

Департамент образования мэрии города Новосибирска
Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
города Новосибирска
«Дворец творчества детей и учащейся молодёжи «Юниор»

Рассмотрена на заседании
педагогического совета
МАУ ДО ДТД УМ «Юниор»
от «16» сентября 2026 г.
Протокол № 3



УТВЕРЖДАЮ:

Директор МАУ ДТД УМ «Юниор»

/Вострокнутов А.В.

Приказ №70

от «17» сентября 2026 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности

«Каратэ»

стартового уровня

Возраст обучающихся: *5-15 лет*

Срок реализации: *2 года*

Автор-составитель программы:

Куприянчик Николай Юрьевич,

педагог дополнительного образования

высшей квалификационной категории,

тренер высшей квалификационной категории

Новосибирск, 2026

Внутренняя экспертиза проведена. Программа рекомендована к рассмотрению на педагогическом совете учреждения.

Заместитель директора ОУВР

Подпись

ФИО

«16» сентября 2026 г.

СОДЕРЖАНИЕ

РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ	3
1.1. Пояснительная записка.....	3
1.1.1 Направленность программы.....	3
1.1.2 Нормативные документы.....	4
1.1.3 Актуальность программы.....	6
1.1.4 Отличительные особенности программы, новизна.....	7
1.1.5 Целевая аудитория (адресат программы).....	8
1.1.6 Объем программы	10
1.1.7 Срок освоения, срок обучения.....	11
1.1.8 Формы обучения.....	11
1.1.9 Язык обучения	11
1.1.10 Уровень программы	11
1.1.11 Особенности организации образовательного процесса.....	11
1.1.12 Режим занятий	11
1.2. Цель и задачи программы.....	12
1.3. Содержание программы.....	13
1.3.1 Учебный план.....	13
1.3.2 Содержание учебного плана.....	18
1.4. Планируемые результаты.....	24
РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ	25
2.1. Календарный учебный график	25
2.2. Условия реализации программы.....	25
2.2.1 Материально-техническое обеспечение.....	25
2.2.2 Информационное обеспечение.....	25
2.2.3 Кадровое обеспечение.....	26
2.3. Формы аттестации.....	26
2.4. Оценочные материалы.....	27
2.5. Методические материалы.....	30
2.6. Рабочая программа воспитания.....	33
2.7. Календарный план воспитательной работы.....	44
3. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	46
4. ПРИЛОЖЕНИЯ.....	48

РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка

*«Достигай совершенства в физическом
и духовном развитии - оставайся
невозмутимым и с ясным умом ...»*

Программа по восточным единоборствам Каратэ составлена в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании», от 13.01.96 №12-ФЗ и Типовым Положением об образовательном учреждении дополнительного образования детей (Постановление Правительства РФ от 07.03.95 №233), нормативными документами Министерства просвещения РФ и Министерства спорта РФ, регламентирующими работу спортивных объединений, секций для детей и юношества.

В основу программы положены нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке, научные и методические разработки отечественных и зарубежных тренеров и специалистов, применяемые в последние годы для общефизической подготовке и подготовки высококвалифицированных спортсменов.

Программа содержит научно-обоснованные рекомендации по структуре и организации учебно-тренировочного процесса на различных этапах многолетней подготовки.

Программный материал объединен в целостную систему поэтапной спортивной подготовки и воспитательной работы.

Программа «Возможности каратэ-до для разностороннего развития детей и юношества в области физической культуры и спорта и формировании морально-волевых качеств обучающихся» МАУ ДОД ДДТ УМ «Юниор» составлена и предназначена для тренеров-преподавателей, педагогов и руководителей учреждений дополнительного образования детей физкультурно-спортивной направленности, является основным документом учебно-тренировочной и воспитательной работы.

1.1.1 Направленность программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по восточным единоборствам «Каратэ», имеет физкультурно-спортивную направленность, ориентирована на привлечение большего числа детей к занятию физической культурой и спортом, формирование здорового образа жизни, укрепление физического здоровья воспитанников.

Программа составлена на основе Правил вида спорта «КАРАТЭ» (утв. приказом Министерства спорта Российской Федерации от 22 июня 2017 г. № 565); Федерального стандарта подготовки по виду спорта «КАРАТЭ» (утв. приказом Министерства спорта Российской Федерации от 20 сентября 2017 г. № 813); типовой программы каратэ-до для детско-юношеских клубов физической подготовки и спортивных школ различного типа (автор

Литвинов С.А., президент московской ассоциации Шотокан каратэ – до), Москва, 2003 г.; программы по спортивному каратэ для системы дополнительного образования детей (авторы Кутасов С.Е., Труфанов А.В., Хорохорина Т.В.), Ростов – на – Дону, 2005 – 170с.

1.1.2 Нормативные документы

В рамках реализации настоящей программы допускается создание разновозрастных групп, приказ Министерства просвещения России в соответствии со статьей 196 от 09.11.2018 федерального закона «Об образовании в РФ» к реализации дополнительных общеобразовательных программ допускаются лица без предъявления требований к уровню образования.

Рекомендуемая (оптимальная) наполняемость учебных групп, в соответствии с Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам и санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами для учреждений дополнительного образования детей СанПиН 2.4.4.3172-14 составляет 10 человек. Режим занятий соответствует СанПиН от 04.07.2014г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образования детей». Возможно наполнение групп до 15 человек.

При разработке и реализации программы учитываются следующие нормативно-правовые документы в системе дополнительного образования:

1. Конституция Российской Федерации (от 12.12.1993 с изм. 01.07.2020);
2. Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2020 «О национальных целях развития РФ на период до 2030 года»;
3. Указ Президента Российской Федерации от 02.07.2021 № 400 «О Стратегии национальной безопасности РФ»;
4. Указ Президента Российской Федерации от 09.11.2022 № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»;
5. Федеральный Закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
6. Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;
7. 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»;
8. Федеральный закон «О российском движении детей и молодежи» от 14.07.2022 №261-ФЗ;
9. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года

(распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р);

10. Стратегическое направление в области цифровой трансформации образования, относящейся к сфере деятельности Министерства просвещения Российской Федерации (утв. распоряжением Правительства РФ от 02.12.2021 № 3427);

11. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утв. распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678);

12. Постановление от 2 июня 2026 г. N 19 об утверждении сп 2.4.2.4283-26 санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи;

13. 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»);

14. Федеральные проекты «Цифровая образовательная среда», «Современная школа», «Патриотическое воспитание» (2020);

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

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

17. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

18. Приказ министерства образования и науки Российской Федерации и министерства просвещения Российской Федерации от 5.08.2020 г. № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности по сетевой форме реализации образовательных программ»;

19. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам»;

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

21. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

22. Концепция развития креативных индустрий в Новосибирской области (утв. постановлением Правительства НСО от 08.06.2021 № 212-П);

23. Устава МАУ ДО ДТД УМ «Юниор» (Пр. ГУО мэрии г. Новосибирска от 09.10.2015 № 1041-од);

24. Программа развития ДТД УМ «Юниор» на 2018-2023 гг.;

25. Локальные документы МАУ ДО ДТД УМ «Юниор».

Программно-методическим сопровождением профессиональной деятельности в каратэ-до являются:

- Правила вида спорта «КАРАТЭ» (утв. приказом Министерства спорта Российской Федерации от 22 июня 2017 г. № 565).
- Федеральный стандарт подготовки по виду спорта «КАРАТЭ» (утв. приказом Министерства спорта Российской Федерации от 20 сентября 2017 г. № 813).
- Литвинов С.А. Типовая программа каратэ-до для детско-юношеских клубов физической подготовки и спортивных школ различного типа (автор - президент московской ассоциации Шотокан каратэ-до), Москва, 2003 г.
- Кутасов С.Е., Труфанов А.В., Хорохорина Т.В. Программа по спортивному каратэ для системы дополнительного образования детей, Ростов – на – Дону, 2005 – 170с.

1.1.3 Актуальность программы

В настоящее время широкое распространение получили различные виды восточных единоборств (дзюдо, ушу, каратэ, таэквондо, айки-до и др.), корни которых питают мудрость и опыт многих поколений и людей, создававших эффективные системы рукопашного боя.

Исторически сложившиеся традиции использования приемов восточных единоборств исключительно в целях самообороны, этическое и нравственное воспитание неразрывно сопровождающие физическую и технико-тактическую подготовку спортсменов - каратистов, делают этот вид единоборств важным средством физического и морально-волевого воспитания, а также пропаганды здорового образа жизни путем приобщения к занятиям физической культурой и спортом.

Важной причиной популярности каратэ является его доступность. Им может заниматься фактически любой человек со средним здоровьем, независимо от возраста и пола. Кроме того, популярность каратэ состоит в привлекательности восточного культурного «колорита» и признании его международным и российским спортивным сообществом.

Учитывая высокий спрос среди детей, юношества и их родителей/законных представителей на занятия различными видами

восточных единоборств, и каратэ-до в частности, возрастает значение воспитательной работы тренеров среди обучающихся и формирование у них на примерах высоких достижений российских спортсменов-каратистов уважения и любви к Родине, к родному дому и семье, к истории и культуре своей страны и вида спорта.

Одной из важных задач в сфере образования, физической культуры и спорта - раннее выявление и развитие одаренных детей. Под одаренностью в программе понимается системное, развивающееся в течение жизни качество психики, которое определяет возможность достижения человеком более высоких результатов в одном или нескольких видах деятельности по сравнению с другими людьми. Одаренный ребенок – это ребенок, который выделяется яркими, очевидными, иногда выдающимися достижениями (или имеет внутренние предпосылки для таких достижений) в том или ином виде деятельности.

Работа с одаренными детьми трудна, но богата развивающими идеями как для воспитанников, так и для педагогов в рамках Национального проекта «Образование» (2019-2024 годы), направленного на создание эффективной системы выявления, поддержки и развития способностей и талантов у детей и молодежи, а также Федерального проекта «Успех каждого ребенка», который направлен на обеспечение доступных для каждого обучающегося качественных условий для воспитания гармонично развитой и социально ответственной личности путем увеличения охвата дополнительным образованием детей, обновления содержания и методов дополнительного образования детей, развития кадрового потенциала и модернизации инфраструктуры системы дополнительного образования детей.

МАУ ДОД ДДТ УМ «Юниор» является учреждением, которое ориентировано на вовлечение, с одной стороны, всех желающих детей в систему дополнительного образования, а, с другой стороны, на выявление и поддержку одаренных детей, в частности, спортивной направленности.

Программа занятий в секции каратэ-до в «Юниор» построена таким образом, что позволяет выявлять и развивать у обучающихся физическую и спортивную одаренность, создавая для этого условия в ходе начального, учебно-тренировочного и соревновательного этапов подготовки. Учитывая общедоступность каратэ-до, обучающиеся могут совершенствовать свои навыки и спортивные достижения на протяжении всех лет занятий.

1.1.4 Отличительные особенности программы, новизна

Программа разработана в 2016 году и модифицирована в 2025 году, рассчитана на два учебных года. Программа ежегодно обновляется с учетом нормативных требований, общефизической и спортивной подготовки обучающихся. Программа разработана на основе типовых программ по каратэ-до, но является инновационной, так как реализуется в системе дополнительного образования, ориентирована на особенности формирования групп (разновозрастные и смешанные по полу, а также по году и уровню подготовки обучающихся).

В программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию учебно-тренировочной работы на разных ее этапах, отбору контрольных нормативов для оценки результатов обучающихся в учебных группах в зависимости от возраста, уровня развития физических качеств и от специфических особенностей занимающихся.

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности учащихся являются:

- сохранность контингента и увеличение количества детей и подростков, привлеченных к систематическим занятиям спортом;
- выполнение контрольных нормативов по общей и специальной подготовке;
- овладение теоретическими знаниями и навыками по организации и проведению занятий и соревнований на начальном, учебно-тренировочном этапе и этапе спортивного совершенствования;
- выполнение нормативных требований по присвоению спортивных разрядов единой Всероссийской спортивной классификации.

1.1.5 Целевая аудитория (адресат программы)

Программа ориентирована на обучение детей в возрасте от 6 до 15 лет. Она составлена с учетом возрастных, гендерных и индивидуальных особенностей воспитанников. Данная программа представляет каратэ более доступным видом спорта для любого ребёнка, имеющего допуск врача и подходящего по возрастной категории. Осваивать данную программу могут обучающиеся имеющие различные физические возможности.

Учёт возрастных особенностей

Возраст с 6 лет.

В этом возрасте мозг пластичен, информация усваивается лучше, быстрее появляется способность к стратегическому анализу, формируется образное мышление. Дети учатся устанавливать связь между действием и явлением, они способны рассуждать и давать адекватные причинные объяснения.

Характерные особенности детей дошкольного возраста:

- любознательны;
- подвижны;
- не умеют долго концентрировать своё внимание на чём-либо одном;
- высокий авторитет старшего.

Возраст с 7-8 лет.

Этот возраст характеризуется периодом перехода от игры к учению как основному способу усвоения человеческого опыта.

Постепенно уравниваются процессы возбуждения и торможения, хотя склонность к возбуждению у младших школьников еще велика (непоседливость и некоторые другие черты поведения). В этом возрасте дети

приобретает умение выделять и мысленно удерживать учебные задачи.
Характерные особенности детей младшего школьного возраста:

- активные;
- умеренно проявляет эмоции, начинают различать ситуации, в которых можно или нельзя обнаруживать свои чувства;
- стремятся «испытать» себя в активной практической деятельности;
- не безразличны к результату.

При формировании качеств личности младших школьников большую роль играет опыт коллективной жизни.

Важное значение в этом возрасте имеет похвала, она как ничто другое побуждает к дальнейшей деятельности.

Гендерные особенности учащихся проявляются в процессе игры. Для мальчиков, в отличие от девочек, внешняя атрибутика не является значимой, доминирует внимание к действию и конечному результату. Девочки в игре чётко следуют правилам, а мальчики допускают возможность вариативности их исполнения. Мальчика нельзя сравнивать с девочкой. Важно, как оценивается их деятельность, а не сам ребенок. Для девочек (больше чем для мальчиков) важно кто и как их оценивает;

Для мальчиков ценно и запоминаемо все, что сами для себя открыли, а девочки стараются запомнить последовательность действий, приводящую к результату.

Мышление у мальчиков направлено на выявление закономерностей и поиск нестандартных решений, мышление девочек более прагматично и конкретно, так как направлено на получение необходимого результата.

Возраст с 9-12 лет.

Физический рост и развитие:

- Рост девочек опережает рост мальчиков;
- Учащается сердцебиение;
- Ускоряется развитие скелета, рук, ног.

Характерные особенности:

- Энергичны, быстры в действии, настойчивы, инициативны;
- Часты беспокойные состояния, нуждаются в постоянной деятельности;
- Боятся поражения, чувствительны к критике;
- Мнение группы более важно и значимо, чем мнение взрослых;
- Бурно проявляют эмоции;
- Увлекаются коллективной деятельностью.

Гендерные особенности:

В этом возрасте у мальчиков проявляется стремление повелевать, проявляется настойчивость и упорство. У девочек преобладает подчиненность, умение слушать.

Возраст с 12-15 лет.

