

Управление образования администрации города Ульяновска
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА УЛЬЯНОВСКА
«ЦЕНТР ДЕТСКОГО ТЕХНИЧЕСКОГО ТВОРЧЕСТВА № 1»



УТВЕРЖДАЮ:

Директор ЦДТТ №1

Киреева Л.Б.

Приказ № 128

От «30» 04 2015 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«БЕЛЫЙ ТИГР»

Возраст учащихся: 10-15 лет

Срок реализации: 36 часов

Форма реализации: очная

Уровень сложности – стартовый

Принята на заседании
педагогического совета ЦДТТ №1
протокол № 4 от 29.04.2015
Секретарь РТВ

Программу разработал:
педагог дополнительного
образования
Кшняскин Михаил Алексеевич,
в 2019 году

Программа рассмотрена на
методическом совете

Протокол № 3 от 22.04.25

Секретарь Камаева Х.Ш.

Ульяновск

Оператор ЭДО ООО "Компания "Тензор"

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА УЛЬЯНОВСКА "ЦЕНТР ДЕТСКОГО
ТЕХНИЧЕСКОГО ТВОРЧЕСТВА № 1", Киреева Лариса Борисовна, Директор

05.06.25 09:32 (MSK)

Сертификат 7D8B5DF69E45766CEFECEBE53B55758C

Оглавление

КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ОБРАЗОВАНИЯ	3
УЧЕБНЫЙ ПЛАН.....	11
СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА	12
КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ.....	9
КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК	15
РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВОСПИТАНИЯ	20
ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ	21
ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ	18
МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ	19
ЛИТЕРАТУРА.....	22

КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ОБРАЗОВАНИЯ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Роль физического воспитания особенно возрастает в настоящее время в условиях большого потока научной и технической информации. Современная социально-психологическая и экологическая ситуация требует большого напряжения моральных и физических сил. Систематические занятия физической культурой и спортом способствуют всестороннему гармоничному развитию личности. Одним из направлений физической и образовательной подготовки детей и молодёжи является каратэ, как вид спорта, так и система повышения образовательного и культурного уровня.

Программа имеет название «Белый тигр» в связи с основными символами, характеризующими каратэ как боевое искусство.

Тигр является первым и традиционным символом каратэ.

Белый цвет в каратэ так же очень символичен. В каратэ показатель уровня мастерства — это пояс, который носит каратэка. Начальный уровень обозначается белым поясом, а мастерская степень познания каратэ обозначается черным поясом. Со временем, от тренировок и постоянного использования, черный пояс выцветает и становится белым.

Нормативно-методические и правовые документы

Программа составлена на основе следующих регламентирующих документов:

- Федеральный Закон от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р);
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам”;
- СП 2.4.3648-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи;
- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 N09-3242 "О направлении информации" (вместе с "Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы));
- Приказ Министерства науки и высшего образования Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 г. N 882/391 "Об

Оператор ЭДО ООО "Компания "Тензор"

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА УЛЬЯНОВСКА "ЦЕНТР ДЕТСКОГО
ТЕХНИЧЕСКОГО ТВОРЧЕСТВА № 1",** Киреева Лариса Борисовна, Директор

05.06.25 09:32 (MSK)

Сертификат 7D8B5DF69E45766CEFECEBE53B55758C

организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»;

· Постановление Правительства РФ от 11.10.2023 N 1678 «Об утверждении правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

· Распоряжение Министерства просвещения и воспитания Ульяновской области от 12.07.2023 № 1397-р «О проведении независимой оценки качества дополнительных общеразвивающих программ»;

· Уставом муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования города Ульяновска «Центр детского технического творчества № 1» (далее - ЦДТТ № 1).

1.2. Данное Положение устанавливает порядок деятельности ЦДТТ №1 по разработке, утверждению и сопровождению дополнительных общеразвивающих программ (далее – ДОП), реализуемых в ЦДТТ №1.

1.3. Положение устанавливает единые требования к структуре, оформлению, порядку и срокам рассмотрения, корректировки и утверждения дополнительных общеразвивающих программ всех видов, не зависимо от сроков реализации, адресата ДОП, возраста учащихся.

Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность

Необходимость разработки программы «Белый тигр» стала актуальной в связи с всё большим количеством родителей школьников, желающих улучшить уровень физической подготовки своих детей и познакомить их с азами техники каратэ.

Новизна программы в том, что представлены наиболее эффективные, интересные упражнения, позволяющие отталкиваться от индивидуальных возможностей учащихся и быстрее осваивать элементы техники каратэ. Значимость данной программы для ЦДТТ№1 особенно велика, так как в данном микрорайоне с большой плотностью жителей отсутствует специализированная детская спортивная школа по изучению боевого искусства каратэ.

Цель:

Содействовать всестороннему, гармоничному физическому развитию и укреплению здоровья детей посредством изучения базовой техники каратэ.

