

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
г. Иркутска Дом детского творчества №2

Утверждена приказом
№ 41/8 – од от 25.08.2025г.

Рекомендована для размещения
в региональный реестр образовательных программ
приказом № 4 – од от 26.01.2026 г.

Дополнительная общеразвивающая программа
«Сетокан-каратэ-до. Начальный уровень»

Адресат программы: – 5-16 лет
Срок реализации: 9 месяцев,
2025-2026 учебный год
Направленность программы:
физкультурно-спортивная
Уровень: стартовый
Разработчик программы:
Котельников Николай Владимирович,
педагог дополнительного образования

г. Иркутск, 2025 г.

Пояснительная записка

Каратэ – самый существенный из видов самозащиты без оружия. Этот вид борьбы никогда не был агрессивным и не применялся с целью насилия – это тренировка тела и духа.

В рамках реализации навигационного маршрута «Критическое мышление» по программе развития учреждения «Формирование у обучающихся универсальных компетенций/базовых навыков XXI века в условиях дополнительного образования» в данную программу включены занятия, направленные на развитие навыков кооперации через взаимодействие в парах, микрогруппах в рамках учебного занятия.

В процессе обучения решаются не только образовательные, но и воспитательные задачи, в том числе по формированию гражданской идентичности через совместную деятельность обучающихся и родителей при проведении массовых мероприятий.

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Уровень: стартовый.

Актуальность

Актуальной задачей развития личности спортсмена является воспитанием его физической культуры как важнейшего элемента здорового образа жизни. Занятия каратэ также способствуют воспитанию волевых качеств (смелости, решительности, уверенности).

Педагогическая целесообразность

Обучение по данной образовательной программе решает такие проблемы как: занятость свободного времени детей, воспитание личностных качеств, социализация детей.

Изучаемый материал способствует овладению воспитанником жизненно важных навыков единоборств, оказывает разностороннее воздействие на развитие координационных (ориентирование в пространстве, равновесие, вестибулярная устойчивость, способность к произвольному расслаблению

мышц, дифференцированию силовых параметров движения) и координационных (скоростно-силовых, силовых, силовой выносливости) способностей.

Новизна и отличительная особенность

Тренировочный процесс направлен на знакомство с базовой техникой каратэ, что создают у обучающихся мощный технический фундамент.

Занятия в секции начинаются с общей физической подготовки учащихся, которые затем знакомятся с основными стойками каратэ, отдельными приемами и упражнениями. Следующий этап предусматривает реализацию тех знаний, которые дети получили с предыдущих занятий, отработку навыков атаки и защиты в бою с противником.

Адресат программы - возраст обучающихся: 5 до 16 лет.

Краткая характеристика возрастных особенностей обучающихся.

Личностное развитие ребёнка 5–7 лет включает в себя два основных фактора: понимание, как устроен окружающий мир вокруг него, и своего места в этом мире. В общении со сверстниками ребенок познает правила взаимодействия с равными себе. В этом возрасте ребенку еще нужен внешний контроль — дети контролируют сначала друг друга, а потом — каждый самого себя.

7-12 лет. Основным видом деятельности становится учение, но и игровая деятельность. У младших школьников проявляется присущая детям дошкольного возраста потребность в активной игровой деятельности, в движениях. Постепенно развивается социализация и чувство коллективизма. В младшем школьном возрасте закладываются основы таких социальных чувств, как патриотизм и национальная гордость, пунктуальность, авторитетность, содружество, деликатность и гибкость в общении, воображение.

12-15 лет. Основным видом деятельности подростка является учение, получение знаний, но появляется немаловажный элемент — коммуникативность. Проявляется самостоятельность в решении

поставленных задач, активность в социальной жизни. Подросток пытается реализовать потребности в общении, статусе и интеллектуальном развитии. Он начинает относить себя к определенному слою микросоциума, демонстрирует замкнутость и недоверие к старшим, пытается продемонстрировать всем вокруг свои навыки и умения (развивая их). Подростки любят подвижные игры, но такие, которые содержат в себе элемент соревнования.