Главный акцент развития в этот период лежит на ловкости, скорости и выносливости. Переход от детства к взрослости составляет главный смысл и специфическое различие этого этапа. Этот возраст считается «кризисным», такая оценка обусловлена многими качественными сдвигами в развитии

подростка. Именно в этом возрасте происходят интенсивные и кардинальные изменения в организации ребенка на пути к биологической зрелости и полового созревания.

Анатомофизиологические сдвиги в развитии подростка порождают психологические новообразования: чувство взрослости, возможны эмоциональные всплески и раздражительность. Характерными новообразованиями подросткового возраста есть стремление к самообразованию и самовоспитанию, полная определенность склонностей и профессиональных интересов.

Физический рост и развитие:

- Девочки обычно выше мальчиков;
- Половое созревание;
- Быстрый рост мускулатуры;
- Завершение роста скелета;
- Мальчики отстают в развитии от девочек в среднем на 2 года.

Характерные особенности:

- Мальчики и девочки дразнят друг друга;
- Мнение группы сверстников более важно, чем мнение взрослых;
- Дисциплина может страдать из-за «группового» авторитета;
- Стремление утвердить свою самостоятельность;
- Развивается самооценка, самосознание, стремление определить своё место среди сверстников и взрослых.

1.1.6 Объем программы

Программа «Каратэ» под руководством педагога дополнительного образования Куприянчик Н.Ю. рассчитана на 2 года обучения, **36** учебных недель.

1 год обучения – 144 часа в год.

2 год обучения – 144 часов в год.

Модуль «Общая работа двух годов обучения» – 72 часа в год.

Общий объем программы: **360** учебных часов.

Программа «Каратэ» под руководством педагога дополнительного образования Куприянчик С.Ю. рассчитана на 2 года обучения, **36** учебных недель.

1 год обучения – 144 часа в год.

2 год обучения – 144 часов в год.

Модуль «Общая работа двух годов обучения» – 36 часов в год.

Общий объем программы: **324** учебных часов.

1.1.7 Срок освоения, срок обучения

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа рассчитана на 2 года обучения. Срок обучения по программе – 01.09.2025 г. – 31.05.2026 г. Срок освоения программы – 36 недель.

1.1.8 Формы обучения

Форма обучения очная, в случае необходимости возможны занятия в очно-заочной форме.

1.1.9 Язык обучения

Занятия ведутся на русском языке.

1.1.10 Уровень программы

Программа реализуется на стартовом уровне.

1.1.11 Особенности организации образовательного процесса

Содержание занятий, объём и интенсивность нагрузок зависят от возраста и состояния физического здоровья учащихся и уровня физической подготовки.

Условия набора и формирования групп:

В группы принимаются все желающие дети в возрасте от 6 до 15 лет, проявляющие интерес к физической культуре и здоровому образу жизни. Занятия проводятся с учетом возрастных особенностей учащихся.

К занятиям допускаются учащиеся, не имеющие медицинских противопоказаний, предоставив медицинскую справку с указанной группой здоровья и физкультурной группой.

Занятия проводятся с учетом возрастных особенностей учащихся.

Группы формируются в зависимости от уровня подготовки детей.

Набор учащихся проводится до сентября месяца текущего года.

Количество учащихся в группе до 15 человек.

1.1.12 Режим занятий

Учебная нагрузка по программе под руководством Куприянчика Н.Ю.:

Для первого года обучения: 2 раза в неделю по 2 часа. Продолжительность занятия 45 минут и 15 минут на досуговую деятельность и подготовку инвентаря.

Для второго года обучения: 2 раза в неделю по 2 часа. Продолжительность занятия 45 минут и 15 минут на досуговую деятельность

и подготовку инвентаря.

Общая работа для второго года обучения: 1 раз в неделю по 2 часа. Продолжительность занятия 45 минут и 15 минут на досуговую деятельность и подготовку инвентаря.

Учебная нагрузка по программе под руководством Куприянчика С.Ю.:

Для первого года обучения: 2 раза в неделю по 2 часа. Продолжительность занятия 45 минут и 15 минут на досуговую деятельность и подготовку инвентаря.

Для второго года обучения: 2 раза в неделю по 2 часа. Продолжительность занятия 45 минут и 15 минут на досуговую деятельность и подготовку инвентаря.

Общая работа для второго года обучения: 1 раз в неделю по 1 часу. Продолжительность занятия 45 минут и 15 минут на досуговую деятельность и подготовку инвентаря.

1.2. Цель и задачи программы

Цель:

- создание условий для разностороннего развития физических и морально-волевых качеств у детей и юношества в процессе занятий каратэ;
- формирование эффективной системы выявления, поддержки и развития одаренных детей и юношества, самоопределения и профессиональной ориентации обучающихся в области физической культуры и спорта.

Для достижения этой цели требуется выполнение следующих задач:

Предметные:

1. Обеспечить поэтапное обучение и совершенствование учащихся элементам и приемам каратэ-до.
2. Организовать участие обучающихся в различных уровнях соревнований, конкурсах, судейских мероприятиях, позволяющих учащимся проявлять и совершенствовать свои способности.
3. Укрепить взаимодействие с заинтересованными организациями по поддержке одаренных в области спорта детей и юношества.
4. Изучить правила профилактики травматизма во время занятия по каратэ.

Метапредметные:

1. Сформировать у детей и подростков потребность в систематических занятиях спортом.
2. Способствовать развитию: быстроты реакции, внимательности, наблюдательности, самообладания.
3. Сформировать понимание о значении гигиены.

Личностные:

1. Сформировать у обучающихся морально – волевых качеств и положительного социального опыта через совместную деятельность: тренировочный процесс, соревнования и досуговые мероприятия.
2. Воспитать повседневную культуру поведения на основе «Рэйги» - этикета Каратэ-до.
3. Сформировать понятия о здоровом образе жизни и роли физической культуры и спорта в укреплении своего здоровья.

1.3. Содержание программы**1.3.1 Учебный план****1-й год обучения**

№ пп	Тема	Кол-во часов		Форма аттестации/ контроля
		Теори я	Практик а	
I	Теоретическая подготовка (14 ч)			
	1. Физическая культура и спорт в России.	2	-	Беседы
	2. Краткий обзор истории каратэ.	2	-	
	3. Правила соревнований.	3	-	
	4. Анатомо-физиологические особенности организма человека.	3	-	
	5. Основы знаний по гигиене и врачебному контролю.	2	-	письменный / устный опрос
	6. Тактическая подготовка.	1	-	
	7. Психологическая подготовка.	1	-	
II	Общая физическая подготовка (55 ч)			
	1. Строевые упражнения.	-	8	Тестирование на начало и конец года
	2. Общеразвивающие упражнения.	-	10	

	3. Акробатические упражнения:		15	
	Упражнения с отягощением.	-	6	
	Легкоатлетические упражнения.	-	6	
	Спортивные игры.	-	10	
III	Техническая и специальная физическая подготовка (75ч)			
	1. Стойки.	-	10	Контрольный тест по технике (середина и конец учебного года)
	2. Удары руками.	-	10	
	3. Блоки.	-	10	
	4. Удары ногой.	-	10	
	5. Ката.	-	10	
	6. Степовая программа.	-	5	
	7. Отработка техники 3-х - 2-х шагового спарринга.	-	10	
	8. Отработка бесконтактного спарринга, с использованием только техники ударов ног.	-	10	
	Итого:	14 ч	130 ч	
	Всего:	144 ч		

2 год обучения

№ п/п	Тема	Кол-во часов		Форма аттестации/ контроля
		Теори я	Практик а	
I	Теоретическая подготовка (14 ч)			

	1. Физическая культура и спорт в России.	2	-	Беседы. Письменный / устный опрос.
	2. Краткий обзор истории каратэ.	2	-	
	3. Правила соревнований.	3	-	
	4. Анатомно – физиологические особенности организма человека.	3	-	
	5. Основы знаний по гигиене и врачебному контролю.	1	-	
	6. Основы спортивной тренировки.	1	-	
	7. Тактическая подготовка.	1	-	
	8. Психологическая подготовка.	1	-	
II	Общая физическая подготовка (50 ч)			
	1. Легкая атлетика.	-	20	Тестирование на начало и конец года
	2. Спортивные игры.	-	20	
	3. Атлетическая гимнастика.	-	10	
III	Техническая и специальная физическая подготовка (80 ч)			
	1. Стойки.	-	10	Контрольный тест по технике (середина и конец
	2. Удары руками.	-	10	
	3. Блоки.	-	10	

			учебного года)
4. Удары ногой.	-	10	
5. Ката.	-	10	
6. Степовая программа.	-	10	
7. Совершенствование 3-х - 2-х шагового спарринга.	-	10	
8. Совершенствование бесконтактного спарринга, с использованием только техник ударов руками.	-	10	
Итого:	14 ч	130 ч	
Всего:	144 ч		

Общая работа 2х годов обучения

№ п/п	Тема	Кол-во часов		Форма аттестации/ контроля
		Теори я	Практик а	
I	Техническая подготовка (20 ч)			
	1. Комбинации и цепочки техник.	-	12	Контрольный тест по технике в условиях спарринга (середина и конец учебного года)
	2. Работа над скоростью и точностью.	-	6	
	3. Отработка техники в условиях сопротивления.	-	2	
	II Тактическая подготовка (12 ч)			
	1. Изучение дистанции и времени реакции.	-	6	Тестирование «Анализ и стратегия» на начало и конец года
	2. Работа над стратегией боя	-	4	
	3. Анализ видео спаррингов	2	-	

III	Психологическая подготовка (4 ч)			
	1. Обучение управлению эмоциями во время боя	-	2	Контрольный тест по психологической устойчивости (середина и конец учебного года)
	2. Техники дыхания и релаксации	-	2	
	Итого:	2 ч	34 ч	
	Всего:	36 ч		

Общая работа 2х годов обучения

№ п/п	Тема	Кол-во часов		Форма аттестации/ контроля
		Теори я	Практик а	
I	Техническая подготовка (30 ч)			
	1. Комбинации и цепочки техник.	-	10	Контрольный тест по технике в условиях спарринга (середина и конец учебного года)
	2. Работа над скоростью и точностью.	-	10	
	3. Отработка техники в условиях сопротивления.	-	10	
II	Тактическая подготовка (30 ч)			
	1. Изучение дистанции и времени реакции.	-	12	Тестирование «Анализ и стратегия» на начало и конец года
	2. Работа над стратегией боя	-	14	
	3. Анализ видео спаррингов	4	-	
III	Психологическая подготовка (12 ч)			

1. Обучение управлению эмоциями во время боя	-	6	Контрольный тест по психологической устойчивости (середина и конец учебного года)
2. Техники дыхания и релаксации	-	6	
Итого:	4 ч	68 ч	
Всего:	72 ч		

1.3.2. Содержание учебного плана Содержание программы 1 года обучения

I. Теоретическая подготовка

1. Физическая культура и спорт в России.

Физическая культура и спорт как одно из средств воспитания человека, гармонически сочетающего в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство.

2. Краткий обзор истории каратэ.

География развития каратэ в мире.

3. Правила соревнований.

Разрешенные технические приемы и места атаки (на теле). Запрещенные действия. Начисление очков (первоначальные понятия).

4. Анатомо-физиологические особенности организма человека.

Элементарные сведения о строении и функциях сердечно-сосудистой, дыхательной, пищеварительной, выделительной, нервной и сенсорной систем.

5. Основы знаний по гигиене и врачебному контролю.

Значение закаливания для профилактики заболеваний и улучшения спортивных показателей. Основные виды закаливания и правила их проведения: обтирание, умывание, обливание, контрастный душ, босохождение, купание, баня.

Понятие о самоконтроле. Объективные данные самоконтроля: пульс, частота и глубина дыхания, кровяное давление.

6. Тактическая подготовка.

Общие понятия о тактике. Задачи тактической подготовки. Структура тактических действий каратиста. Простейшие приемы тактической подготовки. Расположение на татами. Тактика передвижений. Выбор наиболее удобного места для атаки и защиты.

7. Психологическая подготовка.

Воспитание волевых качеств, способствующих преодолению трудностей

и препятствий: настойчивость, упорство, решительность, смелость, выдержка, самообладание.

Средства:

- Свободные спарринги, соревнования по каратэ.
- Соревнования по боксу, борьбе.
- Выполнение привычных упражнений в сложных и экстремальных условиях: прыжки на возвышения и на ограниченной опоре, равновесие на возвышении, лазание на высоте, опорные прыжки, длинные кувырки вперед, прыжки в воду с вышки и т.д.
- Упражнения, выполнение которых возможно только за счет проявления волевых усилий («умение терпеть»), например – длительные кроссы по сильно пересеченной местности; бег на лыжах, с преодолением крутых спусков и подъемов и т.д.

II. Общая физическая подготовка

1. Строевые упражнения.

Построение в колонну по три (четыре). Перестроение из одной шеренги в две и т.д. Перестроение из колонны по одному в колонну по три и по четыре и в движении с поворотом налево (направо).

2. Общеразвивающие упражнения.

ОРУ на месте, в движении и в парах.

Прыжки на месте, в движении, с поворотом на 180 и 360 градусов. ОРУ с партнером. Переползание с партнером на спине. Преодоление препятствий.

ОРУ с гимнастической палкой.

Упражнения со скакалкой. Прыжки на месте и в движении. Прыжки через вращающуюся скакалку на одной, двух ногах с междускоком, с вращением начал. Короткая скакалка: вращение скакалки сбоку.

3. Акробатические упражнения.

Кувырки на месте и в движении. Длинные кувырки. Кувырки через двух-четырех партнеров с изменением высоты.

Перевороты в сторону. Сальто вперед, назад. Сальто с разбега. Прыжки на батуте.

- Упражнения с отягощением.

Упражнения с гантелями и штангой.

- Легкоатлетические упражнения.

Бег на короткие дистанции. Бег с низкого старта. Старт из различных исходных положений. Выполнение упражнений с максимальной скоростью; выполнение упражнений по зрительному и слуховому сигналам. Челночный бег 10*8 м. Фартлек. Кросс по песку и воде. Выполнение специальных упражнений в воде.

- Спортивные игры.

Баскетбол, футбол, ручной мяч.

III. Техническая и специальная физическая подготовка

1. Стойки:

ХАШИДЖИ ДАЧИ - стойка с параллельными ступнями на ширине плеч;

КИБА ДАЧИ - низкая стойка, ступни располагаются параллельно на расстоянии в две ширины плеч;

КАМАЭ - высокая стойка;

ДЗЕНКУЦУ ДАЧИ - длинная стойка;

КОКУЦУ ДАЧИ - низкая стойка с опорой на сзадистоящую ногу;

НЕЙКОАШИ ДАЧИ - стойка «тигра»;

МУСУБИ ДАЧИ - стойка ступнями вместе;

ХАНГЕЦУ ДАЧИ - перекрестная стойка;

ХАК ДАРИ СОГИ - стойка на одной ноге;

ХАЙСОКУ ДАЧИ - стойка готовности.

2. Удары руками:

ОЙ ЦУКИ - удар кулаком руки, с опорой на одноименную ногу;

ГИЯКУ ЦУКИ - удар кулаком руки, с опорой на разноименную ногу;

НУКИТЭ - кончики пальцев;

ШУТО - ребро ладони;

ШУТО УЧИ - рубящий удар;

КОАГЕ ЦУКИ - удар вперед вверх;

МАВАШИ ЦУКИ - удар вовнутрь.