Для достижения этой цели решаются следующие **задачи:**

- привлечь детей к систематическим занятиям физкультурой и спортом;
- развить у учащихся необходимые физические качества: силу, выносливость, быстроту,

Оператор ЭДО ООО "Компания "Тензор"

координацию движений (ловкость), гибкость в соответствии с сенситивными периодами;

- заложить начальную спортивную подготовку по виду спорта каратэ;
- познакомить с историей возникновения каратэ;
- воспитать устойчивую привычку к активному образу жизни и занятиям спортом;
- воспитать волевые, моральные, этические и эстетические качества у детей.

Отличительные особенности программы

Программа включает в себя несколько отличительных особенностей:

1. Физическая подготовка

Упражнения для развития силы, быстроты, гибкости и выносливости.

2. Техники боя

Изучение различных ударов, блоков и бросков, а также форм (ката) для отработки движений.

3. Духовное развитие

Внимание на философию каратэ, уважение к сопернику, дисциплина и самоконтроль.

4. Тренировка ума

Упражнения для улучшения концентрации, самодисциплины и реакции.

5. Соревновательный аспект

Участие в турнирах и соревнованиях для проверки навыков и получения опыта.

6. Безопасность

Обучение методам защиты и минимизация травм во время занятий.

7. Индивидуальный подход

Учитывание уровня подготовки каждого учащегося и его целей в обучении.

Эти особенности делают программу уникальной и разнообразной, способствуя всестороннему развитию учащегося.

Данная программа имеет **физкультурно-спортивную направленность** и рассчитана для детей от 10 до 15 лет.

Возрастные особенности учащихся

Возрастная группа 10-13 лет:

Рост и развитие:

Оператор ЭДО ООО "Компания "Тензор"

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА УЛЬЯНОВСКА "ЦЕНТР ДЕТСКОГО
ТЕХНИЧЕСКОГО ТВОРЧЕСТВА № 1", Киреева Лариса Борисовна, Директор

05.06.25 09:32 (MSK)

Сертификат 7D8B5DF69E45766CEFECEBE53B55758C

- В этом возрасте у детей происходит интенсивный рост. Средний рост может увеличиваться на 5-8 см в год, особенно у девочек.

Энергетические потребности:

- Дети возраста 10-13 лет имеют повышенные энергетические потребности, так как их организмы активно растут и развиваются. Необходимое количество калорий зависит от уровня физической активности.

Кости и мышцы:

- В это время активно развиваются костная и мышечная система. Дети нуждаются в достаточном количестве кальция и витамина D для правильного формирования костей.

Сердечно-сосудистая система:

- Сердце становится крупнее и эффективнее в перекачивании крови, что может быть связано с увеличением физической активности детей.

Психосоциальное развитие:

- У детей этого возраста наблюдаются изменения в психосоциальном состоянии, включая стремление к независимости и развитие самосознания. Это также время, когда могут возникать проблемы с самооценкой.

Иммунная система:

- Иммунная система детей начинает лучше защищать организм от инфекций, однако они все еще подвержены различным заболеваниям.

Возрастная группа 14-15 лет:

Интенсивный рост:

- Учащиеся старшего подросткового возраста продолжают расти, хотя темпы роста могут замедляться по сравнению с предыдущими годами. У девушек рост обычно завершается к 16-18 годам, у мальчиков — около 18-20 лет.

Мышечная масса:

- Молодые люди (особенно мальчики) начинают набирать мышечную массу вследствие гормональных изменений и активных тренировок. Развиваются физические способности, такие как сила и выносливость.

Костная система:

- Кости продолжают активно развиваться и укрепляться. Подростки должны получать достаточное количество кальция и витамина D для поддержания здоровья костей.

Метаболизм:

Оператор ЭДО ООО "Компания "Тензор"

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА УЛЬЯНОВСКА "ЦЕНТР ДЕТСКОГО
ТЕХНИЧЕСКОГО ТВОРЧЕСТВА № 1", Киреева Лариса Борисовна, Директор

05.06.25 09:32 (MSK)

Сертификат 7D8B5DF69E45766CEFECEBE53B55758C

- В этом возрасте повышен обмен веществ, что требует обеспечения организма достаточным количеством калорий, чтобы поддерживать активность и рост.

Психоэмоциональное развитие:

- Подростки переживают сильные эмоциональные колебания, меняется восприятие себя и окружающего мира. Возникает интерес к самопознанию и социальной активности.

Когнитивные способности:

- Развиваются высшие психические функции: логическое мышление, планирование, критическое мышление. Подростки начинают осваивать сложные концепции и принимать более осознанные решения.

Иммунная система:

- Иммунная система становится более эффективной, однако подростки все еще подвержены различным заболеваниям, особенно в условиях стресса или ухудшения питания.

Важно помнить, что каждый ребёнок индивидуален, и развитие может варьироваться от ребенка к ребенку. Регулярные медицинские осмотры и внимание к физическому и эмоциональному состоянию детей очень важны.

Уровень освоения программы – стартовый, так как программа нацелена на изучение основ овладения базовой техникой каратэ.