15-16 лет. Основным видом деятельности в юношеском возрасте является общение и коммуникабельность, но учение продолжает оставаться одним из главных видов деятельности. Большим приоритетом в деятельности имеет анализирование и структурирование, а так же этическая и нравственная составляющая. Укрепляется волевая сфера. Развивается целеустремленность, инициативность, настойчивость и самокритичность. В этом возрасте укрепляется выдержка и самообладание, усиливается контроль за движением и жестами, проявление положительных качеств. Можно отметить следующие характеристики: максимализм, эстетический и этический идеализм, благородство и доверчивость, внутренняя борьба, стремление к новому и неизведанному, бескорыстная любовь, стремление к эстетичности.

Занятия ведутся с учётом поло - возрастных, индивидуально-психологических, физиологических особенностях обучающихся.

Методика комплектования группы: прием детей осуществляется на основании письменного заявления родителей, с учетом составленного расписания образовательного учреждения (школа), которое посещает учащийся. Группа формируется с учетом половозрастных, индивидуально-психологических, физических и иных особенностей и состояний учащихся.

Срок освоения программы: 36 недель, 9 месяцев.

Форма обучения - очная

Особенности организации образовательного процесса: допускается усложнение или упрощение материала с индивидуальным подходом к каждому учащемуся, исходя из индивидуально-психологических, физических

или иных особенностей и состояния учащихся, а также смещение тем в условиях обучения в дистанционном режиме.

Наполняемость учебной группы составляет 10-15 человек.

Режим занятий: 2 раза в неделю по 2 учебных часа. Перерыв между занятиями 10 минут.

Цель и задачи программы

Цель: обучить базовой технике каратэ-до «Сетокан» до 7 КЮ (оранжевый пояс) включительно.

Задачи:

Образовательные:

- Выучить правила этикета, клятву додзё, нормы поведения в зале для занятий каратэ-до (додзё);
- Освоить два ученических ката Хэйан – шодан, Хэйан – Нидан;

Развивающие:

- Развить скоростные и силовые способности;
- Развить специальную выносливость;
- Развить гибкость;
- Развить коммуникативные навыки;

Воспитательные:

- Воспитать волевые качества и коллективизм;
- Воспитать психологическую устойчивость, стремление к победе.

Комплекс основных характеристик программы

Объём программы

Объём программы: общее количество учебных часов, необходимых для освоения программы: занятия проходят 2 раза в неделю по 2 часа, итого 4 x 36 недель = 144 часа.

Содержание программы

Раздел 1. Правила этикета в зале для занятий каратэ-до (додзё). (количество часов - 8)

Обучение в этом разделе начинается с вводного занятия на котором обучающиеся проходят инструктаж по технике безопасности, правилам поведения при пожаре, поведения на занятии и беседы по профилактике противоправного поведения несовершеннолетних.

Ритуалы. Клятва додзё на русском языке. Клятва додзё на японском языке. Нормы поведения в зале для занятий каратэ-до (додзё).

Форма контроля: опрос.

Раздел 2. Атакующая и защитная техника на месте. (количество часов - 32)

Хейко дачи (стойка). Чудан дзуки (удар рукой), гедан барей (блок) и мае гери (удар ногой). Дзенкутсу дачи (стойка). Вращение бедер в стойке дзенкутсу дачи. Аге уке (блок). Киба дачи (стойка). Гиягу дзуки (удар рукой в стойке дзенкутсу дачи) Сото уке (блок) Кокутсу дачи (стойка), шуто учи (блок) Йоко гери киаге (удар ногой) Йоко гери кикоме (удар ногой) Санбон дзуки в хейко дачи Маваши гери (удар ногой).

Форма контроля: экзамен.

Раздел 3. Атакующая и защитная техника в движении (кихон) (количество часов - 20)

Передвижение в стойке дзенкутсу дачи, ои дзуки вперед гедан барей назад, косо дачи - передвижение в киба дачи, аге уке вперед сото уке назад, шуто учи в кокутсу дачи, аге уке – гиягу дзуки, сото уке – гиягу дзуки, гедан барей – гиягу дзуки, учи уке, учи уке – гиягу дзуки.

Форма контроля: экзамен.