3. Блоки:

ГЕДАН БАРАЙ - защита нижнего уровня;

СОТО УДЭ УКЕ - защита среднего уровня;

АГЕ УКЕ - защита верхнего уровня;

УЧИ УДЕ УКЕ - блок руками наружу;

МОРОТЭ УЧИ УДЕ УКЕ - блок двумя руками наружу ребром ладони;

ДЗЮДЗИ УКЕ - скрестный блок двумя руками;

ШУТО УКЕ - блок ребром ладони.

4. Удары ногой:

МАЭ ГЕРИ КЕАГЕ - удар ногой вперед;

МАЭ ГЕРИ КЕКОМИ - удар ногой вперед всей ступней;

ДОЛЛЕ ЧАГИ - удар ногой по окружности;

МАВАСИ ГЭРИ - удар ногой вниз;

ЕКО ГЭРИ КЕАГЕ - удар ногой в сторону;

УРА МАВАСИ ГЕРИ - удар по окружности пяткой;

УСИРО ГЕРИ - удар ногой назад.

5. Ката:

ХИЯН ШОДАН;

ХИЯН НИДАН

ХИЯН ЕНДАН

ХИЯН ГОДАН

- 6. Степовая программа.**
- 7. Отработка техники 3-х - 2-х шагового спарринга.**
- 8. Отработка бесконтактного спарринга, с использованием только техники ударов ног.**

Содержание программы 2 года обучения

I. Теоретическая подготовка

1. Физическая культура и спорт в России.

Физическая культура и спорт как составная часть общей культуры человека

2. Краткий обзор истории каратэ.

Каратэ как средство физического воспитания, ее краткая характеристика: спортивное, оздоровительное и прикладное значение.

3. Правила соревнований.

Начисление очков (продолжение темы). Определение победителя поединка. Порядок и правила начисления очков за зачетные технические приемы и наказания за запрещенные действия.

4. Анатомо-физиологические особенности организма человека.

Основные суставы нижних и верхних конечностей. Общая характеристика соединения костей. Оси движений и функции суставов. Мышцы и их функции.

5. Основы знаний по гигиене и врачебному контролю.

Значение регулярных, длительных диспансерных наблюдений для достижения высоких и стабильных спортивных результатов. Сроки возобновления тренировочных занятий после перенесенных заболеваний.

Гигиенические требования к местам занятий каратэ, одежде и обуви.

Влияние вредных привычек на организм занимающихся (курение, алкоголь).

6. Основы спортивной тренировки.

Понятие об обучении и тренировке, задачи обучения и тренировки.

7. Тактическая подготовка.

Постановка тактических задач поединка. Развитие психических качеств, способствующих эффективному решению тактических задач поединка: быстрота и интенсивность мышления, оперативность мышления, ситуативность мышления. Поединки с более рослым противником, с более сильным противником, с двумя противниками. Вызов противника на прием, маскировка собственных действий.

8. Психологическая подготовка.

Учебно-тренировочная группа как коллектив. Понятие о психологическом климате в группе. Межличностные отношения в группе. Регуляция взаимоотношений с другими членами группы. Выработка социального отношения к повиновению, послушанию.

II. Общая физическая подготовка

1. Легкая атлетика.

Бег на 30, 60 и 100 м. Кросс от 500 до 3000 м. Прыжки в длину и высоту. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Метание набивных мячей и ядер различными способами.

2. Спортивные игры.

Спортивные игры: баскетбол, футбол, ручной мяч, регби (упрощенное).

3. Атлетическая гимнастика.

Акробатические упражнения, кувырки, кульбиты, перевороты, серии кувырков и переворотов с постепенным усложнением упражнения.

Прыжки на батуте. Упражнения на перекладине, брусьях, кольцах.

III. Техническая и специальная физическая подготовка

1. Стойки:

ХАШИДЖИ ДАЧИ - стойка с параллельными ступнями на ширине плеч;

КИБА ДАЧИ - низкая стойка, ступни располагаются параллельно на расстоянии в две ширины плеч;

КАМАЭ - высокая стойка;

ДЗЕНКУЦУ ДАЧИ - длинная стойка;

КОКУЦУ ДАЧИ - низкая стойка с опорой на сзади стоящую ногу;

НЕЙКОАШИ ДАЧИ - стойка «тигра»;

МУСУБИ ДАЧИ - стойка ступнями вместе;

ХАНГЕЦУ ДАЧИ - перекрестная стойка;

ХАК ДАРИ СОГИ - стойка на одной ноге;

ХАЙСОКУ ДАЧИ - стойка готовности.

2. Удары руками:

ОЙ ЦУКИ - удар кулаком руки, с опорой на одноименную ногу;

ГИЯКУ ЦУКИ - удар кулаком руки, с опорой на разноименную ногу;

НУКИТЭ - кончики пальцев;

ШУТО - ребро ладони;

ШУТО УЧИ - рубящий удар;

КОАГЕ ЦУКИ - удар вперед вверх;

МАВАШИ ЦУКИ - удар вовнутрь.

3. Блоки:

ГЕДАН БАРАЙ - защита нижнего уровня;

СОТО УДЭ УКЕ - защита среднего уровня;

АГЕ УКЕ - защита верхнего уровня;

УЧИ УДЕ УКЕ - блок руками наружу;

МОРОТЭ УЧИ УДЕ УКЕ - блок двумя руками наружу ребром ладони;

ДЗЮДЗИ УКЕ - скрестный блок двумя руками;

ШУТО УКЕ - блок ребром ладони.

4. Удары ногой:

МАЭ ГЕРИ КЕАГЕ - удар ногой вперед:

МАЭ ГЕРИ КЕКМИ - удар ногой вперед всей ступней;
ДОЛЛЕ ЧАГИ - удар ногой по окружности;
МАВАСИ ГЭРИ - удар ногой вниз;
ЕКО ГЭРИ КЕАГЕ - удар ногой в сторону;
УРА МАВАСИ ГЕРИ - удар по окружности пяткой;
УСИРО ГЕРИ - удар ногой назад.

5. Ката:

ХИЯН ШОДАН;
ХИЯН НИДАН
ХИЯН САНДАН

6. Степовая программа.

7. Совершенствование 3-х - 2-х шагового спарринга.

8. Совершенствование бесконтактного спарринга, с использованием только техник ударов руками.

Содержание программы для общей работы двух годов обучения

I. Техническая подготовка

1. Комбинации и цепочки техник:

МАВАШИ ГЕРИ ДЗЕДАН + КИЗАМИ ЦКИ ДЗЕДАН – комбинация ударов из стойки камаэ удары впереди стоящей ногой в область головы и прямого удара рукой в область головы

ОЙ ЦКИ ЧУДАН + МАВАШИ ГЕРИ ДЗЕДАН – комбинация ударов из стойки камаэ удары прямой рукой в область туловища и удара ногой в область головы.

КИЗАМИ ЦКИ ДЗЕДАН + ГЪЯКУ ЦКИ ЧУДАН – комбинация ударов руками из стойки камаэ, первый удар в область головы и второй удар в область туловища

2. Работа над скоростью и точностью:

Отработка реакции с помощью визуальных сигналов. Удары по движущимся целям.

3. Отработка техники в условиях сопротивления.

Удары по лапам и макиварам в движении. Защитные действия на атакующую работу партнера. Спарринги с минимальной интенсивностью.

II. Тактическая подготовка

1. Изучение дистанции и времени реакции.

Упражнение "Дистанционный бой" с партнером, поддерживая оптимальную дистанцию на короткие или длинные удары партнера уклоняемся. Упражнение "Реакция на команду", обучающийся должен мгновенно изменить дистанцию в соответствии с командой: «приблизиться», «отступить», «остановиться»

2. Работа над стратегией боя.

Моделирование боевых ситуаций. Разбор ведения боя против атакующего противника. Разбор ведения боя против защищающего противника.

3. Анализ видео спаррингов.

Разбор реальных ситуаций для выявления ошибок и поиска решений.

III. Психологическая подготовка

1. Обучение управлению эмоциями во время боя.

Визуализация успешных действий, формирование позитивного мышления. Отработка переключения внимания: переключать внимание с негативных эмоций на позитивные действия или мысли.

2. Техники дыхания и релаксации

Дыхательные упражнения "Глубокий вдох и выдох» для снятия уровня стресса. Медитация с фокусом на дыхании.

1.4. Планируемые результаты

Программа предусматривает достижения обучающимися следующих результатов:

Предметные:

- Будут знать основные элементы и приемов каратэ-до;
- Будут участвовать в конкурсах.
- Будет укреплено взаимодействие с заинтересованными организациями по поддержке одаренных в области спорта детей и юношества;
- Будут знать правила профилактики травматизма во время занятия по каратэ.

Метапредметные:

- Будет сформирована потребность у детей и подростков в систематических занятиях спортом;
- Будет развита быстрота реакции, внимательность, наблюдательность, самообладание;
- Будет сформировано понимание о значении гигиены.

Личностные:

- Будут сформированы морально-волевые качества и положительный социальный опыт через совместную деятельность: тренировочный процесс, соревнования и досуговые мероприятия;
- Будет воспитана повседневная культура поведения на основе «Рэйги – этикета Каратэ-до»;
- Будет сформировано понятие о здоровом образе жизни и роли физической культуры и спорта в укреплении своего здоровья.

РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	01.09	31.05	36	72	144	4 часа в неделю
2 год	01.09	31.05	36	72	144	4 часа в неделю
2 год	01.09	31.05	36	36	36	1 час в неделю
2 год	01.09	31.05	36	36	72	2 часа в неделю

Ежегодно, на основе учебного плана, с учётом корректировки образовательной программы, графика соревнований и конкурсов на каждую учебную группу составляется календарный учебный график (*Приложение № 1*), который отражает последовательность и особенности реализации учебного плана.

2.2. Условия реализации программы

2.2.1. Материально-техническое обеспечение

В качестве материально-технического обеспечения имеется специализированный зал для проведения занятий каратэ, который представляет собой помещение площадью 90 кв.м., оборудованное татами и различными макиварами. Дополнительно в помещении есть комнаты для переодевания (мужская и женская), а также душевые комнаты (мужская и женская). Все помещения соответствуют санитарно-эпидемиологическим требованиям.

Для проведения досуговых мероприятий (спортивные викторины, дни рождения, календарные праздники) используются специальные помещения «Юниора».

2.2.2. Информационное обеспечение

Программа предполагает активное использование информационных источников и технологий в процессе обучения.

Таких как:

1. Сайт Новосибирской областной федерации каратэ https://vk.com/nofk_wkf
2. Сайт WKF.net <https://www.wkf.net>
3. Сайт Федерации каратэ России [https://m.vk.com > ruswkf](https://m.vk.com/ruswkf)
4. Сайт «Мир каратэ» www.karateworld.ru
5. Сайт клубу спортивного каратэ «МАЯК – Северо-Восток» www.karatemayak.ru

2.2.3. Кадровое обеспечение

Образовательный и тренировочный процесс по программе осуществляется с 2016 года - тренером высшей категории, кандидатом в мастера спорта, обладателем черного пояса – 1-й дан, педагогом высшей квалификационной категории – Куприянчиком Николаем Юрьевичем, а также Куприянчиком Станиславом Юрьевичем педагогом дополнительного образования, с высшим техническим образованием (НГТУ) и профессиональной переподготовки по программе «физической культуры и спорта» Новосибирский институт повышения квалификации, кандидат в мастера спорта, тренер победителей и призеров всероссийский и международных турниров.

2.3. Формы аттестации

В представленной программе показано, что именно будет диагностироваться в ходе аттестации достижений воспитанников. Чтобы определить ожидаемый результат, нужно знать, с чем пришли дети и что получили на выходе.

И здесь важна оценка, самооценка, сравнение результатов. Возникает необходимость в системе контроля, имеющей следующие признаки: она должна служить оптимизации образовательного процесса и быть саморазвивающейся, а в ее функционирование должны быть вовлечены все участники образовательного процесса (педагог, воспитанники, родители), что позволяет сопоставить представление о личностных изменениях каждого воспитанника и качестве работы педагога.

Для отслеживания эффективности деятельности объединения осуществляется мониторинг по трем направлениям: развитие, воспитание и обучение. В зависимости от поставленных задач проводится выбор диагностического инструментария.

Входная диагностика – предварительное выявление уровня подготовленности и доминирующих мотивов детей к выбранному виду спорта, начальный уровень знаний, умений и навыков.

Формы и методы:

- просмотр детей;
- медицинский осмотр;
- проведение отборочной тренировки по нормативам;
- беседы с родителями (*Приложение № 2*).

Текущий контроль – осуществляется в процессе усвоения учебного материала программы по итогам тем, тематических блоков. В рамках этого контроля проводится повторная проверка (параллельно с изучением нового материала идет повторение пройденного).

Формы и методы:

1. Методика для анализа учащегося по результатам своей учебной деятельности в виде вопросов для контроля теоретических знаний о каратэ (Приложение № 3).
2. Педагогическое наблюдение по разделам программ (Приложение № 4).

В соответствии с Положением о формах, порядке и периодичности промежуточной аттестации учащихся муниципального автономного учреждения дополнительного образования города Новосибирска «Дворец творчества детей и учащейся молодежи «Юниор» (МАУ ДО ДТД УМ «Юниор») проводится промежуточная аттестация.

Контрольная сдача нормативов – проводится в конце первого полугодия с целью определения уровня усвоения обучающимися учебного материала, результатов обучения.

Формы и методы:

1. Методика для анализа учащегося по результатам первого полугодия в виде сдачи нормативов по ОФП (Приложение № 5).

Промежуточная аттестация – осуществляется в форме промежуточной аттестации обучающихся. Проводится в конце учебного года для проверки уровня освоения и полноты реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей авторской программы.

Формы и методы:

1. Методика для анализа учащегося по результатам работы в течение года проводится в виде сдачи экзамена на пояса (Приложение № 6).

Результаты начальной диагностики и материалы итоговой диагностики впоследствии анализируются педагогом. Выявляются причины способствующие или препятствующие полноценной реализации программы, и вносятся необходимые коррективы в содержание и методику образовательной деятельности детского объединения.

Как показывает практика, промежуточная аттестация стимулирует обучающихся к обучению и является качественным показателем усвоения ими учебного материала.

2.4. Оценочные материалы

Планируемые результаты	Критерии	Показатели	Формы и методы диагностики
Предметные результаты			
Будут знать правила соревнований по карате.	Сформированы знания о правилах соревнований по карате.	В речи используют/не используют спортивные термины.	Педагогическое наблюдение, беседа.

Будут знать основы правильного выполнения базовых ударов и перемещение в стойках.	Знание основ выполнения базовых ударов.	Знают, как правильно выполнять удары на месте, соблюдать правила перемещения в стойках.	Педагогическое наблюдение.
Будут знать правила профилактики травматизма во время занятий.	Знание правил безопасности во время тренировочного процесса.	Соблюдают технику безопасности во время занятий, применяют на практике профилактику травматизма.	Педагогическое наблюдение.
Научатся выполнять специальные физические упражнения и регулировать мышечное напряжение и расслабление.	Выполнение специальных физических упражнений.	Выполняют/не выполняют комплекс специальных упражнений, умеют правильно распределять физическую нагрузку.	Педагогическое наблюдение.
Метапредметные результаты			
Сформировано понимание о значении гигиены.	Понимание значения гигиены.	Соблюдают гигиену, моют руки, делают физминутки, воздушную гимнастику.	Педагогическое наблюдение.
Развита быстрота реакции, внимательность, наблюдательность, самообладание.	Проявление различных реакций, формирующихся во время тренировочного процесса.	Проявляют реакцию во время тренировочного процесса, внимательно слушают педагога и наблюдают за поведением спаринг партнера во время тренировки, чтобы выявить сильные и слабые стороны, как свои, так и соперника.	Педагогическое наблюдение.
Сформировано равновесие, ритм, координация движений и опорно-двигательной системы.	Проявление возможностей опорно-двигательного аппарата.	Умеют/не умеют координировать передвижение в стойке во время тренировки, держат равновесие, умеют распределять вес во время передвижения.	Педагогическое наблюдение.