Объём программы и режим работы. Учебный план программы рассчитан на **36 часов** (2 часа с перерывами, 2 раза в неделю, 8 недель).

Форма получения образования – очная. Есть возможность получения отдельных тем или всего курса через интернет-платформы онлайн-конференций.

Принципы комплектования учебных групп

Для обучения по данной программе принимаются дети от 10 до 15 лет на основании письменного и электронного заявления от родителей и допускающей к занятиям справки от врача-педиатра. Учащиеся должны иметь опыт занятий в секциях боевых искусств или уровень физического развития не ниже среднего (определяется входной диагностикой), желающие углубить свои знания и навыки базовой техникой каратэ.

Основополагающими **принципами** программы являются:

- учёт реальных возможностей при обеспечении программы;
- учёт возможностей и индивидуальных особенностей учащихся;

Оператор ЭДО ООО "Компания "Тензор"

- ориентация на потребности общества и личности учащихся.

Кроме того, используются классические принципы:

- наглядность;
- единство воспитательной и образовательной целей;
- систематичность и последовательность;
- активность и самостоятельность;
- доступность.

Содержание программы

Блок I. Вводное занятие: инструктаж по технике безопасности в спортивном зале.

Входная диагностика.

Блок II. Общая физическая подготовка: упражнения на развитие скорости, упражнения на развитие силы, упражнения на развитие выносливости. Текущая диагностика.

Блок III Специальная физическая подготовка: удары руками, удары ногами, приёмы защиты, перемещение в стойках.

Блок IV Специальные комплексы движений (ката): ката Хейан-шодан, ката Хейан-нидан, ката Хейан-сандан, анализ движений ката.

Блок V Судейская подготовка: судейская терминология, жесты, правила соревнований.

Блок VI Итоговое занятие: итоговая диагностика.

Ожидаемый результаты

Каждый учащийся в результате обучения:

- изучит историю возникновения каратэ, его роль в системе физического воспитания;
- изучит этикет - правила поведения в местах проведения занятий и соревнований по каратэ;
- научится соблюдать спортивный режим;
- научится личной гигиене во время учебно-тренировочного процесса;
- освоит практические навыки техники ударов руками, ногами;
- освоит практические навыки техники перемещения, передвижения.
- освоит практические навыки техники защиты;
- освоит базовую технику каратэ;
- воспитает в себе терпение и прилежность.

ПРЕДПОЛАГАЕМЫЙ РЕЗУЛЬТАТЫ

Оператор ЭДО ООО "Компания "Тензор"

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА УЛЬЯНОВСКА "ЦЕНТР ДЕТСКОГО
ТЕХНИЧЕСКОГО ТВОРЧЕСТВА № 1", Киреева Лариса Борисовна, Директор

05.06.25 09:32 (MSK)

Сертификат 7D8B5DF69E45766CEFECEBE53B55758C

Личностные результаты

- развитие физических способностей учащихся;
- относиться внимательно к собственным переживаниям и переживаниям других людей; нравственному содержанию поступков;
- выполнять правила каратэ, безопасного поведения в школе, дома на улице, в общественных местах;
- адекватно воспринимать оценку педагога.

Метапредметные результаты:

- развитие физических способностей учащихся;
- развитие кругозора, внимательности и аккуратности;
- контроль за своим физическим состоянием;

Предметные результаты:

- знание истории каратэ Шотокан;
- правила безопасного поведения во время занятий каратэ;
- названия разучиваемых технических приемов и основы правильной техники;
- наиболее типичные ошибки при выполнении технических приемов и тактических действий;
- понимать действия судьи;
- упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;
- навыки выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности;
- технические действия каратэ Шотокан в соревновательной деятельности;

КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

Форма обучения.

На занятиях при реализации данной программы предусматривается применение следующих форм организации процесса обучения: индивидуальная, парная, коллективная, дистанционная. Занятия проводятся с группами и подгруппами учащихся.

Методы обучения.

При обучении детей по программе используются методы согласно традиционной

Оператор ЭДО ООО "Компания "Тензор"

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА УЛЬЯНОВСКА "ЦЕНТР ДЕТСКОГО
ТЕХНИЧЕСКОГО ТВОРЧЕСТВА № 1", Киреева Лариса Борисовна, Директор

05.06.25 09:32 (MSK)

Сертификат 7D8B5DF69E45766CEFECEBE53B55758C

классификации:

- практический – опыт, упражнение, учебно-производительный труд;
- наглядный – иллюстрация, демонстрация, наблюдения учащихся, показ, совместное исполнение, исправление положений тела;
- словесный – объяснение, разъяснение, рассказ, беседа, лекция, дискуссия, указания и команды.

Важнейшими методами закрепления материала являются проведение показательных выступлений, участие в соревнованиях различного уровня.

Виды занятий: практические, теоретические, комбинированные, контрольные.

Материально-техническое обеспечение

Занятия проводятся в спортивном зале, соответствующем Санитарно-эпидемиологическим требованиям к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей (СП 2.4.3648-20).