Раздел 4. Отработка атакующей и защитной техники в парах (кумитэ) (количество часов - 30)

Гохон кумитэ (пятишаговое) дзедан, чудан, мае гери, кихон иппон кумитэ: дзедан, чудан, мае гери. Основы передвижения в кумитэ сетокан каратэ-до, работа по снарядам (лапы). Знакомство с основами спарринговой техники

сетокан каратэ-до. Работа спортивного кумитэ (в накладках). Основы спарринговой техники сетокан каратэ-до.

Форма контроля: экзамен.

Раздел 5. Отработка базовых комплексов каратэ (ката - формальный комплекс). (количество часов - 16)

Тайкиоку шодан, хэйан шодан (первое ученическое ката), хэйан нидан (второе ученическое ката).

Форма контроля: экзамен.

Раздел 6. Отработка экзаменационных программ (количество часов - 12)

Отработка кихона, ката на 9 - 8 кю (белый - желтый пояс), отработка экзаменационной программы на 9 кю (белый пояс), отработка экзаменационной программы на 8 кю (желтый пояс), отработка экзаменационной программы на 7 кю (оранжевый пояс).

Форма контроля: экзамен, сдача нормативов.

Раздел 7. Общефизическая и специальная подготовка (количество часов -

26) Упражнения на развитие баланса, упражнения на развитие гибкости, упражнения на улучшение скоростных качеств, упражнения на улучшение координации, упражнения на развитие чувства дистанции, упражнения на улучшение координации и чувства дистанции, упражнения на развитие силовых качеств, общая физическая подготовка.

Форма контроля: сдача нормативов.

Предполагаемые результаты освоения программы

В результате освоения программы обучающийся будут знать:

- базовую технику каратэ-до «Сетокан» до 7 КЮ (оранжевый пояс) включительно.
- что такое «Единоборства» (в частности каратэ-до) и как применить его в реальной жизни.
- основные стойки, блоки, удары, приемы самозащиты.
- В результате освоения программы обучающийся будут уметь:
- выполнять два ученических ката Хэйан – шодан, Хэйан – Нидан.

- выполнять нормативы физической нагрузки при сдаче на пояса.

Приобретут личностные качества:

- целеустремленность;
- выносливость;
- самообладание, характер;
- воспитается уважение к окружающим и к старшим.

Комплекс организационно-педагогических условий

Учебный план

Раздел занятия	Количество часов			Форма промежуточной аттестации
	Всего	Теория	Практ.	
Раздел 1. Нормы поведения при занятиях каратэ. Инструктаж по ТБ.	8 ч.	4 ч.	4 ч.	экзамен
Раздел 2. Атакующая и защитная техника на месте	32 ч.	2 ч.	30 ч.	экзамен
Раздел 3. Атакующая и защитная техника в движении (кихон)	20 ч.	5 ч.	15 ч.	экзамен
Раздел 4. Отработка атакующей и защитной техники в парах (кумитэ)	30 ч.	6 ч.	24 ч.	экзамен
Раздел 5. Отработка базовых комплексов каратэ (ката)	16 ч.	3 ч.	13 ч.	экзамен
Раздел 6. Отработка экзаменационных программ.	12 ч.	3 ч.	9 ч.	экзамен
Раздел 7. Общефизическая и специальная подготовка.	26 ч.	0ч.	26 ч.	экзамен
Итого:	144 ч.	14 ч.	130 ч.	

Календарный учебный график

Раздел / месяц	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	ИТОГО
Раздел 1. Нормы поведения при занятиях каратэ	6						2			8
Раздел 2. Атакующая и защитная техника на месте	4	10	8	2	4	2	2			32
Раздел 3. Атакующая и защитная техника в движении (кихон)		6	6	4	4					20
Раздел 4. Отработка атакующей и защитной техники в парах (кумитэ)		2		4		8	6	10		30
Раздел 5. Отработка базовых комплексов каратэ (ката)		2	2		2		4		6	16
Раздел 6. Отработка экзаменационных программ.				2				2	8	12
Раздел 7. Общефизическая и специальная подготовка.	2			6	2	6	2	6	2	26
Всего	12	20	16	18	12	16	16	18	16	144