Развита моторно-двигательная и логическая память.	Проявление возможностей моторно-двигательной и логической памяти.	Строят/не строят логические цепочки, наблюдают за тренировочным процессом соперника, делают вывод.	Педагогическое наблюдение.
Личностные результаты			
Сформированы понятия о здоровом образе жизни и роли физической культуры и спорта в укреплении своего здоровья.	Сформированы понятия о здоровом образе жизни и роли физической культуры и спорта.	Знают/не знают основные понятия о здоровом образе жизни. Понимают/не понимают о роли физической культуры и спорта в жизни. Стремятся продолжать заниматься спортом для укрепления своего здоровья.	Педагогическое наблюдение, беседа.
Сформирована дисциплинированность и культура поведения во время проведения коллективных занятий.	Проявление дисциплины и культуры поведения.	Умеют/не умеют проявлять дисциплину, не нарушают ход и правила поведения во время занятий. Умеют культурно, соблюдая нормы этикета общаться, как с педагогом, так и со сверстниками.	Педагогическое наблюдение.
Сформированы коммуникативные навыки, чувство «партнерского плеча», взаимопомощи и дружбы.	Проявление коммуникативных навыков.	Проявляют/не проявляют коммуникативные навыки на занятиях. Общаются/не общаются со сверстниками, подсказываю, помогают, спрашивают совета. Присутствует доброжелательная атмосфера в коллективе и желание приходить на занятия	Педагогическое наблюдение, беседа.
Сформированы морально-этические и волевые качества.	Проявление морально-этических и волевых качеств.	Проявляют/не проявляют активность и самостоятельность во время занятий.	Педагогическое наблюдение.

		Проявляют/не проявляют доброту, внимание, вежливость, взаимопомощь, уважительное отношение к старшим	
Сформированы навыки ответственности и самодисциплины.	Проявление навыков ответственности и самодисциплины.	Проявляют/не проявляют ответственное отношение к посещению занятий, инвентарю, дисциплине. Умеют/не умеют контролировать свое поведение, не высказываются негативно во время собственного проигрыша в сторону соперника.	Педагогическое наблюдение, беседа.

2.5. Методические материалы

Методы обучения

В физическом воспитании широко применяются методы общей педагогики, в частности словесные методы и наглядные методы. Применение общепедагогических методов в физическом воспитании зависит от содержания учебного материала, дидактических целей, функций, подготовки занимающегося, их возраста, наличия материально-технической базы.

Словесные методы

1. *Дидактический рассказ.* Изложение учебного материала в повествовательной форме, позволяет обеспечить широкое представление о каком-либо двигательном действии или целостной двигательной активности. Наиболее широко применяется в процессе физического воспитания детей младшего и среднего школьного возраста.

2. *Описание.* С помощью описания занимающимся сообщается фактический материал, говорится, что нужно делать, но не говорится почему.

3. *Объяснение.* Применяется в целях ознакомления занимающихся, с тем, что и как они должны делать, используется спортивная терминология.

4. *Беседа.* Вопросно-ответная форма между педагогом и обучающимся.

5. *Разбор.* Форма беседы после выполнения задания, соревнований, осуществляется оценка и анализ результата.

6. *Инструктирование.* Конкретное изложение задания.

7. *Команды.* Основное средство оперативного управления деятельностью воспитанников на занятиях.

Методы обеспечения наглядности

1. *Метод непосредственной наглядности.* Показ упражнения.
 2. *Метод опосредованной наглядности.* Демонстрация учебных видеофильмов, схем.
 3. *Метод направленного прочувствования двигательного действия.* Направляющая помощь педагога, выполнение упражнений в замедленном темпе, фиксация положений тела, использование тренажеров.
 4. *Метод срочной информации.* Получение срочной информации с помощью различных технических устройств.
- Готовясь к занятию и выбирая оптимальные методы, нужно предусматривать структуру занятия, чтобы усилить воспитательную или образовательную, или развивающую функции.

В процессе обучения широко используется «зеркальный показ», а также «показ спиной» к учащимся, используется акцентируемый показ отдельных фаз движения, что сопровождается подсчётом и методическим комментарием.

Программный материал объединен в целостную систему поэтапной спортивной подготовки и воспитательной работы.

Практическая значимость данной программы состоит в систематическом применении основных ударов в различных комбинациях и в различных условиях игры с регулируемой физической нагрузкой, способствующих укреплению здоровья, снятию стресса.

Педагогические технологии

Технология воспитательной деятельности

Совокупность методологических и организационно - методических установок определяет стратегию, тактику и технику организации процесса воспитания. Составляющими элементами воспитательной технологии являются прием, звено, цепочка. Основной элемент технологии - методы воспитания. Каждый из методов направлен на решение специфических задач, обусловленных целью воспитания и особенностями участников процесса. Основу методов воспитания составляют приемы и средства, которые применяются в единстве. К средствам воспитания относят: слово, наглядные пособия, фильмы, беседы. Приемы воспитания — это частные случаи действий по использованию элементов в соответствии с педагогической ситуацией.

Игровые педагогические технологии

Организации педагогического процесса в форме различных педагогических игр. Игровая форма занятий создается на уроках при помощи игровых приемов и ситуаций, которые выступают как средство побуждения, стимулирования учащихся к учебной деятельности. В учебную деятельность вводится элемент соревнования, который переводит дидактическую задачу в

игровую; успешное выполнение дидактического задания связывается с игровым результатом.

По характеру педагогического процесса выделяются следующие группы игр:

- а) обучающие, тренировочные, контролирующие и обобщающие;
- б) познавательные, воспитательные, развивающие;
- в) репродуктивные, продуктивные, творческие;
- г) коммуникативные, диагностические и др.

Здоровьесберегающие технологии

Технологии сохранения и стимулирования здоровья.

Динамические паузы – во время занятий, 2-5 мин., по мере утомляемости детей. Рекомендуются для всех детей в качестве профилактики утомления. Могут включать в себя элементы гимнастики для глаз, дыхательной гимнастики и других в зависимости от вида занятия.

Подвижные и спортивные игры – как часть занятия. Ежедневно для всех возрастных групп. Игры подбираются в соответствии с возрастом обучающихся, местом и временем ее проведения.

Релаксация – на занятии, в зависимости от состояния детей и целей, педагог определяет интенсивность технологии. Для всех возрастных групп.

Гимнастика дыхательная – в различных формах физкультурно-оздоровительной работы. Обеспечить проветривание помещения, педагогу дать детям инструкции.

Дистанционные технологии

Компьютерные сетевые технологии: сеть Интернет; асинхронные (форумы, эл. почта, сайт); синхронные (чат, видеоконференция).

Формы организации учебных занятий

- групповая (работы в группах);
- по подгруппам (малыми группами);
- индивидуальная (индивидуальное выполнение заданий, решение задач);
- индивидуально-фронтальная (чередование индивидуальных и фронтальных форм работы).

Алгоритм учебного занятия для детей 7-8 лет

№	Этапы занятия	Задачи занятия	Примерное время в минутах
1	Подготовительная часть занятия: -подготовка к занятию: время надеть форму, подготовить инвентарь, выход в зал; - построение, приветствие; - сообщение цели занятия; - инструктаж по технике безопасности с обучающимися	Разогревание Организма	20 минут 10 минут 1 минута 1 минута 2 минуты

	во время учебного занятия; - разминка.	Настрой на выполнение запланированной работы	5 минут
2	Основная часть занятия: - - Упражнения СФП - разучивания одного элемента ударной техники, - отработка одного удара, - работа в парах (подвижные игры).	Обучение технике выполнения ударов Комплексное воспитание физических качеств	25 минут 5 минут 5 минут 5 минут 10 минут
3	Заключительная часть занятия: -восстановительные упражнения; - анализ занятия; -построение, подведение итогов; -уборка инвентаря, время на переодевание, выход из зала.	Восстановление после проделанной работы	15 минут 5 минут 1 минута 4 минуты 5 минут
	ИТОГО:		1 час

2.6. Рабочая программа воспитания

Особенности организуемого воспитательного процесса

В секции «Карате WKF» МАУ ДО ДТД УМ «Юниор» воспитательный процесс строится на взаимоуважении друг к другу, дисциплине.

Традиции и принципы воспитания определяются с учётом возрастных и индивидуальных особенностей учащихся, установление тесной связи между воспитанием и жизнью общества, воспитание в группе и через коллектив.

Программа реализуется на базе МАУ ДО ДТД УМ «Юниор», Октябрьский район город Новосибирск. Социальное окружение – педагог, учащиеся, родители. Факторы положительного влияния на детей: семья, педагог, друзья. Контингент обучающихся – девочки и мальчики в возрасте от 6-15 лет.

В секции «Карате WKF» воспитанники занимаются в атмосфере дружелюбия и взаимовыручки. В объединении созданы все условия для развития личности и социализации ребенка. Воспитательный процесс в рамках программы строится на основе участия в различных спортивных мероприятиях и в проведении мастер-классов, открытых уроков.

Для реализации воспитательного процесса используются такие виды деятельности как: игровые, тренировочные, досугово-развлекательные. Занятия проводят в групповом формате.

В качестве эффективных форм проведения учебных занятий проводятся: открытые уроки, экскурсии, совмещенные с другими клубами тренировки, соревнования внутриклубные и городские, областные.

Цель, задачи и программы воспитания

Цель: воспитание нравственных, волевых качеств и социокультурных норм поведения у воспитанников объединения.

Задачи:

- сформировать основы нравственных и духовных ориентиров;
- способствовать социализации детей по средствам участия в различных соревнованиях и мероприятиях ДТД УМ «Юниор»;
- организовать работу с семьями обучающихся, их родителями или законными представителями, направленную на совместное принятие решений по проблемам личностного развития обучающихся.

Программа воспитания состоит из 7 модулей:

1. Модуль «Учебное занятие»
2. Модуль «Совместное дело»
3. Модуль «Традиции и события объединения»
4. Модуль «Работа с родителями»
5. Модуль «Предметно-эстетическая среда»
6. Модуль «Безопасное детство»
7. Модуль «Волонтерство»

Модуль «Учебное занятие»

Учебное занятие становится воспитывающим, если преобладает комфортная развивающая обстановка, они содержательны, интересны обучающимся, побуждают задуматься о ценностях, нравственных вопросах, жизненных проблемах. В рамках проведения занятий в объединении «Каратэ WKF» используются разнообразные формы и методы обучения.

Задачи:

- приобщить к здоровому образу жизни и основам безопасного поведения, научить поддерживать порядок и самодисциплину;
- способствовать формированию таких качеств, как: взаимоуважение, вежливость, дружелюбие, самостоятельность, целеустремлённость;
- сформировать позитивные межличностные отношения на занятиях в объединении.

Содержание деятельности:

Воспитательный процесс в секции «Карате WKF» строится на познавательной, коммуникационной, игровой, состязательной деятельности, а так же работе с родителями.

Формы:

- викторины;
- соревнования и игры.
- мастер-классы

Методы:

- метод формирования сознания личности: убеждение, рассказ, объяснение/разъяснение, этическая беседа, пример;
- метод организации деятельности и опыта общественного поведения: упражнения;
- создание воспитывающих ситуаций;
- метод стимулирования поведения и деятельности: поощрение, соревнование;
- метод контроля и самоконтроля: педагогическое наблюдение, беседы, анкеты, опросники.

Технологии:

- участие в играх;
- неформальное общение

Планируемые результаты:

- обучающиеся приобщены к здоровому образу жизни и основам безопасного поведения, умеют поддерживать порядок и дисциплину;
- сформированы такие качества, как: взаимоуважение, вежливость, дружелюбие, самостоятельность, целеустремлённость;
- сформированы позитивные межличностные отношения на занятиях в объединении.

Критерии:

- обучающиеся самодисциплинированы, ведут здоровый образ жизни;
- обучающиеся проявляют уважение дружелюбие к окружающим;
- отсутствие конфликтных ситуаций, наличие положительного эмоционального фона.

Модуль «Совместное дело»

Содержание деятельности:

Модуль «Совместное дело» представлен как система воспитательных дел, построенных на укладе образовательной организации, возрастных и индивидуальных особенностях обучающихся, объединяющая в себе проекты и программы Городского, Регионального, Всероссийского, Международного уровней.

Модуль подразумевает включение детей в социальные, образовательно просветительские, гражданско-патриотические, культурно-спортивные и другие воспитательные проекты.

Воспитательный потенциал модуля реализуется в соответствии с основными направлениями воспитания: гражданское, патриотическое, духовно-нравственное, эстетическое, физическое, формирование культуры здорового образа жизни и эмоционального благополучия, трудового и экологического воспитания.

Планируемые результаты:

- решения принимаются на основе общечеловеческих ценностей;
- сформировано умение работать в команде, сотрудничать для достижения общих результатов;
- развивается социальная активность, творческий, культурный, коммуникативный потенциал обучающихся в процессе участия в совместной деятельности.

Критерии:

- знают и руководствуются в жизни общечеловеческими ценностями при принятии решений и совершении поступков;
- расширение социальных ролей обучающихся;
- позитивные формы коммуникации;
- увеличение активности детей в планировании, подготовке, участии и анализе совместных дел;
- увеличение достижений во внеучебной деятельности (фестивали, конкурсы, соревнования и т.д.);
- рост включенности в деятельность всех участников образовательных отношений;
- обучающиеся знают и чтят традиции и ДТД УМ «Юниор»;
- заданы эталоны качественной деятельности, ориентированные на передовой опыт и лучшие практики.

Модуль «Традиции и события объединения»

В МАУ ДО ДТД УМ «Юниор» деятельность обучающихся по освоению дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ осуществляется в разновозрастных детских объединениях. Они являются фундаментом воспитания в любой образовательной организации. Добровольность участия, персональный выбор, личностный смысл, неформальность, практикоориентированность, сотворчество, не оценка, а результат, личная мотивация – всё это создаёт условия для формирования

коллектива единомышленников. Именно тогда, когда ребёнок с увлечением занимается, в коллективе комфортно всем участникам и созданы условия для развития и становления личности, тогда и процесс принятия и усвоения ценностей воспитания становится гармоничным, естественным, эффективным и результативным. Поэтому важно, чтобы каждое объединение имело свои традиции и свой событийный ряд. А значит, и возникает необходимость выделения отдельного модуля «Традиции и события объединения».

Рабочая программа воспитательной работы детского объединения составляется на каждый учебный год педагогом дополнительного образования – руководителем объединения с учётом Программы воспитания учреждения, традиционных мероприятий, направленности объединения, физических и психологических особенностей детского коллектива, воспитательных, развивающих и учебных целей и задач дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.