Для реализации данной программы необходимо: спортивный инвентарь: лапы и макивары для отработки ударов; скакалки; координационная лестница; эспандеры; мячи - футбольный, волейбольный, баскетбольный; секундомер; свисток; судейские флажки; гимнастические палки; специальный костюм для занятий каратэ белого цвета (каратеги); накладки на руки для каждого учащегося.

Спортивные снаряды: перекладины; скамейки; гимнастические маты.

Информационно-методическое обеспечение

Методические материалы: учебная литература; видеозаписи выступления профессиональных спортсменов на соревнованиях; правила соревнований по каратэ.

Перечень оборудования

Для реализации данной программы необходимо: спортивный инвентарь: лапы и макивары для отработки ударов; скакалки; координационная лестница; эспандеры; мячи - футбольный, волейбольный, баскетбольный; секундомер; свисток; судейские флажки; гимнастические палки; специальный костюм для занятий каратэ белого цвета (каратеги); накладки на руки для каждого учащегося.

Спортивные снаряды: перекладины; скамейки; гимнастические маты

Профориентационный компонент

Оператор ЭДО ООО "Компания "Тензор"

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА УЛЬЯНОВСКА "ЦЕНТР ДЕТСКОГО
ТЕХНИЧЕСКОГО ТВОРЧЕСТВА № 1", Киреева Лариса Борисовна, Директор

05.06.25 09:32 (MSK)

Сертификат 7D8B5DF69E45766CEFECEBE53B55758C

На занятиях, при реализации данной программы, учащиеся знакомятся со следующими профессиями:

- Педагог дополнительного образования
- Спортивный судья
- Тренер
- Профессиональный спортсмен

Для реализации профориентационного компонента программы проводятся следующие мероприятия:

- Соревнования внутри объединения.
- Судейский семинар по изучению правил вида спорта всестилевое каратэ.
- Технический семинар с приглашением ведущих тренеров и спортсменов вида спорта всестилевое каратэ.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ блока	Наименование темы	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
I	Вводное занятие	2	1	1	опрос
II	Общая физическая подготовка	6	3	3	тест
	Упражнения на развитие скорости	2	1	1	
	Упражнения на развитие силы	2	1	1	
	Упражнения на развитие выносливости	2	1	1	
III	Специальная физическая подготовка	10	4	6	демонстрация
	Удары руками	2	1	1	
	Удары ногами	2	1	1	
	Приёмы защиты	2	1	1	
	Перемещение в стойках	4	1	3	демонстрация
IV	Специальные комплексы движений (ката)	12	6	6	демонстрация
	Ката хейан-шодан	2	1	1	
	Ката хейан-нидан	2	1	1	
	Ката хейан-сандан	2	1	1	
	Анализ движений ката	6	3	3	демонстрация
V	Судейская подготовка	4	2	2	опрос
	Судейская терминология, жесты	2	1	1	
	Правила соревнований	2	1	1	
VI	Итоговое занятие	2	1	1	тест
Итого		36	17	19	

Оператор ЭДО ООО "Компания "Тензор"

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА УЛЬЯНОВСКА "ЦЕНТР ДЕТСКОГО
ТЕХНИЧЕСКОГО ТВОРЧЕСТВА № 1",** Киреева Лариса Борисовна, Директор

05.06.25 09:32 (МСК)

Сертификат 7D8B5DF69E45766CEFECEBE53B55758C

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

1. Вводное занятие (2 часа)

Теоретическая подготовка: инструктаж по правилам поведения в спортивном зале, по технике электро- и пожарной безопасности, по охране труда; краткий обзор истории развития каратэ в мире и в России; повторение ранее изученной терминологии каратэ.

Практическая подготовка: входной контроль - выявление уровня общей физической подготовки у учащихся; эстафеты.

2. Общая физическая подготовка (6 часов)

2.1. Упражнения на развитие скорости (2ч)

Теоретическая подготовка: общие сведения о строении организма человека; двигательный аппарат - костная и мышечная система профилактика травматизма.

Практическая подготовка: прыжки, бег с ускорением, бег с изменением направления, эстафеты; спортивная игра «футбол».

2.2. Упражнения на развитие силы (2ч)

Теоретическая подготовка: общие сведения о строении организма человека; двигательный аппарат - костная и мышечная система профилактика травматизма.

Практическая подготовка: упражнения для укрепления шеи, кистей, мышц спины и пресса, подтягивания, отжимания в упоре лёжа; приседания; лазание по канату; спортивная игра «баскетбол».

2.3. Упражнения на развитие выносливости (2ч)

Теоретическая подготовка: общие сведения о строении организма человека; двигательный аппарат - костная и мышечная система профилактика травматизма.

Практическая подготовка: комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой и на шведской стенке.

3. Специальная физическая подготовка (10 часов)

3.1. Удары руками (2ч)

Практическая подготовка: обучение прямым ударам руками на месте; обучение прямым ударам руками в движении; удары руками в сочетании с ударами ног.