Учебно-тематический план

№	Тема занятия	Количество часов			форма занятия	форма аттестации (контроль)
		Теор.	Практ.	Всего		
Сентябрь						
1.	Правила этикета в зале для занятий каратэ-до (додзё). «Инструктаж по ТБ. Беседа по профилактике противоправного поведения несовершеннолетних»	1 ч.	1 ч.	2 ч.	Семинар	
2.	Хейко дачи (стойка).		2 ч.	2 ч.	Учебное занятие	
3.	Ритуалы. Клятва додзё на русском языке.	1 ч.	1 ч.	2 ч.	Семинар	
4.	Чудан дзуки (удар рукой), гедан барей (блок) и мае гери (удар ногой).		2 ч.	2 ч.	Учебное занятие	
5.	Упражнения на развитие баланса.		2 ч.	2 ч.	Учебное занятие	
6.	Нормы поведения в зале для занятий каратэ-до (додзе).	1 ч.	1 ч.	2 ч.	Семинар	Экзамен
				12 ч.		
Октябрь						
7.	Дзенкутсу дачи (стойка).	1 ч.	1 ч.	2 ч.	Учебное занятие	
8.	Вращение бедер в стойке дзенкутсу дачи.		2 ч.	2 ч.	Учебное занятие	
9.	Аге уке (блок)		2 ч.	2 ч.	Учебное занятие	
10.	Кихон: ои дзуки вперед гедан барей назад	1 ч.	1 ч.	2 ч.	Учебное занятие	
11.	Передвижение в стойке дзенкутсу дачи.		2 ч.	2 ч.	Учебное занятие	
12.	КАТА: тайкиоку шодан.	1 ч.	1 ч.	2 ч.	Учебное занятие	
13.	Киба дачи (стойка).		2 ч.	2 ч.	Учебное занятие	
14.	Косо дачи (стойка). Передвижение в киба дачи.		2 ч.	2 ч.	Учебное занятие	
15.	Гиягу дзуки (удар рукой в стойке дзенкутсу дачи) на месте		2 ч.	2 ч.	Учебное занятие	
				18 ч.		
Ноябрь						
16.	Кокутсу дачи (стойка), шуто учи (блок)		2 ч.	2 ч.	Учебное занятие	
17.	Учи уке (блок)		2 ч.	2 ч.	Учебное занятие	

18.	Сото уке (блок)		2 ч.	2 ч.	Учебное занятие	
19.	Йоко гери киаге (удар ногой)		2 ч.	2 ч.	Учебное занятие	
20.	Кихон: аге уке вперед сото уке назад	1 ч	1 ч.	2 ч.	Учебное занятие	
21.	Работа по снарядам (лапы)	1 ч	1 ч.	2 ч.	Учебное занятие	
22.	Кихон: шуто учи в кокутсу дачи		2 ч.	2 ч.	Учебное занятие	
23.	Хейан шодан (первое ученическое ката).	1 ч	1 ч.	2 ч.	Учебное занятие	
24.	Кихон: аге уке – гиягу дзуки.		2 ч.	2 ч.	Учебное занятие	
				18 ч.		
Декабрь						
25.	Гохон кумитэ: дзедан.	1 ч.	1 ч.	2 ч.	Соревнования	
26.	Кихон: сото уке – гиягу дзуки		2 ч.	2 ч.	Учебное занятие	
27.	Гохон кумитэ: чудан.	1 ч.	1 ч.	2 ч.	Учебное занятие	
28.	Йоко гери кикоми (удар ногой)		2 ч.	2 ч.	Учебное занятие	
29.	Упражнения на улучшение скоростных качеств.		2 ч.	2 ч.	Учебное занятие	
30.	Кихон: гедан барей – гиягу дзуки.		2 ч.	2 ч.	Учебное занятие	
31.	Отработка экзаменационной программы на 9 кю (белый пояс).	1 ч	1 ч.	2 ч.	Показат. выступ.	
32.	Упражнения на развитие гибкости.		2 ч.	2 ч.	Учебное занятие	Экзамен
33.	Упражнения на улучшение координации и чувства дистанции.		2 ч.	2 ч.	Учебное занятие	
				18 ч.		
Январь						
34.	Инструктаж по ТБ. Санбон дзуки в хейко дачи		2 ч.	2 ч.	Учебное занятие	
35.	Маваши гери (удар ногой)	1 ч.	1 ч.	2 ч.	Учебное занятие	
36.	Кихон: учи уке	1 ч	1 ч.	2 ч.	Учебное занятие	
37.	Гохон кумитэ: дзедан, чудан.		2 ч.	2 ч.	Соревнования	
38.	Хейан шодан		2 ч.	2 ч.	Учебное занятие	
39.	Упражнения на развитие чувства дистанции.		2 ч.	2 ч.	Учебное занятие	