Задачи:

- содействовать развитию и активности деятельности детского объединения;
- формировать коллектив единомышленников, способствующий принятию и освоению ценностей воспитания;
- поддерживать и формировать традиции как внутри объединения, так и в ДТД УМ «Юниор»;
- развивать социальную активность, творческий, культурный, коммуникативный потенциал обучающихся в процессе участия в совместной деятельности.

Содержание деятельности:

Коллективная работа с обучающимися объединения:

- выработка совместных правил (законов) объединения, помогающих освоить нормы и правила общения, которым обучающиеся должны следовать;
- поддержка и формирование традиций объединения;
- проведение игр и тренингов на сплочение и командообразование;
- организация личностно-ориентированных событий (поздравление с днём рождения, победами детей в конкурсе и т.д.);
- использование разнообразных форм и методов при организации совместных дел;
- участие в реализации «Совместных дел», оказание необходимой помощи в подготовке, проведении и анализе

Формы:

Индивидуальная работа с обучающимися:

- изучение особенностей личностного развития обучающихся через наблюдение и при необходимости коррекция поведения через частные беседы с ним, его родителями или законными представителями, с другими участниками объединения;

- индивидуальная работа с обучающимися, помогающая проанализировать свои успехи и неудачи.

- Коллективные и групповые: посвящение в объединение, День открытых дверей, программы (игровые, концертные), праздники, выставки, экскурсии, квизы, квесты, тренинги, викторины.

- Индивидуальные: беседы, консультации, индивидуальная работа и т.д.

Планируемые результаты:

- развитие и активность деятельности детского объединения;

- сформирован коллектив единомышленников, способствующий принятию и освоению ценностей воспитания;

- сформированы традиции как внутри объединения, так и в ДТД УМ «Юниор»;

- развита социальная активность, творческий, культурный, коммуникативный потенциал обучающихся в процессе участия в совместной деятельности.

Критерии:

- Успешность социализации обучающихся, положительные изменения в межличностной коммуникации (диалоговое общение друг с другом; видимое проявление эмпатии, доброжелательность друг к другу; отсутствие конфликтных ситуаций; высокий процент участия детей и родителей в событиях объединения; высокая оценка заинтересованности детей по результатам анкетирования).

- Разнообразие и новизна форм и методов проведения воспитательных событий.

- Увеличение активности детей в планировании, подготовке, проведении и анализе событий объединения и мероприятий модуля «Совместные дела».

- Воспитанники знают и чтят традиции объединения и Дворца, осознают себя членами большого дружного коллектива.

Модуль «Работа с родителями»

В жизни каждого ребенка семья играет важную роль. В процессе формирования личности семья – это первая ступенька социализации и самосознания любого человека. Здесь ребенок приобретает умения и навыки в общении и человеческих взаимоотношениях, здесь закладывается нравственный облик и профессиональное самоопределение.

Содержание деятельности

Основными направлениями в работе ПДО ДТД УМ «Юниор» с семьями обучающихся являются: изучение семей и условий семейного воспитания; работа с родительским активом; организация в группах семейных праздников, конкурсов, направленных на сплочение семьи и коллектива.

Задачи:

- наладить конструктивное общение педагогов с родителями, создать постоянную «обратную связь» в вопросах воспитания их детей;

–вовлечь родителей в совместную с детьми и педагогом учебно-познавательную, общественно-полезную и спортивно-оздоровительную деятельность.

Формы:

- беседы с родителями о результатах воспитания и развития ребёнка;
- родительские собрания (общедворцовые, объединения).

Методы:

1) по содержанию деятельности:

- информационно-аналитические (сообщения, собрания, опросы);
- досуговые (праздники).

2) по организации деятельности:

- индивидуальные (сообщения, беседы);
- групповые (беседы);
- коллективные (собрания, праздники).

Технологии:

- индивидуальные (беседы);
- групповые (занятия, игры, собрания);
- ИКТ (электронная почта, мессенджеры).

Планируемые результаты:

–налажены конструктивное общение педагогов с родителями и постоянная «обратная связь» в вопросах воспитания их детей;

–родители вовлечены в совместную с детьми и ПДО учебно-познавательную, общественно-полезную и спортивно-оздоровительную деятельность.

Критерии:

–родители и педагог поддерживают связь, педагог информирует родителей о деятельности их детей;

–повышение педагогической культуры родителей, совершенствование воспитательного потенциала семьи.

Модуль «Предметно-эстетическая среда»

Предметно-эстетическая среда является важнейшим критерием развития личности обучающихся. При условии грамотной организации окружающей предметно-эстетической среды обогащается внутренний мир обучающегося, формируется позитивное восприятие ребёнком учреждения, создается атмосфера психологического комфорта, поднимается настроение, предупреждаются стрессовые ситуации.

Обустройство спортивного зала, а также внешний вид педагога – все это может иметь воспитывающее значение. Реализация данного модуля направлена на воспитание обучающихся объединения.

Задачи:

- привлечь обучающихся к оформлению спортивного зала ДТД УМ «Юниор» согласно тематике мероприятия или праздника;
- способствовать повышению уровня воспитанности обучающихся, формированию навыка культурного поведения.

Содержание:

- оформление спортивного зала тематическими стендами, плакатами, информацией, соответствующей тематике занятий;
- размещение на сайте ДТД УМ «Юниор» фотоотчётов о прошедших соревнованиях, турниров.

Методы:

- метод формирования сознания личности: объяснение/разъяснение, беседа, пример;
- метод стимулирования поведения и деятельности: поощрение, соревнование;
- метод контроля и самоконтроля: педагогическое наблюдение, беседы.

Технологии:

- технология коллективного взаимообучения (командная, групповая работа);
- технология сотрудничества между клубами;
- технология личностно-ориентированного обучения;
- технология использования в обучении игровых методов.

Планируемые результаты:

- обучающиеся привлечены к оформлению спортивного зала ДТД УМ «Юниор» согласно тематике мероприятия или праздника;
- повышен уровень воспитанности обучающихся, сформирован навык культурного поведения.

Критерии:

- активное участие в организации предметно-эстетической среды своего клуба;
- проявляют вежливое отношение к окружающим, знают правила поведения в обществе и на спортивных мероприятиях.

Модуль «Безопасное детство»

Модуль «Безопасное детство» направлен на формирование у детей

устойчивого безопасного поведения, которое способствует обеспечению

благополучия детства и формированию у детей здоровьесберегающего поведения. Формирование основ безопасности и жизнедеятельности детей в современных условиях является актуальной и значимой проблемой, поскольку обусловлена объективной необходимостью информирования детей о правилах безопасного поведения, приобретения ими опыта безопасного поведения в социуме, быту, интернете, природе. Правильно научить ребенка вести себя в опасных ситуациях, одна из важных задач родителей и педагогов.

Содержание деятельности:

Данный модуль ориентирован на воспитание личности, способной на управление своим поведением с опорой на существующие стандарты, нормы и законы общества. Особое внимание в модуле уделено проблеме общения и

усвоения нравственных норм и правил поведения (пожарная безопасность,

безопасность в интернете, безопасность на улице, дорожная безопасность,

правила звонка в службу спасения), что обусловлено проблемами вхождения

ребенка в социальную среду, усвоения социального опыта. Участники модуля в дальнейшем смогут применять полученные знания в жизни для обеспечения собственной безопасности. Информирование и пропаганда среди детей правил безопасного поведения должно носить систематический и непрерывный характер.

В связи с этим, целесообразно использовать наглядный тематический контент, в доступных игровых и фантазийных формах, который будет понятен и интересен детям.

Задачи:

-формировать у обучающихся сознательное и ответственное отношение к

вопросам личной и общественной безопасности и стремления к здоровому

образу жизни;

-научить обучающихся делать осознанный выбор поступков, поведения,

позволяющие сохранять и укреплять здоровье;

-обучить правилам безопасного поведения на дорогах и улицах, поведения в

экстремальной ситуации, поведения при захвате в заложники и похищении;

-сформировать знания и умения по пожарной безопасности, по оказанию

первой помощи пострадавшим, по безопасному использованию Интернета.

Формы:

тематические, профилактические, познавательные беседы; игровые занятия; игры ролевые, игры ситуационные; занятия с использованием художественных средств выразительности; конкурсы; соревнования; викторины; упражнения; экскурсии; проектная работа.

Изучение содержания модуля может осуществляться в разнообразных формах: коллективных (всем составом объединения), групповых, индивидуальных.

Планируемые результаты:

-будет проявлено сознательное усвоение и применение полученных знаний;

-будут сформированы модели безопасного поведения в различных опасных

ситуациях – на улице и дороге, при использовании компьютера и интернета,

при взаимодействии со сверстниками и взрослыми, при угрозе жизни и здоровья;

-будет сформирован алгоритм обращения за помощью в различные службы

(скорая помощь, телефоны доверия, справочные службы и т.п.)

Критерии результативности:

-обучающиеся знают основные термины и понятия, общие положения «Правил дорожного движения», правила перехода проезжей части на площадях, перекрестках, правила посадки и высадки из общественного транспорта, правила поведения детей при перевозке автобусом, у обучающихся снижен уровень детского травматизма на дорогах;

-обучающиеся знают правила по оказанию первой помощи пострадавшим,

по безопасному использованию Интернета, правила личной безопасности

(как вести себя с незнакомыми людьми на улице, в подъезде, транспорте,

дома, при захвате террористами, при похищении);

-обучающиеся умеют применять на практике основные правила перехода

проезжей части; умеет защитить себя на элементарном уровне подручными средствами; умеют пользоваться общественным транспортом, соблюдают

правила пожарной безопасности на природе;

-обучающиеся умеют правильно вести себя, оказавшись в экстремальных

ситуациях на проезжей части дороги; пользоваться общественным

транспортом; самостоятельно выбрать безопасный путь движения в той или

иной местности; правильно вести себя, оказавшись в экстремальных ситуациях во время пожара, во время похищения и захвата в заложники;

владеть навыками уверенного поведения; вызвать полицию, скорую помощь, пожарную службу, службу спасения;

-обучающиеся умеют найти место пешеходного перехода на улице, могут

самостоятельно идти по безопасному пути по дороге в образовательное учреждение и домой; умеют эвакуироваться во время пожара дома и в образовательном учреждении (школа, лицей, гимназия, ДТД УМ

«Юниор»).

Модуль «Волонтерство»

Волонтерство – это участие обучающихся в общественно-полезных делах,

деятельности на благо конкретных людей и социального окружения в целом.

Модуль «Волонтерство» ДТД УМ «Юниор» предполагает включение обучающихся в социально-значимую деятельность, что способствует формированию их лидерской позиции, навыков эффективной коммуникации,

развитию инициативы и общественной активности, помогает обрести жизненный опыт. Участие в общественно направленной деятельности, социально признаваемой и одобряемой позволит развивать самосознание, приобрести уверенность в себе и своей значимости для других, сформирует у подростка общественно направленную мотивацию.

Задачи:

1. Сформировать у обучающихся представления о добровольческой (волонтерской) деятельности;

2. Приобщить обучающихся к участию в добровольческих (волонтерских)

практиках, акциях (поддержка пожилых людей, ветеранов ВОВ, оказание

помощи детям с ограниченными возможностями здоровья, участие в экологических акциях, помощь приютам и т. д.);

3. Вовлекать обучающихся к участию в тематических выступлениях, конкурсах, смотрах, фестивалях по теме добровольчества (волонтерства).

Содержание деятельности:

Включенность обучающихся ДТД УМ «Юниор» в события волонтерской

направленности позволит им познакомиться с правами и обязанностями

добровольца (волонтера), узнать о существующих направлениях данной

деятельности, осмыслить требования, предъявляемые к личным качествам

добровольца.

Планируемые результаты:

-приобретение у обучающихся социальных знаний об организации и проведении добровольческих (волонтерских) акций;

-приобретение опыта гуманного отношения к миру, позитивного отношения

к социальной реальности в целом за счет включения в добровольческие (волонтерские) практики, акции;

-приобретение умения определять общие цели в добровольческой (волонтерской) группе и пути их достижения, осуществлять взаимный контроль совместной деятельности;

-получение опыта создавать собственные проекты, выступать с инициативами по различным вопросам общественной жизни и т.п.;

Критерии результативности:

-активное участие обучающихся ДТД УМ «Юниор» в событиях добровольческой (волонтерской) деятельности, организуемых Дворцом,

проявление инициативы;

-активное участие обучающихся в тематических выступлениях, конкурсах,

смотре, фестивалях по теме добровольчества (волонтерства);

-обратная связь от участников программы дополнительного образования:

отзывы, пожелания, идеи и т. д.

2.7. Календарный план воспитательной работы

Календарный план воспитательной работы

объединения «Карате WKF» ДТД УМ «Юниор»

№	Наименование мероприятия	Сроки проведения	Ответственные
Учебное занятие (согласно учебному плану ДТД УМ «Юниор»)			
Совместное дело			
Уровень учреждения			
1.	Проведение ОФП внутри клуба.	Сентябрь	Куприянчик Н.Ю.
2.	Контрольное тестирование техники	Декабрь	Куприянчик Н.Ю.
3.	Проведение ОФП внутри клуба.	Февраль	Куприянчик Н.Ю.

4	Контрольное тестирование техники	Май	Куприянчик Н.Ю.
Уровень объединения			
1	Проведение соревнований между воспитанниками ДТД И УМ «Юниора» по технике каратэ.	Ноябрь	Куприянчик Н.Ю.
2.	Участие в соревнованиях по ОФП среди учащихся ДТД И УМ «Юниор»	Декабрь	Куприянчик Н.Ю.
3.	Сдача нормативов ГТО	Февраль	Куприянчик Н.Ю.
Традиции и события объединения			
1.	Поход в боулинг	Январь	Куприянчик Н.Ю.
2.	Отчетный вечер	Май	Куприянчик Н.Ю.
Работа с родителями			
1.	Проведение родительского собрания внутри клуба.	Сентябрь	Куприянчик Н.Ю.
2.	Проведение родительского собрания.	Январь	Куприянчик Н.Ю.
Предметно-эстетическая среда			
1.	Организация совместного похода с детьми в кинотеатр.	Декабрь	Куприянчик Н.Ю.
Безопасное детство			
1.	Просмотр обучающих видеороликов о безопасности детей в быту	Ноябрь	Куприянчик Н.Ю.
2.	Викторина для детей о правилах дорожного движения	Май	Куприянчик Н.Ю.
Волонтерство			
1.	Помощь в проведении спортивных состязаний	Октябрь	Куприянчик Н.Ю.
2.	Встреча с волонтерами из разных организаций	Апрель	Куприянчик Н.Ю.

3. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Литература для педагога (родителей)

1. Антонова И.Г. Одаренные дети и особенности педагогической работы с ними, Одар. ребенок.-2011.- № 1. – С.46-51.
2. Дубасенюк А.А. Стратегия обучения одаренных детей, Одар.ребенок .- 2011.-№ 2.- С.85-92.- Библиогр.:с.92.
3. Кочергин А. Введение в школу боевого каратэ. М.: ООО "Лекс Стар", 2002 г. - 108 с.
4. Кутасов С.Е., Труфанов А.В., Хорохорина Т.В. Программа по спортивному каратэ для системы дополнительного образования детей. – Ростов – на – Дону, 2005 – 170с.
5. Литвинов С.А. Типовая программа каратэ-до для детско-юношеских клубов физической подготовки и спортивных школ различного типа (автор - президент московской ассоциации Шотокан каратэ-до), Москва, 2003 г.
6. Накаяма Масатоши. Лучшее каратэ. В11-ти томах. Пер. с англ. В. Коломарова, - М.: Ладомир, АСТ, 1998-2001.
7. Пилюян Р.А., Суханов А.Д. Многолетняя подготовка спортсменов - единоборцев. - Малаховка, 1999.
8. Прокудин К.Б. Технология построения тренировочного процесса юных каратистов на этапе предварительной подготовки: Автореф. дис...канд. пед. наук. - М., 2000.- 22с.
9. Пфлюгер А. Шотокан каратэ - до: 27 ката в схемах и рисунках для аттестации и соревнований. М.: Фаир - Пресс, 2002 г.- 132 с.
- 10.Рухледев В.Н., Цюпаченко А.А. Каратэ для всех.1990 г. - 103с.
- 11.Смирнов В.М., Дубровский В.И. Физиология физического воспитания и спорта. Учеб. для ВУЗов. М.: Физкультура и спорт 2001.
- 12.Традиционное каратэ. Правила соревнований / Сост. С.А. Литвинов. - М.: Советский спорт, 2003. - 120 с.
- 13.Трусов О.В. Шотокан Каратэ - до. Кн.1. Основные аспекты. Кн.2. От новичка до мастера. К.: "София", 2000 г.
- 14.Хиббард Дж. Искусство каратэ. Техника разбивания предметов. М.: АСТ,Астрель. 2009 г. - 256 с.

Литература для обучающихся

1. Горбылев А.. Итосу Анко – отец современного каратэ // Додзё: воинские искусства Японии, 2002 г., №3, с. 31-42,47.
2. Ляшко Л.Ю. Развитие системы поддержки талантливых детей, Одар. ребенок - 2011. № 1. – С. 16-31.- Библиогр.: с. 30-31.
3. Накаяма М., Дрэгер Д.. Практическое каратэ для всех. М.: Фаир – Пресс, 1999 г.
4. Накаяма М.. Лучшее каратэ. В11-ти томах. Пер. с англ. В. Коломарова, - М.: Ладомир, АСТ, 1998-2001.

5. Ояма М.. Это – каратэ. М.:Фаир – Пресс, 2000 г.
6. Пилюян Р.А., Суханов А.Д. Многолетняя подготовка спортсменов – единоборцев. – Малаховка, 1999.
7. Рухледев В.Н., Цюпаченко А.А. Каратэ для всех.1990 г. – 103с.
8. с. 15-19.
9. Сущность каратэ до древности и наших дней. Главы из книги Хошу Икеды // Joshinmon International, март 2001 г., №10,
10. Традиционное каратэ. Правила соревнований / Сост. С.А. Литвинов. – М.: Советский спорт, 2003. – 120 с.
11. Трусов О.В. Шотокан Каратэ – до. Кн.1. Основные аспекты. Кн.2. От новичка до мастера. К.: «София», 2000 г.
12. Фунакоси Г.. Каратэ – до – мой образ жизни. Ростов – на – Дону: «Феникс», 1999 г.

4.ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение № 1

Календарный учебный график

1-го года обучения

Занятия проводятся 4 часа в неделю, в течение 36 учебных недель. Всего за год: 144 часа.

Учебная неделя	чч/мм.	Тема занятия	Количество часов		
			Теория	Практика	Всего
Теоретическая подготовка					
1	01.09	Понимание безопасного поведения в зале.	2		2
	03.09	Понимание безопасного поведения в зале.			
2	08.09	Этика каратиста, правила поведения в зале, техника безопасности Традиции изучаемого БИ.	4		4
	10.09	Этика каратиста, правила поведения в зале, техника безопасности Традиции изучаемого БИ.			
3	15.09	Дисциплина на занятиях, правила безопасности на тренировке.	4		4
	17.09	Дисциплина на занятиях, правила безопасности на тренировке.			
4	22.09	Этикет Доjo, умение складывать кимоно, повязывать пояс.	2		2
	24.09	Этикет Доjo, умение складывать кимоно, повязывать пояс.			
5	29.09	История развития восточных боевых искусств Китая, Окинава, Японии.	2		2
	01.10	История развития восточных боевых искусств Китая, Окинава, Японии.			
Общая физическая подготовка					
6	06.10	Базовые физические упражнения.		4	4
	08.10	Базовые физические упражнения.			

7	13.10	Увеличение силовых, скоростных и других характеристик физического развития.		4	4
	15.10	Увеличение силовых, скоростных и других характеристик физического развития.			
8	20.10	Развитие скоростно-силовых качеств.		4	4
	22.10	Развитие скоростно-силовых качеств.			
9	27.10	Повышение ловкости и гибкости. Знание о возможностях собственного тела.		4	4
	29.10	Повышение ловкости и гибкости. Знание о возможностях собственного тела.			
10	03.11	ОФП, начальные стойки (мицуби дачи, шизентай, киба дачи)		4	4
	05.11	ОФП, начальные стойки (мицуби дачи, шизентай, киба дачи)			
11	10.11	ОФП, стойки, фронтальные удары рукой.		4	4
	12.11	ОФП, стойки, фронтальные удары рукой.			
12	17.11	ОФП, нижний блок , верхний блок.		4	4
	19.11	ОФП, нижний блок , верхний блок.			
13	24.11	ОФП, повтор, сото уке, учи уке.		4	4
	26.11	ОФП, повтор, сото уке, учи уке.			
Техническая специальная физическая подготовка					
14	01.12	Скорость, выносливость, ловкость, гибкость, сила.		4	4
	03.12	Скорость, выносливость, ловкость, гибкость, сила.			
15	08.12	Умение использовать общие упражнения по физическому развитию для узких целей данного вида спорта. Увеличение физических показателей специально для техники каратэ.	2	2	4

	10.12	Увеличение физических показателей специально для техники каратэ.			
16	15.12	Базовая техника каратэ. Овладение базовыми элементами каратэ.	2	2	4
	17.12	Базовая техника каратэ. Овладение базовыми элементами каратэ.			
17	22.12	Умение самостоятельно контролировать правильность их исполнения.	2	2	4
	24.12	Умение самостоятельно контролировать правильность их исполнения			
18	29.12	Технический комплекс. Знать и уметь делать комплекс «ката».	2	2	4
	12.01	Технический комплекс. Знать и уметь делать комплекс «ката».			
19	14.01	Знать и уметь делать комплекс «ката». Понимание каждого элемента, его предназначение.		4	4
	19.01	Знать и уметь делать комплекс «ката». Понимание каждого элемента, его предназначение.			
20	21.01	Удары и блоки с выпадом.		4	4
	26.01	Удары и блоки с выпадом.			
21	28.01	Мае и йоко гери. Повтор ударов ногами. Микадзуки и уромикадзуки гери.		4	4
	02.02	Микадзуки и уромикадзуки гери.			
22	04.02	Удары и блоки с выпадом Микадзуки и уромикадзуки гери.		4	4
	09.02	Удары и блоки с выпадом Микадзуки и уромикадзуки гери.			
23	11.02	ОФП..Удары и блоки с выпадом. Микадзуки и уромикадзуки гери.		4	4

	16.02	Удары и блоки с выпадом. Микадзуки и уромикадзуки гери.			
24	18.02	Технический комплекс. Знать и уметь делать комплекс «ката». Понимание каждого элемента, его предназначение.	4		4
	25.02	Понимание каждого элемента, его предназначение.			
25	02.03	Изучение Ката на 8кю, 7кю, 6кю, 5кю. Изучение кихон «А», «В», Гохон – кумитэ .		4	4
	04.03	Изучение кихон «А», «В», Гохон – кумитэ .			
26	11.03	Кокуцу дачи, зенкуц дачи, киба дачи изучение стояк.		4	4
	09.03	Кокуцу дачи, зенкуц дачи, киба дачи изучение стояк.			
27	16.03	Поворения Ката на 8кю, 7кю, 6кю, 5кю. Поворение кихон «А», «В», Гохон – кумитэ .		4	4
	18.03	Поворения Ката на 8кю, 7кю, 6кю, 5кю. Поворение кихон «А», «В», Гохон – кумитэ .			
	23.03	Кокуцу дачи, зенкуц дачи, киба дачи повторение стояк.			
	25.03	Кокуцу дачи, зенкуц дачи, киба дачи повторение стояк.			
29	30.03	Поворения Ката на 8кю, 7кю, 6кю, 5кю.		4	4
	01.04	Поворения Ката на 8кю, 7кю, 6кю, 5кю.			
30	06.04	Поворение кихон «А», «В», Гохон – кумитэ .		4	4
	08.04	Поворение кихон «А», «В», Гохон – кумитэ .			
31	13.04	Кокуцу дачи, зенкуц дачи, киба дачи повторение стояк. Поворения Ката на 8кю, 7кю, 6кю, 5кю.		4	4
	15.04	Кокуцу дачи, зенкуц дачи, киба дачи повторение стояк. Поворения Ката на			

		8кю,7кю,6кю,5кю.			
32	20.04	Изучение в стойке КАМАЭ, ОЙ ЦУКИ удар кулаком руки,с опорой на одноименную ногу. Изучение ГИЯКУ ЦУКИ удар кулаком руки,с опорой на разноименную ногу.		4	4
	22.04	Изучение в стойке КАМАЭ, ОЙ ЦУКИ удар кулаком руки,с опорой на одноименную ногу.			
33	27.04	Изучение в стойке КАМАЭ, удар ногой вперед МАЭ ГЕРИ КЕАГЕ,МАВАСИ ГЭРИ, УРА МАВАСИ ГЕРИ удар по окружности пяткой.		4	4
	29.04	Изучение в стойке КАМАЭ, удар ногой вперед МАЭ ГЕРИ КЕАГЕ,МАВАСИ ГЭРИ, УРА МАВАСИ ГЕРИ удар по окружности пяткой.			
34	04.05	Повторение в стойке КАМАЭ, ОЙ ЦУКИ удар кулаком руки,с опорой на одноименную ногу. Повторение ГИЯКУ ЦУКИ удар кулаком руки,с опорой на разноименную ногу		4	4
	06.05	Повторение в стойке КАМАЭ, ОЙ ЦУКИ удар кулаком руки,с опорой на одноименную ногу.			
35	11.05	Повторение в стойке КАМАЭ, удар ногой вперед МАЭ ГЕРИ КЕАГЕ,МАВАСИ ГЭРИ, УРА МАВАСИ ГЕРИ удар по окружности пяткой.		4	4
	13.05	Повторение в стойке КАМАЭ, удар ногой вперед МАЭ ГЕРИ КЕАГЕ,МАВАСИ ГЭРИ, УРА МАВАСИ ГЕРИ удар по окружности пяткой.			
Итоговое занятие					
36	18.05	Зачет по ОФП.	4		4

	20.05	Зачет по ОФП.			
Всего за год:			36	108	144

Календарный учебный график 2-го года обучения

Занятия проводятся 4 часа в неделю, в течение 36 учебных недель. Всего за год: 144 часа.

Учебная неделя	чч/мм.	Тема занятия	Количество часов		
			Теория	Практика	Всего
Теоретическая подготовка					
1	01.09	Понимание безопасного поведения в зале. Физическая культура и спорт в России.	4		4
	03.09	Понимание безопасного поведения в зале. Физическая культура и спорт в России.			
2	08.09	Этика каратиста, правила поведения в зале, техника безопасности Традиции изучаемого БИ. Краткий обзор истории каратэ. Правила соревнований.	4		4
	10.09	Этика каратиста, правила поведения в зале, техника безопасности Традиции изучаемого БИ.			
3	15.09	Дисциплина на занятиях, правила безопасности на тренировке. Основы знаний по гигиене и врачебному конторлю.	4		4
	17.09	Основы знаний по гигиене и врачебному конторлю.			
4	22.09	Этикет Дожо, умение складывать кимоно, повязывать пояс. Основы спортивной тренировки.	4		4
	24.09	Этикет Дожо, умение складывать кимоно, повязывать пояс. Основы			

		спортивной тренировки.			
5	29.09	История развития восточных боевых искусств Китая, Окинава, Японии. Тактическая подготовка. Психологическая подготовка.	4		4
	01.10	История развития восточных боевых искусств Китая, Окинава, Японии. Тактическая подготовка. Психологическая подготовка.			
Общая физическая подготовка					
6	06.10	Базовые физические упражнения.		4	4
	08.10	Базовые физические упражнения.			
7	13.10	Увеличение силовых, скоростных и других характеристик физического развития.		4	4
	15.10	Увеличение силовых, скоростных и других характеристик физического развития.			
8	20.10	Развитие скоростно-силовых качеств.		4	4
	22.10	Развитие скоростно-силовых качеств.			
9	27.10	Повышение ловкости и гибкости. Знание о возможностях собственного тела.		4	4
	29.10	Повышение ловкости и гибкости. Знание о возможностях собственного тела.			
10	03.11	ОФП, начальные стойки (мицуби дачи, шизентай, киба дачи)		4	4

	05.11	ОФП, начальные стойки (мицуби дачи, шизентай, киба дачи)			
11	10.11	ОФП, стойки, фронтальные удары рукой.		4	4
	12.11	ОФП, стойки, фронтальные удары рукой.			
12	17.11	ОФП, нижний блок , верхний блок.		4	4
	19.11	ОФП, нижний блок , верхний блок.			
13	24.11	ОФП, повтор, сото уке, учи уке.		4	4
	26.11	ОФП, повтор, сото уке, учи уке.			
Техническая специальная физическая подготовка					
14	01.12	Скорость, выносливость, ловкость, гибкость, сила. Изучение стойки ХАШИДЖИ ДАЧИ - стойка с параллельными ступнями на ширине плеч. КИБА ДАЧИ - низкая стойка, ступни располагаются параллельно на расстоянии в две ширинге.		4	4
	03.12	Скорость, выносливость, ловкость, гибкость, сила. Изучение стойки ХАШИДЖИ ДАЧИ - стойка с параллельными ступнями на ширине плеч. КИБА ДАЧИ - низкая стойка, ступни располагаются параллельно на расстоянии в две ширинге.			
15	08.12	Умение использовать общие упражнения по физическому развитию для узких целей данного вида спорта. Увеличение физических показателей	2	2	4

		специально для техники каратэ. Изучение стойки ДЗЕНКУЦУ ДАЧИ - длинная стойка. КОКУЦУ ДАЧИ - низкая стойка с опорой на сзадистоящую ногу.			
	10.12	Умение использовать общие упражнения по физическому развитию для узких целей данного вида спорта. Увеличение физических показателей специально для техники каратэ. Изучение стойки ДЗЕНКУЦУ ДАЧИ - длинная стойка. КОКУЦУ ДАЧИ - низкая стойка с опорой на сзадистоящую ногу.			
16	15.12	Базовая техника каратэ. Овладение базовыми элементами каратэ. Изучение стойки НЕЙКОАШИ ДАЧИ - стойка "тигра". МУСУБИ ДАЧИ - стойка ступнями вместе. ХАНГЕЦУ ДАЧИ - перекрестная стойка.	2	2	4
	17.12	Базовая техника каратэ. Овладение базовыми элементами каратэ. Изучение стойки НЕЙКОАШИ ДАЧИ - стойка "тигра". МУСУБИ ДАЧИ - стойка ступнями вместе. ХАНГЕЦУ ДАЧИ - перекрестная стойка.			
17	22.12	Умение самостоятельно контролировать правильность их исполнения. Изучение стойки ХАК ДАРИ СОГИ - стойка на одной ноге. ХАЙСОКУ ДАЧИ - стойка готовности.	2	2	4