3.2. Удары ногами (2ч)

Практическая подготовка: обучение прямым и круговым ударам ногами на месте; обучение прямым и круговым ударам ногами в движении; удары ногами в сочетании с ударами рук.

Оператор ЭДО ООО "Компания "Тензор"

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА УЛЬЯНОВСКА "ЦЕНТР ДЕТСКОГО
ТЕХНИЧЕСКОГО ТВОРЧЕСТВА № 1", Киреева Лариса Борисовна, Директор

05.06.25 09:32 (MSK)

Сертификат 7D8B5DF69E45766CEFECEBE53B55758C

3.3. Приёмы защиты (2ч)

Теоретическая подготовка: терминология каратэ.

Практическая подготовка: обучение приёмам защиты от ударов руками и ногами на месте; обучение приёмам защиты в движении; текущий контроль- тест по общей физической подготовке.

3.4. Перемещение в стойках (4ч)

Теоретическая подготовка: терминология каратэ, принцип «реакции опоры» в каратэ.

Практическая подготовка: обучение передвижению в базовых стойках - прямо, назад, под углом 90 градусов, под углом 45 градусов; спортивная игра «баскетбол».

4. Специальные комплексы движений (ката) (12ч)

4.1. Ката Хейан-шодан (2ч)

Теоретическая подготовка: ката - древние формализованные комплексы движений; значение ката в освоении базовой техники каратэ; терминология каратэ.

Практическая подготовка: обучение и совершенствование техники выполнения ката Хейан-шодан.

4.2. Ката Хейан-нидан (2ч)

Теоретическая подготовка: ката - древние формализованные комплексы движений; значение ката в освоении базовой техники каратэ; терминология каратэ.

Практическая подготовка: обучение и совершенствование техники выполнения ката Хейан-нидан.

4.3. Ката Хейан-сандан (2ч)

Теоретическая подготовка: ката - древние формализованные комплексы движений; значение ката в освоении базовой техники каратэ; терминология каратэ.

Практическая подготовка: обучение и совершенствование техники выполнения ката Хейан-сандан.

4.4 Анализ движений ката (6ч)

Теоретическая подготовка: ката - движения, наполненные скрытой техникой самозащиты.

Практическая подготовка: применение техники ката для защиты от атаки нескольких противников; спортивная игра «пионербол».

5. Судейская подготовка (4ч)

5.1. Судейская терминология, жесты (2 ч)

Теоретическая подготовка: изучение судейской терминологии и жестов.

Практическая подготовка: практическая отработка жестов бокового судьи.

Оператор ЭДО ООО "Компания "Тензор"

5.2. Правила соревнований (2ч)

Теоретическая подготовка: программа соревнований, весовые категории.

Практическая подготовка: изучение правил проведения соревнований, ведение протоколов соревнований.

6. Итоговое занятие (2ч)

Теоретическая подготовка: проверка знания терминологии каратэ.

Практическая подготовка: итоговый контроль - тест по общей физической подготовке.

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Год обучения: первый

Количество учебных недель – 8

Количество учебных дней – 18

Сроки учебных периодов: с 03.06 по 31.07

№ п/п	месяц	число	Время проведения занятия	форма	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	Июнь	3	18.00- 20.00	Очная / дистанционная	2	Вводное занятие. Инструктажи по охране труда, правилам поведения во время занятий. Входная диагностика.	ЦДТТ № 1, спорт. зал.	опрос
2	Июнь	5	18.00- 20.00	Очная / дистанционная	2	Общая физическая подготовка Упражнения на развитие скорости	ЦДТТ № 1, спорт. зал.	Тест
3	Июнь	10	18.00- 20.00	Очная / дистанционная	2	Специальная физическая подготовка. Изучение и отработка основных ударов руками	ЦДТТ № 1, спорт. зал.	Демонстрация
4	Июнь	12	18.00- 20.00	Очная / дистанционная	2	Специальная физическая подготовка. Изучение и отработка базовых стоек.	ЦДТТ № 1, спорт. зал.	

Оператор ЭДО ООО "Компания "Тензор"

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА УЛЬЯНОВСКА "ЦЕНТР ДЕТСКОГО
ТЕХНИЧЕСКОГО ТВОРЧЕСТВА № 1"**, Киреева Лариса Борисовна, Директор

05.06.25 09:32 (MSK)