40.	Кихон: учи уке – гиягу дзуки	1 ч	1 ч.	2 ч.	Учебное занятие	
				14 ч.		
Февраль						
41.	Гохон кумитэ: дзедан, чудан.		2 ч.	2 ч.	Учебное занятие	
42.	Основы передвижения в кумитэ сетокан каратэ-до.	1 ч.	1 ч.	2 ч.	Учебное занятие	
43.	Упражнения на развитие гибкости.		2 ч.	2 ч.	Учебное занятие	
44.	Хейан шодан		2 ч.	2 ч.	Учебное занятие	
45.	Упражнения на развитие баланса.		2 ч.	2 ч.	Учебное занятие	
46.	Гохон кумитэ: мае гери.	1 ч.	1 ч.	2 ч.	Учебное занятие	
47.	Упражнения на улучшение координации		2 ч.	2 ч.	Учебное занятие	
48.	Санбон дзуки в хейко дачи.		2 ч.	2 ч.	Учебное занятие	Экзамен
				16 ч.		
Март						
49.	Клятва додзё на японском языке	1 ч	1 ч.	2 ч.	Учебное занятие	
50.	Хейан нидан (второе ученическое ката).	1 ч	1 ч.	2 ч.	Учебное занятие	
51.	Упражнения на развитие силовых качеств		2 ч.	2 ч.	Учебное занятие	
52.	Санбон дзуки в хейко дачи.		2 ч.	2 ч.	Учебное занятие	
53.	Знакомство с основами спарринговой техники сетокан каратэ-до.		2 ч.	2 ч.	Учебное занятие	
54.	Упражнения на улучшение скоростных качеств.		2 ч.	2 ч.	Учебное занятие	
55.	Гохон кумитэ.		2 ч.	2 ч.	Учебное занятие	
56.	Работа спортивного кумитэ (в накладках)	1 ч	1 ч.	2 ч.	Учебное занятие	
				16 ч.		
Апрель						
57.	Кихон иппон кумитэ: дзедан, чудан, мае гери.		2 ч.	2 ч.	Учебное занятие	
58.	Основы спарринговой техники сетокан каратэ-до.		2 ч.	2 ч.	Учебное занятие	
59.	Упражнения на развитие чувства дистанции.		2 ч.	2 ч.	Учебное занятие	

60.	Работа по снарядам (лапы)		2 ч.	2 ч.	Учебное занятие	
61.	Упражнения на улучшение координации и чувства дистанции.		2 ч.	2 ч.	Учебное занятие	
62.	Гохон кумитэ.		2 ч.	2 ч.	Учебное занятие	
63.	Хейан нидан		2 ч.	2 ч.	Учебное занятие	
64.	Отработка экзаменационной программы на 8 кю (желтый пояс).	1 ч	1 ч.	2 ч.	Соревнования	
65.	Работа спортивного кумитэ (в накладках)		2 ч.	2 ч.	Учебное занятие	Экзамен
				18 ч.		
Май						
66.	Отработка кихона на 9 - 8 кю	1 ч	1 ч.	2 ч.	Учебное занятие	
67.	Хейан шодан		2 ч.	2 ч.	Учебное занятие	
68.	Отработка ката на 9 - 8 кю.		2 ч.	2 ч.	Учебное занятие	
69.	Упражнения на развитие силовых качеств.		2 ч.	2 ч.	Учебное занятие	
70.	Отработка кумитэ на 9 - 8 кю		2 ч.	2 ч.	Соревнования	
71.	Хейан нидан		2 ч.	2 ч.	Учебное занятие	
72.	Отработка экзаменационной программы на 7 кю (оранжевый пояс).		2 ч.	2 ч.	Показат. выступ.	Экзамен
				14 ч.		
Итого:				144 ч.		

Методическое обеспечение программы

Оценочные материалы.

Пакет диагностических методик, позволяющих определить достижение учащимися планируемых результатов, а также материалы к промежуточной (итоговой при наличии) аттестации.