	24.12	Умение самостоятельно контролировать правильность их исполнения. Изучение стойки ХАК ДАРИ СОГИ - стойка на одной ноге. ХАЙСОКУ ДАЧИ - стойка готовности.			
18	29.12	Технический комплекс. Знать и уметь делать комплекс «ката». Удары руками ОЙ ЦУКИ - удар кулаком руки с опорой на разноименную ногу. ГИЯКУ ЦУКИ - удар кулаком руки с опорой на разноименную ногу. НУКИТЭ - кончики пальцев.	2	2	4
	12.01	Технический комплекс. Знать и уметь делать комплекс «ката». Удары руками ОЙ ЦУКИ - удар кулаком руки с опорой на разноименную ногу. ГИЯКУ ЦУКИ - удар кулаком руки с опорой на разноименную ногу. НУКИТЭ - кончики пальцев.			
19	14.01	Знать и уметь делать комплекс «ката». Понимание каждого элемента, его предназначение. Удары руками ШУТО - ребро ладони. ШУТО УЧИ - рубящий удар. КОАГЕ ЦУКИ - удар вперед вверх.		4	4
	19.01	Знать и уметь делать комплекс «ката». Понимание каждого элемента, его предназначение. Удары руками ШУТО - ребро ладони. ШУТО УЧИ - рубящий удар. КОАГЕ			

		ЦУКИ - удар вперед вверх.			
20	21.01	Удары и блоки с выпадом. Блоки ГЕДАН БАРАЙ - защита нижнего уровня. СОТО УДЭ УКЕ - защита среднего уровня. АГЕ УКЕ - защита верхнего уровня. УЧИ УДЕ УКЕ - блок руками наружу. ШУТО УКЕ - блок ребром ладони.		4	4
	26.01	Удары и блоки с выпадом. Блоки ГЕДАН БАРАЙ - защита нижнего уровня. СОТО УДЭ УКЕ - защита среднего уровня. АГЕ УКЕ - защита верхнего уровня. УЧИ УДЕ УКЕ - блок руками наружу. ШУТО УКЕ - блок ребром ладони.			
21	28.01	Мае и йоко гери. Повтор ударов ногами. Микадзуки и уромикадзуки гери. Удары ногами МАЭ ГЕРИ КЕАГЕ - удар ногой вперед. МАЭ ГЕРИ КЕКОМИ - удар ногой вперед всей ступней.		4	4
	02.02	Мае и йоко гери. Повтор ударов ногами. Микадзуки и уромикадзуки гери. Удары ногами МАЭ ГЕРИ КЕАГЕ - удар ногой вперед. МАЭ ГЕРИ КЕКОМИ - удар ногой вперед всей ступней.			
22	04.02	Удары и блоки с выпадом Микадзуки и уромикадзуки гери. Удары ногами ДОЛЛЕ ЧАГИ - удар ногой по окружности. МАВАСИ ГЭРИ - удар ногой вниз.		4	4

	09.02	Удары и блоки с выпадом Микадзуки и уромикадзуки гери. Удары ногами ДОЛЛЕ ЧАГИ - удар ногой по окружности. МАВАСИ ГЭРИ - удар ногой вниз.			
23	11.02	Удары и блоки с выпадом. Микадзуки и уромикадзуки гери. Удары ногами ЕКО ГЭРИ КЕАГИ - удар ногой в сторону. УРА МАВАСИ ГЕРИ - удар по окружности пяткой. УСИРО ГЕРИ - удар ногой назад.		4	4
	16.02	Удары и блоки с выпадом. Микадзуки и уромикадзуки гери. Удары ногами ЕКО ГЭРИ КЕАГИ - удар ногой в сторону. УРА МАВАСИ ГЕРИ - удар по окружности пяткой. УСИРО ГЕРИ - удар ногой назад.			
24	18.02	Технический комплекс. Знать и уметь делать комплекс «ката». Понимание каждого элемента, его предназначение. Ката: ХИЯН ШОДАН(8кю).	2	2	4
	25.02	Технический комплекс. Знать и уметь делать комплекс «ката». Понимание каждого элемента, его предназначение. Ката: ХИЯН ШОДАН(8кю).			
25	02.03	Изучение Ката на 8кю, 7кю, 6кю, 5кю.		4	4

		Изучение кихон «А», «В», Гохон – кумитэ . Ката: ХИЯН НИДАН(7кю).			
	04.03	Изучение Ката на 8кю,7кю,6кю,5кю. Изучение кихон «А», «В», Гохон – кумитэ . Ката: ХИЯН НИДАН(7кю).			
26	11.03	Кокуцу дачи, зенкуц дачи, киба дачи повторение стояк.		4	4
	16.03	Кокуцу дачи, зенкуц дачи, киба дачи повторение стояк.			
27	18.03	Поворения Ката на 8кю,7кю,6кю,5кю. Поворение кихон «А», «В», Гохон – кумитэ . Ката: ХИЯН ЕНДАН(6кю).		4	4
	23.03	Поворения Ката на 8кю,7кю,6кю,5кю. Поворение кихон «А», «В», Гохон – кумитэ . Ката: ХИЯН ЕНДАН(6кю).			
28	25.03	Кокуцу дачи, зенкуц дачи, киба дачи повторение стояк. Ката: ХИЯН ГОДАН(5кю).		4	4
	30.03	Кокуцу дачи, зенкуц дачи, киба дачи повторение стояк. Ката: ХИЯН ГОДАН(5кю).			
29	01.04	Поворения Ката на 8кю,7кю,6кю,5кю.		4	4
	06.04	Поворения Ката на 8кю,7кю,6кю,5кю.			
30	08.04	Поворение кихон «А», «В», Гохон – кумитэ .		4	4
	13.04	Поворение кихон «А», «В», Гохон – кумитэ .			
31	15.04	Кокуцу дачи, зенкуц дачи, киба дачи повторение стояк. Поворения Ката на		4	4

		8кю,7кю,6кю,5кю.			
	20.04	Кокуцу дачи, зенкуц дачи, киба дачи повторение стояк. Поворения Ката на 8кю,7кю,6кю,5кю.			
32	22.04	Изучение в стойке КАМАЭ, ОЙ ЦУКИ удар кулаком руки,с опорой на одноименную ногу. Изучение ГИЯКУ ЦУКИ удар кулаком руки,с опорой на разноименную ногу. Степовая программа.		4	4
	27.04	Изучение в стойке КАМАЭ, ОЙ ЦУКИ удар кулаком руки,с опорой на одноименную ногу. Изучение ГИЯКУ ЦУКИ удар кулаком руки,с опорой на разноименную ногу. Степовая программа.			
33	29.04	Изучение в стойке КАМАЭ, удар ногой вперед МАЭ ГЕРИ КЕАГЕ,МАВАСИ ГЭРИ, УРА МАВАСИ ГЕРИ удар по окружности пяткой. Отработка техники 3-х - 2-х шагового спарринга. Отработка бесконтактного спаринга с использованием только техники ударов ног.		4	4
	04.05	Изучение в стойке КАМАЭ, удар ногой вперед МАЭ ГЕРИ КЕАГЕ,МАВАСИ ГЭРИ, УРА МАВАСИ ГЕРИ удар по окружности пяткой. Отработка техники 3-х - 2-х шагового спарринга. Отработка бесконтактного спаринга с использованием только техники ударов ног.			
34	06.05	Повторение в стойке КАМАЭ, ОЙ ЦУКИ удар кулаком руки,с опорой на одноименную ногу.		4	4

		Повторение ГИЯКУ ЦУКИ удар кулаком руки,с опорой на разноименную ногу			
	11.05	Повторение в стойке КАМАЭ, ОЙ ЦУКИ удар кулаком руки,с опорой на одноименную ногу. Повторение ГИЯКУ ЦУКИ удар кулаком руки,с опорой на разноименную ногу			
35	13.05	Повторение в стойке КАМАЭ, удар ногой вперед МАЭ ГЕРИ КЕАГЕ,МАВАСИ ГЭРИ, УРА МАВАСИ ГЕРИ удар по окружности пяткой.		4	4
	18.05	Повторение в стойке КАМАЭ, удар ногой вперед МАЭ ГЕРИ КЕАГЕ,МАВАСИ ГЭРИ, УРА МАВАСИ ГЕРИ удар по окружности пяткой.			
Итоговое занятие					
36	20.05	Зачет по ОФП.	4		4
	25.05	Зачет по ОФП.			
Всего за год:			36	108	144

Календарный - учебный график общей работы 2х годов обучения

Занятия проводятся 2 часа в неделю, в течение 36 учебных недель. Всего за год: 72 часа.

Учебная неделя	чч/мм.	Тема занятия	Количество часов		
			Теория	Практика	Всего
Техническая подготовка					
1	05.09	Введение в комбинации и цепочки техник: основы и принципы		2	2
2	12.09	Техника выполнения МАВАШИ ГЕРИ ДЗЕДАН		2	2

		и ее особенности			
3	19.09	Техника выполнения КИЗАМИ ЦКИ ДЗЕДАН: правильная постановка и выполнение		2	2
4	26.09	Совмещение ударов из стойки камаэ: практика и отработка		2	2
5	03.10	Комбинации из стойки камаэ: ОЙ ЦКИ ЧУДАН + МАВАШИ ГЕРИ ДЗЕДАН		2	2
6	10.10	Комбинации из стойки камаэ: КИЗАМИ ЦКИ ДЗЕДАН + ГЪЯКУ ЦКИ ЧУДАН		2	2
7	17.10	Работа над скоростью реакций: использование визуальных сигналов		2	2
8	24.10	Тренировка точности ударов по движущимся целям		2	2
9	31.10	Отработка техники в условиях сопротивления: удары по лапам и макиварам		2	2
10	07.11	Защитные действия при атаке партнера: основы и практика		2	2
11	14.11	Спарринги с минимальной интенсивностью: цели и методика проведения.		2	2
12	21.11	Анализ ошибок и корректировка техники в цепочках комбинаций		2	2
13	28.11	Развитие чувства дистанции и времени реакции		2	2
14	05.12	Комплексные тренировки для повышения скорости, точности и защиты		2	2

15	12.12	Общая практика: интеграция техник, реакций и защитных действий		2	2
Тактическая подготовка					
16	19.12	Введение в тактическую подготовку: цели и задачи		2	2
17	26.12	Изучение дистанции: виды и особенности.		2	2
18	09.01	Техника определения оптимальной дистанции в бою		2	2
19	16.01	Упражнение "Дистанционный бой": практика и развитие навыков уклонения.		2	2
20	23.01	Реакция на команду: обучение мгновенному изменению дистанции		2	2
21	30.01	Развитие скорости реакции на тактические команды		2	2
22	06.02	Стратегия боя: основы планирования и принятия решений		2	2
23	13.02	Моделирование боевых ситуаций: подготовка к реальным сценариям		2	2
24	20.02	Ведение боя против атакующего противника: тактические подходы		2	2
25	27.02	Ведение боя против защищающего противника: особенности и стратегии		2	2
26	06.03	Анализ видео спаррингов: методы и критерии оценки	2		2
27	13.03	Анализ видео спаррингов: методы удержания счета и защита	2		2

28	20.03	Разбор реальных боевых ситуаций: выявление ошибок и поиск решений		2	2
29	27.03	Практика моделирования боевых ситуаций для закрепления тактики		2	2
30	03.04	Развитие навыков быстрого реагирования и адаптации в бою	2		2
Психологическая подготовка					
31	10.04	Техники саморегуляции: управление эмоциями в стрессовых ситуациях боя.		2	2
32	17.04	Практика дыхательных упражнений для повышения концентрации и снижения тревожности.		2	2
33	24.04	Упражнения на развитие эмоциональной устойчивости и контроля агрессии		2	2
34	08.05	Техники релаксации и визуализации для быстрого восстановления после напряженных боевых ситуаций		2	2
35	15.05	Моделирование эмоциональных реакций: сценарии и способы их корректировки		2	2
Итоговое занятие					
36	22.05	Контрольный тест по технике и психологической устойчивости в спаррингах	1	1	2
Всего за год:			4	68	72

Календарный - учебный график общей работы 2х годов обучения

Занятия проводятся 1 час в неделю, в течение 36 учебных недель. Всего за год: 36 часов.

Учебная неделя	чч/мм.	Тема занятия	Количество часов		
			Теория	Практика	Всего
Техническая подготовка					
1	05.09	Введение в комбинации и цепочки техник: основы и принципы		1	1
2	12.09	Техника выполнения МАВАШИ ГЕРИ ДЗЕДАН и ее особенности		1	1
3	19.09	Техника выполнения КИЗАМИ ЦКИ ДЗЕДАН: правильная постановка и выполнение		1	1
4	26.09	Совмещение ударов из стойки камаэ: практика и отработка		1	1
5	03.10	Комбинации из стойки камаэ: ОЙ ЦКИ ЧУДАН + МАВАШИ ГЕРИ ДЗЕДАН		1	1
6	10.10	Комбинации из стойки камаэ: КИЗАМИ ЦКИ ДЗЕДАН + ГЬЯКУ ЦКИ ЧУДАН		1	1
7	17.10	Работа над скоростью реакций: использование визуальных сигналов		1	1
8	24.10	Тренировка точности ударов по движущимся целям		1	1
9	31.10	Отработка техники в условиях сопротивления: удары по лапам и макиварам		1	1
10	07.11	Защитные действия при атаке партнера: основы и практика		1	1
11	14.11	Спарринги с минимальной интенсивностью: цели и методика проведения.		1	1
12	21.11	Анализ ошибок и корректировка техники в		1	1

		цепочках комбинаций			
13	28.11	Развитие чувства дистанции и времени реакции		1	1
14	05.12	Комплексные тренировки для повышения скорости, точности и защиты		1	1
15	12.12	Общая практика: интеграция техник, реакций и защитных действий		1	1
Тактическая подготовка					
16	19.12	Введение в тактическую подготовку: цели и задачи		1	1
17	26.12	Изучение дистанции: виды и особенности.		1	1
18	09.01	Техника определения оптимальной дистанции в бою		1	1
19	16.01	Упражнение "Дистанционный бой": практика и развитие навыков уклонения.		1	1
20	23.01	Реакция на команду: обучение мгновенному изменению дистанции		1	1
21	30.01	Развитие скорости реакции на тактические команды		1	1
22	06.02	Стратегия боя: основы планирования и принятия решений		1	1
23	13.02	Моделирование боевых ситуаций: подготовка к реальным сценариям		1	1
24	20.02	Ведение боя против атакующего противника: тактические подходы		1	1
25	27.02	Ведение боя против		1	1

		защищающего противника: особенности и стратегии			
26	06.03	Анализ видео спаррингов: методы и критерии оценки	1		1
27	13.03	Анализ видео спаррингов: методы удержания счета и защита	1		1
28	20.03	Разбор реальных боевых ситуаций: выявление ошибок и поиск решений		1	1
29	27.03	Практика моделирования боевых ситуаций для закрепления тактики		1	1
30	03.04	Развитие навыков быстрого реагирования и адаптации в бою		1	1
Психологическая подготовка					
31	10.04	Техники саморегуляции: управление эмоциями в стрессовых ситуациях боя.		1	1
32	17.04	Практика дыхательных упражнений для повышения концентрации и снижения тревожности.		1	1
33	24.04	Упражнения на развитие эмоциональной устойчивости и контроля агрессии		1	1
34	08.05	Техники релаксации и визуализации для быстрого восстановления после напряженных боевых ситуаций		1	1
35	15.05	Моделирование эмоциональных реакций: сценарии и способы их корректировки		1	1
Итоговое занятие					
36	22.05	Контрольный тест по технике и психологической устойчивости в спаррингах	0.5	0.5	1

Всего за год:	2,5	33,5	36
----------------------	------------	-------------	-----------

Входная диагностика

Беседа с родителями

Добрый день, меня зовут..., я педагог по каратэ.