Сертификат 7D8B5DF69E45766CEFECEBE53B55758C

5	Июнь	17	18.00-20.00	Очная / дистанционная	2	Изучение ката «Хейан Шодан».	ЦДТТ № 1, спорт. зал.	
6	июнь	19	18.00-20.00	Очная / дистанционная	2	Анализ движений ката «Хейан Шодан».	ЦДТТ № 1, спорт. зал.	Демонстрация
7	Июнь	24	18.00-20.00	Очная / дистанционная	2	Специальная физическая подготовка. Изучение и отработка основных приёмов защиты.	ЦДТТ № 1, спорт. зал.	Демонстрация
8	Июнь	26	18.00-20.00	Очная / дистанционная	2	Специальная физическая подготовка. Изучение и отработка основных ударов ногами.	ЦДТТ № 1, спорт. зал.	
9	Июль	1	18.00-20.00	Очная / дистанционная	2	Изучение ката «Хейан Нидан».	ЦДТТ № 1, спорт. зал.	
10	Июль	3	18.00-20.00	Очная / дистанционная	2	Анализ движений ката «Хейан Нидан».	ЦДТТ № 1, спорт. зал.	Демонстрация
11	Июль	8	18.00-20.00	Очная / дистанционная	2	Общая физическая подготовка Упражнения на развитие силы	ЦДТТ № 1, спорт. зал.	Тест
12	Июль	10	18.00-20.00	Очная / дистанционная	2	Специальная физическая подготовка. Отработка перемещений в базовых стойках.	ЦДТТ № 1, спорт. зал.	
13	Июль	15	18.00-20.00	Очная / дистанционная	2	Изучение ката «Хейан Сандан».	ЦДТТ № 1, спорт. зал.	
14	июль	17	18.00-	Очная / дистанционная	2	Анализ движений ката «Хейан Сандан».	ЦДТТ № 1,	Демон

Оператор ЭДО ООО "Компания "Тензор"

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА УЛЬЯНОВСКА "ЦЕНТР ДЕТСКОГО
ТЕХНИЧЕСКОГО ТВОРЧЕСТВА № 1"**, Киреева Лариса Борисовна, Директор

05.06.25 09:32 (MSK)

Сертификат 7D8B5DF69E45766CEFECEBE53B55758C

			20.00				спорт. зал.	страци я
15	Июль	22	18.00- 20.00	Очная / дистанционная	2	Общая физическая подготовка. Упражнение на развитие выносливости	ЦДТТ № 1, спорт. зал.	
16	Июль	24	18.00- 20.00	Очная / дистанционная	2	Судейская подготовка, судейские жесты. Изучение правил соревнований	ЦДТТ № 1, спорт. зал.	опрос
17	Июль	29	18.00- 20.00	Очная / дистанционная	2	Изучение правил соревнований. Судейская подготовка, судейская терминология	ЦДТТ № 1, спорт. зал.	опрос
18	Июль	31	18.00- 20.00	Очная / дистанционная	2	Итоговое занятие.	ЦДТТ № 1, спорт. зал.	Тест
	ИТОГ				36			

Оператор ЭДО ООО "Компания "Тензор"

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА УЛЬЯНОВСКА "ЦЕНТР ДЕТСКОГО
ТЕХНИЧЕСКОГО ТВОРЧЕСТВА № 1",** Киреева Лариса Борисовна, Директор

05.06.25 09:32 (MSK)

Сертификат 7D8B5DF69E45766CEFECEBE53B55758C

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Контрольные нормативы по общей физической подготовке для учащихся 10-12 лет

№	Виды нормативов/ уровень	В	ВС	С	НС	Н
1.	Приседания/кол-во раз	Более 20	18-20	14-17	10-13	Менее 10
2.	Подъём корпуса (пресс) /кол-во раз	Более 25	20-25	15-20	10-15	Менее 10
3.	Прыжки из полного приседа/кол-во раз	Более 10	8-10	5-7	3-5	Менее 3
4.	Подтягивание на низкой перекладине/кол-во раз	Более 20	15-20	10-15	5-10	Менее 5
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа/кол-во раз	Более 20	15-20	10-15	10-15	Менее 10

Контрольные нормативы по теоритической подготовке для учащихся 10-12 лет

1. Незнание основных стоек, ударов, ката- Н
2. Умение перемещаться в основных стойках, знание основных ударов, не знание ката – НС
3. Умение перемещаться в основных стойках, знание основных ударов, знание ката «Хейан-шодан»- С
4. Умение перемещаться в основных стойках, знание основных ударов, знание ката «Хейан-шодан», «Хейан-нидан»- ВС
5. Умение перемещаться в основных стойках, знание основных ударов, знание ката «Хейан-шодан» , «Хейан-нидан», «Хейан-сандан»- В

Контрольные нормативы по общей физической подготовке для учащихся 13-15 лет

№	Виды нормативов/ уровень	В	ВС	С	НС	Н
2.	Приседания/кол-во раз	Более 23	20-23	16-19	13-15	Менее 13
3.	Подъём корпуса (пресс) /кол-во раз	Более 30	26-30	21-25	15-20	Менее 15
4.	Прыжки из полного приседа/кол-во раз	Более 15	13-15	9-12	6-8	Менее 5
5.	Подтягивание на низкой перекладине/кол-во раз	Более 25	20-25	14-19	8-13	Менее 8

Оператор ЭДО ООО "Компания "Тензор"

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА УЛЬЯНОВСКА "ЦЕНТР ДЕТСКОГО
ТЕХНИЧЕСКОГО ТВОРЧЕСТВА № 1", Киреева Лариса Борисовна, Директор