Таблица промежуточной аттестации (Приложение №1)

Экзамен оценивается согласно физическим нормативам и программе:

1. Программы экзамена:

Кихон – атакующая и блокирующая техника рук и атакующая техника ног;

Ката – правильность исполнения;

Кумитэ – защитные и атакующие действия.

2. Сдача нормативов физической нагрузки.

Нормативы		
Показатели	до 14 лет	14-18 лет
Отжимания	15	25
Пресс	10	15
Приседания	20	25
Мае гери (на время)	1	2

Каждый критерий оценивается от 0 до 9. Максимальная оценка 9, минимальная оценка 6. Для успешной сдачи экзамена все оценки должны быть выше 5, при наличии хотя бы одной оценки 5 и ниже экзамен является не сданным.

Учебно – методический комплекс

План – конспект занятия «Совершенствование навыков кооперации у ребенка через занятия каратэ»

Аннотация. Содержание занятия направлено на развитие навыков командной работы посредством развивающих игр, с одновременной отработкой приемов спортивного поединка каратэ.

<https://cloud.mail.ru/public/6Sp7/f1D8fJpgN>

План – конспект занятия «Отработка техники спортивного поединка»

Аннотация. Содержание занятия направлено на знакомство и отработку атакующих связок для применения в спортивном поединке, разучивание атакующих связок движений.

<https://cloud.mail.ru/public/Myvc/p5Mp2kF4w>

План – конспект занятия «Развитие скоростно-силовых качеств при подготовке к свободным поединкам»

Аннотация. Основная задача занятия - научить правильной технике различных видов отжиманий и осознанию важности дистанции при проведении свободных поединков.

<https://cloud.mail.ru/public/A7Xb/fHcwADPK2>

Методы, формы и технологии обучения применяемые при реализации программы

Методы обучения: игровой, словесный, наглядный, практический, объяснительный, включение старших обучающегося в ход занятия в качестве помощника педагога, консультанта, наставника, для младших обучающихся и сверстников.

Формы обучения и виды занятий: учебное занятие, семинары, соревнования, участие обучающихся с программами показательных выступлений на различных мероприятиях.

Педагогические технологии:

Здоровьесберегающая технология:

- ведется постоянный контроль за соответствием требованиям техники безопасности, гигиены и температурному режиму спортивной одежды учеников. Объясняются правила подбора одежды для занятий каратэ.
- на занятиях постоянно ведутся беседы с учениками по профилактике вредных привычек, о здоровом образе жизни, о значении занятий спортом, об особенностях воздействия каратэ на физическое развитие человека.

Игровая технология:

- при обучении двигательным действиям используются игры, эстафеты для развития различных физических качеств.

- во время использования игрового метода строго соблюдаются правила соревнований, что ведет к формированию понятий о нормах общественного поведения, воспитания культурных навыков поведения.
- игры увеличивают положительные эмоций от занятий и тем самым повышают интерес к занятиям каратэ.

Коллективное взаимодействие и разно уровневое обучение.

- педагог разделяет обучающихся на группы в соответствии с их уровнем подготовки для отработки соответствующих техник. В итоге техника проверяется, просматривается и оценивается всем коллективом.

Дистанционное обучение:

- технология дистанционного обучения — это получение образовательных услуг без посещения учебного заведения, с помощью современных систем телекоммуникации, таких как электронная почта, телевидение и Интернет.
- получив учебные материалы в электронном или печатном виде, обучающийся может овладевать знаниями дома.
- педагог даёт задание в виде мастер-класса через видео материалы в социальной сети «Вайбер». Описывается каждый этап. После рассылается в группу.
- обучающийся знакомится с заданием и пересылает педагогу в ответном сообщении поэтапное выполнение. Вместе с педагогом разбирается каждый элемент. Завершенные работы отправляют в фото - видео материале.

Использование дистанционных образовательных технологий при реализации программы:

Реализация программы в условиях дистанционного режима возможна с использованием платформы СФЕРУМ.