Вы оставили заявку для записи вашего ребенка к нам на программу «Каратэ-до как средство разностороннего развития детей и юношества в области физической культуры и спорта и формирования морально-волевых качеств обучающихся» для детей 6-15 лет?

Мне бы хотелось задать Вам несколько вопросов, чтобы правильно понимать и подобрать группу для обучения:

1. Сколько лет Вашему ребенку?
2. Любит ли Ваш ребенок спорт?
3. Почему хотите посещать занятия по каратэ?
4. Посещал ли ваш ребенок другие секции единоборств?
5. Занимается ли Ваш ребенок в других спортивных объединениях?
6. В каком районе находится ваше учебное заведение (детский сад или школа)?
7. В какое время Вам удобно посещать занятия (день/вечер)?
8. Какую дополнительную информацию вы бы хотели мне сообщить, так как после предварительной записи вам необходимо будет принести справка от врача «о допуске к занятиям по каратэ»?

Вопросы для контроля теоретических знаний о каратэ:

В какой стране появилось Каратэ? (1 год обучения)

- а) Япония
- б) Китай
- в) Тайланд

Как называется одежда каратиста? (1 год обучения)

- а) Кимоно
- б) Лоскут
- в) Костюм

Есть ли в КАРАТЭ оценка "ИППОН"? (1 год обучения)

- а) да
- б) возможно
- в) нет

Что из этого разрешено в КАРАТЭ? (1 год обучения)

- а) Удары ногами
- б) Удушение
- в) Болевые на ноги

Существует ли на данное время в каратэ "Хантей"? (1 год обучения)

- а) Да
- б) Никогда не было
- в) Нет

Что такое "Хантей"? (2 год обучения)

- а) Удаление с соревнований
- б) Решение судей
- в) Удар рукой

Сколько судей находиться на "ТАТАМИ" во время поединка? (2 год обучения)

- а) 4
- б) 2
- в) 6

Нужна ли КАПА на соревнованиях КАРАТИСТУ? (2 год обучения)

- а) да
- б) возможно
- в) нет

В каком году Олимпийские игры по каратэ (2 год обучения)

- а) 2020г
- б) 2024г
- в) 2028г

Сколько кратный чемпион СССР В.А. Пак? (2 год обучения)

- а) 2-х
- б) 3-х
- в) 4-х

В каком году клуб боевых единоборств был переименован в Спортивный клуб "Динамэкс"

- а) 1999г
- б) 2000г

в) 2001 г

г) 2002 г

Удар мавашигери (3й год обучения):

а) удар рукой

б) удар ногой

Форма одежды каратиста (3й год обучения):

а) кимоно

б) пояс

в) шлем

г) накладки

Какое ката на оранжевый пояс «7кю» (3й год обучения):

а) хиян шодан

б) хиян ендан

в) хиян годан

г) хиян нидан

Как выполняется удар уро-мавашигери (3й год обучения):

а) удар по окружности пяткой

б) удар ногой в сторону

в) удар ногой назад

Сколькими баллами оценивается в кумитэ техника удара ноги в голову (3й год обучения)

а) один балл

б) два балла

в) три балла

После скольких нарушений правил, связанных с превышением «контакта» дисквалифицируется спортсмен (3й год обучения):

а) одно нарушение

б) два нарушения

в) три нарушения

г) четыре нарушения

Кто является 18-ти кратным чемпионом России по каратэ-до (3й год обучения):

а) Морозов Д.

б) Эльдорушев И.

в) Ключев Д.

Кто тренировался под руководством Заслуженного тренера России Сергея Попова в клубе «Белые волки». (3й год обучения):

а) Аникин А.

б) Герунов А.

в) Вальконин С.

Родной город Герунова Александра (обладателя 4-го дана по каратэ-до, заслуженного мастера спорта России по каратэ). (3й год обучения):

а) Москва

б) Челябинск

в) Новосибирск

г) Тольятти

Появление каратэ в России (3й год обучения):

а) 60-х годов XX века.

б) 70-х годов XX века.

в) 80-х годов XX века.

г) 90-х годов XX века.

Педагогическое наблюдение

Бланк педагогического наблюдения

Ф.И. обучающегося	Усвоено/ не усвоено материал	Поведение во время занятия	Правильно/не правильно выполняют приемы, упражнения, удары и перемещение по залу	Соблюдают/не соблюдают технику безопасности и профилактику травматизма	Реакция на победу/проигрыш	Выполнено/не выполнено задание

Дата проведения _____

ТРЕБОВАНИЯ ДЛЯ КОНТРОЛЬНОЙ СДАЧИ НОРМАТИВОВ СПОРТСМЕНОВ

Вид упражнения	6-8 лет					
	мальчики			девочки		
	удовл	хор	отл	удовл	хор	отл
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, грудь на пол, раз	7	9	12	3	5	8
Наклон к ногам	Касание пола пальцами рук		Достать пол ладонями	Касание пола пальцами рук		Достать пол ладонями
Не нормируется						
Скакалка,раз, 30 сек						
Присяд полный, раз, 30 сек						

Вид упражнения	9-10 лет					
	мальчики			девочки		
	удовл	хор	отл	удовл	хор	отл
Сгибание и рагибание рук в упоре лежа на полу, грудь на пол, раз	9	12	16	5	7	12
Наклон к ногам	Касание пола пальцами рук		Достать пол ладонями	Касание пола пальцами рук		Достать пол ладоням и
Не нормируется						
Скакалка,раз, 30 сек						
Присяд полный, раз, 30 сек						

Вид упражнения	11-12 лет					
	мальчики			девочки		
	удовл	хор	отл	удовл	хор	отл
Сгибание и рагибание рук в упоре лежа на полу, грудь на пол, раз	12	14	20	7	8	14
Наклон к ногам	Касание пола пальцами рук			Касание пола пальцами рук		
Не нормируется						
Скакалка,раз, 1 мин.	55	65	75	65	75	85
Присяд полный, раз, 30 сек						

Вид упражнения	13-15 лет					
	мальчики			девочки		
	удовл	хор	отл	удовл	хор	отл
Сгибание и рагибание рук в упоре лежа на полу, грудь на пол, раз				7	9	15
Поднимание туловища из положения лежа, раз	30	36	47	25	30	40
Наклон к ногам	Касание пола пальцами рук		Достать пол ладонями	Касание пола пальцами рук		Достать пол ладонями
Не нормируется						
Скакалка,раз, 1 мин.	65	70	80	75	80	90
Присяд полный, раз, 30 сек						

ТРЕБОВАНИЯ К ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ 1-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

- 1) Участие в соревнованиях по ОФП среди ДТД И УМ «Юниор».
- 2) Выполнения всех требований по ОФП и СФП.

НОРМАТИВЫ ПО ОЦЕНКИ СОСТОЯНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СПОРТСМЕНОВ

Вид упражнения	6-8 лет					
	мальчики			девочки		
	удовл	хор	отл	Удовл	хор	отл
Челночный бег, сек, 3*10 м	10,4	10,1	9,2	10,9	10,7	9,7
Подтягивания, раз	2	3	4	-	-	-
Подтягивания, низкая перекл, раз	5	6	13	4	5	11
Наклон к ногам	Касание пола пальцами рук		Достать пол ладонями	Касание пола пальцами рук		Достать пол ладонями
Не нормируется						
Скакалка,раз, 30 сек						
Присяд полный, раз, 30 сек						

Вид упражнения	9-10 лет					
	мальчики			девочки		
	удовл	хор	отл	удовл	хор	отл
Прыжок в длину с места, с двух ног, см	130	140	160	125	130	150
Подтягивания, раз	2	3	5	-	-	-

Сгибание и рагибание рук в упоре лежа на полу, грудь на пол, раз	9	12	16	5	7	12
Наклон к ногам	Касание пола пальцами рук		Достать пол ладонями	Касание пола пальцами рук		Достать пол ладоням и
Не нормируется						
Скакалка,раз, 30 сек						
Присяд полный, раз, 30 сек						

Вид упражнения	11-12 лет					
	мальчики			девочки		
	удовл	хор	отл	Удовл	хор	отл
Прыжок в длину с места, с двух ног, см	150	160	175	140	145	165
Подтягивания, раз	3	4	7	-	-	-
Подтягивания, низкая перекл, раз	-	-	-	9	11	17
Сгибание и рагибание рук в упоре лежа на полу, грудь на пол, раз	12	14	20	7	8	14
Наклон к ногам	Касание пола пальцами рук			Касание пола пальцами рук		
Не нормируется						
Скакалка,раз, 30 сек						
Присяд полный, раз, 30 сек						

Вид упражнения	13-15 лет					
	мальчики			девочки		
	удовл	хор	отл	Удовл	хор	отл
Прыжок в длину с места, с двух ног, см	175	180	200	150	155	175
Подтягивания, раз	4	6	10	-	-	-
Подтягивания, низкая перекл, раз	-	-	-	9	11	18
Сгибание и рагибание рук в упоре лежа на полу, грудь на пол, раз				7	9	15
Поднимание туловища из положения лежа, раз	30	36	47	25	30	40
Наклон к ногам	Касание пола пальцами рук		Достать пол ладонями	Касание пола пальцами рук		Достать пол ладонями
Не нормируется						
Скакалка,раз, 30 сек						
Присяд полный, раз, 30 сек						

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ Общая физическая подготовка (11-12 лет)

№	Дисциплины	Мальчики	девочки
1	Бег 60 м (сек)	11	11,5
2	Бег 1000 (мин, сек)	5.20	5.50
3	Прыжки через скакалку за 1 минуту (раз)	75	85
4	Прыжки в длину с места (см)	150	126
5	Подъем туловища	18	16

6	Отжимания	19	14
---	-----------	----	----

Общая физическая подготовка (13-14 лет)

№	Дисциплины	Мальчики	девочки
1	Бег 60 м (сек)	10,7	11,2
2	Бег 1000 (мин, сек)	5.05	5.35
3	Прыжки через скакалку за 1 минуту (раз)	80	90
4	Прыжки в длину с места (см)	155	132
5	Подъем туловища	19	17
6	Отжимания	20	13
7	Кистевая динамометрия (кг)	22	18

ТРЕБОВАНИЯ К ИТОГОВОЙ – промежуточной АТТЕСТАЦИИ 2-го ГОДА ОБУЧЕНИЯ

- 1) Участие в соревнованиях по ОФП среди ДТД и УМ «Юниор».
- 2) Выполнения всех требований по ОФП и СФП.
- 3) Участие в соревнованиях ДТД и УМ «Юниора» по технике КАРАТЭ.

НОРМАТИВЫ ПО ОЦЕНКИ СОСТОЯНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СПОРТСМЕНОВ

Вид упражнения	6-8 лет					
	мальчики			девочки		
	удовл	хор	отл	удовл	хор	отл
Челночный бег, сек, 3*10 м	10,4	10,1	9,2	10,9	10,7	9,7
Подтягивания, раз	2	3	4	-	-	-
Подтягивания, низкая перекл, раз	5	6	13	4	5	11
Наклон к ногам	Касание пола пальцами рук		Достать пол ладонями	Касание пола пальцами рук		Достать пол ладонями
Не нормируется						
Скакалка,раз, 30 сек						
Присяд полный, раз, 30 сек						

Вид упражнения	9-10 лет					
	мальчики			девочки		
	удовл	хор	отл	удовл	хор	отл
Прыжок в длину с места, с двух ног, см	130	140	160	125	130	150
Подтягивания, раз	2	3	5	-	-	-

Сгибание и рагибание рук в упоре лежа на полу, грудь на пол, раз	9	12	16	5	7	12
Наклон к ногам	Касание пола пальцами рук		Достать пол ладонями	Касание пола пальцами рук		Достать пол ладонями
Не нормируется						
Скакалка,раз, 30 сек						
Присяд полный, раз, 30 сек						

Вид упражнения	11-12 лет					
	мальчики			девочки		
	удовл	хор	отл	удовл	хор	отл
Прыжок в длину с места, с двух ног, см	150	160	175	140	145	165
Подтягивания, раз	3	4	7	-	-	-
Подтягивания, низкая перекл, раз	-	-	-	9	11	17
Сгибание и рагибание рук в упоре лежа на полу, грудь на пол, раз	12	14	20	7	8	14
Наклон к ногам	Касание пола пальцами рук			Касание пола пальцами рук		
Не нормируется						
Скакалка,раз, 30 сек						
Присяд полный, раз, 30 сек						

Вид упражнения	13-15 лет
----------------	-----------

	мальчики			девочки		
	удовл	хор	отл	удовл	хор	отл
Прыжок в длину с места, с двух ног, см	175	180	200	150	155	175
Подтягивания, раз	4	6	10	-	-	-
Подтягивания, низкая перекл, раз	-	-	-	9	11	18
Сгибание и рагибание рук в упоре лежа на полу, грудь на пол, раз				7	9	15
Поднимание туловища из положения лежа, раз	30	36	47	25	30	40
Наклон к ногам	Касание пола пальцами рук		Достать пол ладонями	Касание пола пальцами рук		Достать пол ладонями
Не нормируется						
Скакалка,раз, 30 сек						
Присяд полный, раз, 30 сек						

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ Общая физическая подготовка (12-13 лет)

№	Дисциплины	Юноши	девушки
1	Бег 60 м (сек)	10,6	11,0
2	Бег 1000 (мин, сек)	4.50	5.20
3	Прыжки через скакалку за 1 минуту (раз)	85	95
4	Прыжки в длину с места (см)	160	137
5	Подъем туловища	20	18
6	Отжимания	21	15

7	Подтягивание на перекладине раз	5	3
8	Челночный бег 3*10, сек	8,6	8,9

Общая физическая подготовка (14-15 лет)

№	Дисциплины	Юноши	девушки
1	Бег 60 м (сек)	10,4	10,9
2	Бег 1000 (мин, сек)	4.40	5.10
3	Прыжки через скакалку за 1 минуту (раз)	90	100
4	Прыжки в длину с места (см)	165	143
5	Подъем туловища	21	19
6	Отжимания	22	16
7	Подтягивание на перекладине, раз	6	4
8	Челночный бег 3*10, сек	8,5	8,8

Специальная физическая подготовка

По аттестационной программе в соответствии с имеющейся технической квалификацией.

МУНИЦИПАЛЬНОЕ
АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА
НОВОСИБИРСКА "ДВОРЕЦ
ТВОРЧЕСТВА ДЕТЕЙ И
УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ
"ЮНИОР"

Подписано цифровой подписью:
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА
НОВОСИБИРСКА "ДВОРЕЦ
ТВОРЧЕСТВА ДЕТЕЙ И УЧАЩЕЙСЯ
МОЛОДЕЖИ "ЮНИОР"
Дата: 2026.10.05 15:29:22 +07'00'