05.06.25 09:32 (MSK)

Сертификат 7D8B5DF69E45766CEFECEBE53B55758C

6.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа/кол-во раз	Более 25	20-25	15-19	10-14	Менее 10
----	--	-----------------	--------------	--------------	--------------	-----------------

Контрольные нормативы по теоритической подготовке для учащихся 13-15 лет

1. Незнание основных стоек, ударов, ката- Н
2. Умение перемещаться в основных стойках, знание основных ударов, не знание ката – НС
3. Умение перемещаться в основных стойках, знание основных ударов, знание ката «Хейан-шодан»- С
4. Умение перемещаться в основных стойках, знание основных ударов, знание ката «Хейан-шодан», «Хейан-нидан»- ВС
5. Умение перемещаться в основных стойках, знание основных ударов, знание ката «Хейан-шодан» , «Хейан-нидан», «Хейан-сандан»- В

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Блок, раздел программы	Дидактический и наглядный материал	Техническое оснащение, инструменты и материалы
Вводное занятие	инструкции по ТБ, правила поведения в спортивном зале и во время проведения занятий, нормативы по ОФП	секундомер, свисток, гимнастические маты, перекладина.
Общая физическая подготовка	демонстрация упражнений педагогом, видеозаписи упражнений, методические пособия	скакалки, мячи, перекладины, гантели, координационная лестница, гимнастические палки, мячи, гимнастические маты, секундомер, свисток
Специальная физическая подготовка	демонстрация упражнений педагогом, видеозаписи упражнений, методические пособия	лапы и макивары, эспандеры, секундомер, свисток, гимнастические маты
Технико-тактическая подготовка	демонстрация упражнений педагогом, видеозаписи упражнений, методические пособия	накладки на руки, лапы и макивары, гимнастические маты, секундомер, свисток
Специальные комплексы движений (ката)	демонстрация упражнений педагогом, видеозаписи упражнений, методические пособия	гимнастические палки, эспандеры
Психологическая, морально-волевая подготовка	учебные фильмы	накладки на руки, лапы и макивары, секундомер, свисток

Оператор ЭДО ООО "Компания "Тензор"

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА УЛЬЯНОВСКА "ЦЕНТР ДЕТСКОГО
ТЕХНИЧЕСКОГО ТВОРЧЕСТВА № 1", Киреева Лариса Борисовна, Директор

05.06.25 09:32 (MSK)

Сертификат 7D8B5DF69E45766CEFECEBE53B55758C

Судейская подготовка	правила соревнований	свисток, судейские флажки, секундомер
Итоговое занятие	инструкции по ТБ, правила поведения в спортивном зале и во время проведения занятий, нормативы по ОФП	секундомер, свисток, гимнастические гимнастические маты, перекладины, секундомер

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВОСПИТАНИЯ

Данная программа воспитания разработана с **целью** формирования у учащихся не только спортивных навыков, но и важнейших моральных и этических ценностей. Каратэ — это не просто вид спорта, но и философия, основанная на уважении, дисциплине и самоконтроле.

Современное общество сталкивается с различными вызовами, такими как агрессия, отсутствие взаимопонимания и критическое снижение физической активности у детей и молодёжи. Каратэ как система воспитания может стать эффективным инструментом для решения данных проблем, способствуя всестороннему развитию личности.

Задачи. Рабочая программа воспитания ориентирована на:

- Формирование у учащихся представления и тяги к соблюдению здорового образа жизни.
- Воспитание моральных и эстетических ценностей через практику каратэ, изучение спортивной этики.

Необходимым условием успеха воспитательной работы является своевременное начало занятий, правильная их организация, требовательность к посещаемости и выполнению правил поведения. Важное значение имеет положительный пример педагога.

Для реализации воспитательного компонента программы используются методы воспитания по Ю.К. Бабанскому, в основу классификации которых положена концепция деятельности:

1. Методы формирования сознания: рассказ, беседа, лекция, дискуссия, диспут, метод примера.
2. Методы организации деятельности и формирования опыта общественного поведения: упражнение, поручение, требование, приучение, создание воспитывающих ситуаций.
3. Методы стимулирования поведения: соревнование, игра, поощрение, наказание.
4. Методы контроля, самоконтроля и самооценки: наблюдение, анализ результатов деятельности.

Оператор ЭДО ООО "Компания "Тензор"

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА УЛЬЯНОВСКА "ЦЕНТР ДЕТСКОГО
ТЕХНИЧЕСКОГО ТВОРЧЕСТВА № 1",** Киреева Лариса Борисовна, Директор

05.06.25 09:32 (MSK)

Сертификат 7D8B5DF69E45766CEFECEBE53B55758C

Для реализации воспитательного компонента программы в рамках занятий проводятся следующие мероприятия:

- Изучение правильного написания японских иероглифов «Каратэ До», «Белый тигр», счета от 1 до 10. (Каллиграфия)
- Просмотр художественных и документальных фильмов о каратэ, как о боевом искусстве, а не спорте.
- Лекция об истории и традициях, как каратэ, так и Японии в целом.