Электронные ресурсы

Интернет сайт <https://karate.ru/>

Интернет сайт Каратека Масатоши Накаяма (ЖКА). Наследие. Часть 1
<https://karateka.ru/video=e44921aa8c73932b>

Алгоритм учебного занятия:

- Приветствие, ритуалы.
- Разминка.
- Закрепление пройденного материала.
- Изучение нового материала.
- Заключительная часть тренировки (ОФП, растяжка).
- Ритуалы. Окончание тренировки.

Глоссарий профессиональных терминов

Использование спортивной терминологии в тренировках и выступлениях необходимо, так как это система специальных названий, которая четко и лаконично описывает суть и особенности движений и техник. В спорте часто используются международные термины, что позволяет спортсменам и тренерам из разных стран понимать друг друга без лишних объяснений. Знание и использование спортивной терминологии помогает эффективно общаться, быстро понимать инструкции и повышает эффективность тренировочного процесса.

Каратэ-до – путь пустой руки. Японское боевое искусство, система защиты и нападения.

Сихан (яп. 師範, мастер) — почётный титул мастера японских боевых искусств. Обычно титул «сихан» присваивается обладателям данов с пятого по седьмой; для многих видов.

Сенсей - в Японии вежливое обращение к учителю, врачу, писателю, начальнику или другому значительному лицу или значительно старшему по возрасту человеку.

Сэмпай – «товарищ стоящий впереди», Обычно *сэмпай* называют того человека, у которого больше опыта в той или иной области.

Додзе - (яп. 道場 *до:дзё*:, «место, где ищут путь») — изначально это место для медитаций и других духовных практик в японском буддизме и синтоизме. Позже, с одухотворением японских боевых искусств будзюцу и превращением их в будо, этот термин стал употребляться и для обозначения места, где проходят тренировки, соревнования и аттестации в японских боевых искусствах, таких, как айкидо, дзюдо, дзюдзюцу, кэндо, **карате** и т. д. В додзё, обычно в передней части, находится святыня школы и/или изображение важного для школы лица, которым оказывается почтение.

Додзе кун - клятва, даваемая учениками в начале и/или в конце тренировки.

Доги или **Кэйкоги** (яп. 稽古着, 稽古衣, букв. *костюм для тренировок*) —

униформа, носимая при занятиях боевыми искусствами. В России кэйкоги часто, но ошибочно называют «кимоно» (главное их отличие в том, что у кимоно нет штанов). Синонимом слова кэйкоги является слово «доги» (яп. 道着 *до:ги*, «одежда для занятий будо») в неяпонском спортивном лексиконе нередко сокращаемое и называемое «ги» («одежда», «форма»).

Оби – пояс.

Ката - формализованная последовательность движений, связанных принципами ведения поединка с воображаемым противником или группой противников. По сути, является квинтэссенцией техники конкретного стиля боевых искусств. В школе современного карате Дзёсиндо в определение ката дополнительно внесено понятие ката как эталонного образца техники карате для подражания и изучения.

Кихон - (яп. 基本, *киほん* букв. "корни-основы") — означающий «основы» или «азы». Используется для обозначения базовых техник, которые преподаются и практикуются в большинстве японских боевых искусств.

Кумитэ - (от яп. 組手 — букв. «переплетённые руки», схватка) — понятие японских боевых искусств, включающее в себя все разновидности боя на татами (тренировочный, соревновательный, аттестационный), является одним из основных разделов современного карате, наряду с ката и кихон.

Дан - (яп. 段 «уровень, ступень») — японский разряд в боевых искусствах, настольных играх и других занятиях (кэндама). В отличие от ученической степени «кю», дан является мастерской степенью. Самым младшим даном является первый, самым старшим — с 6-го по 10-й.

Кю - (яп. 級 *кю*: «степень», «ранг») — это система обозначения уровня достижений каких-либо знаний, умений. Чем ниже номер *кю*, тем выше уровень достижений — высшим уровнем достижений по этой классификации является *1 кю*. Количество степеней *кю* отличается в разных направлениях, видах и стилях, а также школах японских и производных от них кэмпо.

Ака – красный.

Сиро – белый.

Кадровое обеспечение:

Педагог: Котельников Николай Владимирович, педагог дополнительного образования высшей квалификационной категории.

Образование – высшее, имеет профессиональную переподготовку в сфере педагогической деятельности. ОГАОУ ДПО «Институт развития образования Иркутской области», 2015 год.