План воспитательной работы

№ п/п	Время проведения занятия	форма	Тема	Место проведения	Форма контроля
1	Вначале Каждого занятия	Очная / дистанцион ная	Практика традиционного приветствия педагога (Сенсея), других учащихся.	ЦДТТ № 1, спорт. зал.	Демонстра ция
2	В конце 5 и 6 занятия	Очная / дистанцион ная	Краткий рассказ о истории возникновения боевого искусства «Каратэ-до»	ЦДТТ № 1, спорт. зал.	Рассказ
3	В конце 16 и 17 занятия	Очная / дистанцион ная	Изучение правил поведения на соревнованиях.	ЦДТТ № 1, спорт. зал.	Демонстра ция

ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

Результативность освоения учащимися программы осуществляется путём диагностического контроля:

- входная диагностика проводится в начале обучения;
- итоговая диагностика проводится в конце обучения.

Диагностика проводится в форме теста по общей физической подготовке.

Оператор ЭДО ООО "Компания "Тензор"

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА УЛЬЯНОВСКА "ЦЕНТР ДЕТСКОГО
ТЕХНИЧЕСКОГО ТВОРЧЕСТВА № 1"**, Киреева Лариса Борисовна, Директор

05.06.25 09:32 (MSK)

Сертификат 7D8B5DF69E45766CEFECEBE53B55758C

Оценивается количественное и качественное выполнение упражнений:

1. приседания;
2. подтягивание;
3. отжимание;
4. выпрыгивание из приседа;
5. сгибание туловища (пресс).

Показатели оцениваются по пятиуровневой системе:

- ✓ В (высокий)
- ✓ ВС (выше среднего)
- ✓ С (средний)
- ✓ НС (ниже среднего)
- ✓ Н (низкий).

На основе показателей теста у каждого учащегося определяется уровень его физической подготовленности.

Так же проводится оценка теоретических знаний.

Оценка проводится в форме опроса и теста на знание и умение самостоятельного выполнения:

1. Основные стойки, их название, умение в них перемещаться;
2. Знание основных ударов и блоков, их название, правильное выполнение;
3. Знание формализованных упражнений (ката) «Хейан-шодан», «Хейан-нидан», «Хейан-сандан».

ЛИТЕРАТУРА

Для педагога

Основная

1. Педагогика: учебник и практикум для СПО, под общей редакцией Подымовой Л.С., Сластёнина В.А., 2-е изд. перераб. и доп. Москва, Изд. Юрайт, 2019
2. Ильин Е.П. Психология физического воспитания. Учебник для институтов и факультетов физической культуры. – СПб.: Изд-во РПГУ им. А.И. Герцена, 2006

Дополнительная

1. Биджиев С. В. Каратэ-до Сётокан. АОЗТ НПКФ «Алмаз», 1994.
2. Лапшин С.А., Лапшин С.С. Каратэ для мастеров. – ИКФ: Сталкер, 1996.
3. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. Учебник для институтов физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1991.
2. Накаяма М. Динамика каратэ. – М.: Гранд, 1998.

Оператор ЭДО ООО "Компания "Тензор"

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА УЛЬЯНОВСКА "ЦЕНТР ДЕТСКОГО
ТЕХНИЧЕСКОГО ТВОРЧЕСТВА № 1"**, Киреева Лариса Борисовна, Директор

05.06.25 09:32 (MSK)

Сертификат 7D8B5DF69E45766CEFECEBE53B55758C

3. Накаяма М. Лучшее каратэ. – М.: АСТ, 1997.
4. Накаяма М., Дрегер Донн Ф. Практическое каратэ.– М.: АСТ, 2001
5. Погодин В.В. Методика физического воспитания и спортивной подготовки детей и взрослых-Ульяновск, 2015.
6. Пфлюгер А. Шотокан каратэ-до: 27 ката в схемах и рисунках для аттестации и соревнований. 2005
7. Селуянов В.Н. Технология оздоровительной физической культуры. – М.: Спорт Академ пресс, 2006.

Для детей и родителей

1. Дрегер Д.Ф. Современные Будзюцу и Будо – М.: Гранд, 1998
2. Йорга И.К. Традиционное Фудокан каратэ-мой путь. - Екатеринбург, 2005
3. Карпов В.П. 100 уроков кун-фу. – М.: ФиС, 1994
4. Фунакоси Г. Каратэ-до: мой способ жизни.– М.: Наука, 2006

Оператор ЭДО ООО "Компания "Тензор"

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА УЛЬЯНОВСКА "ЦЕНТР ДЕТСКОГО
ТЕХНИЧЕСКОГО ТВОРЧЕСТВА № 1"**, Киреева Лариса Борисовна, Директор

05.06.25 09:32 (MSK)

Сертификат 7D8B5DF69E45766CEFECEBE53B55758C