Педагогический стаж: 23 года.

Условия реализации программы.

Занятия каратэ проходят в просторном, светлом зале.

Перечень необходимого оборудования:

- форма для занятий - кимано, пояс;
- перчатки для каратэ;
- шлем - маска для защиты лица от ударов;
- лапа для отработки ударов.

При реализации программы также созданы условия для детей с ограниченными возможностями здоровья и инвалидностью, благодаря которым дети могут в полной мере участвовать в образовательном процессе и развиваться, наравне со своими сверстниками: размещены светодиодные уличные бегущие строки, на них отображается текстовая информация с названием и всей информацией об учреждении (режим работы администрации, график проведения занятий, список объединений, реализующих дополнительные общеразвивающие программы), установлены тактильные пиктограммы (с подписью Брайля).

Дополнительная информация

Дополнительная общеразвивающая программа «Каратэ – до. Начальный уровень» составлена с учётом социально-экономического компонента. Содержания программы ориентировано на приоритетные направления

социально-экономического развития региона, с возможностью реализация комплекса следующих образовательных и воспитательных мероприятий:

- приглашение профессионалов: встречи и мастер-классы с тренерами, спортивными врачами, физиотерапевтами, спортивными психологами, диетологами и другими специалистами.
- судейская практика – это отличная возможность для детей развить важные навыки, получить ценный опыт и оставаться в спорте в будущем. Правильная организация и поддержка помогут детям стать компетентными, ответственными и уверенными в себе судьями. Это вклад не только в их спортивное развитие, но и в формирование их личности.
- посещение музея спортивной славы (СК «Труд»)

Воспитательный потенциал программы Направлен на обеспечение системного педагогического сопровождения личностного развития детей, формирования гражданских, патриотических и нравственных качеств, через проведение массовых мероприятий, совместной деятельности обучающихся и родителей (законных представителей), развития их способностей и одарённости, включает ряд мероприятий, направленных на:

-формирование у обучающихся гражданской нравственной позиции, и развитии способностей, через проведение массовых мероприятий:

- формирование у детей стойкого интереса к здоровому образу жизни и творческому подходу в развитии и популяризации физической культуры и спорта в Иркутской области - участие в соревнованиях по ОФП и СФП, посвящённых Всемирному Дню здоровья, пятиминутки «Безопасные каникулы», флэшмоб «Мы за ЗОЖ»;
- формирование патриотических качеств, через проведение массовых мероприятий: участие в соревнованиях, посвященные Дню защитника Отечества, Дню Победы и другим важным датам; участие в благотворительных акциях.

Повышение осведомленности обучающихся о рисках и последствиях противоправного поведения и употребления психоактивных веществ (ПАВ),

формирование у них ответственного отношения к своему здоровью и будущему, а также развитие навыков принятия безопасных решений:

–беседа по профилактике противоправного поведения несовершеннолетних и употребления ПАВ.

–просмотр видеоматериала по профилактике противоправного поведения несовершеннолетних «Центр профилактики, реабилитации и коррекции»:

<http://цпрк.образование38.рф/pomogator/>

<https://yandex.ru/video/preview/11058645755532865592>

<https://yandex.ru/video/preview/13510775493198966006>

<https://yandex.ru/video/preview/10049450930724297203>

<https://yandex.ru/video/preview/16277035437749123667>

Ссылка на план УВР: <https://disk.yandex.ru/d/kg2CE9TjiWpeBA>

Промежуточная аттестация обучающихся

№	Фамилия имя воспитанника	Оценка знаний, умений и навыков, предусмотренных программой										
		Теоретические знания по разделам программы				Практические умения и навыки по основным разделам программы						
		Знание этикета, ритуалов и норм поведения в зале для занятий каратэ (до-додзе)	Знание теоретических основ базовой техники каратэ (кихон)	Понимание сущности формальных комплексов (ката)	Понимание сущности кумитэ (работы в парах)	Практические навыки освоения кихона разного уровня	Практические навыки освоения ката разного уровня	Практические навыки освоения кумитэ разного уровня	Практические навыки освоения основ спарринговой техники	Уровень развития физических, скоростных и координационных показателей	Итого	
1												
2												
3												
4												
5												
6												
7												
8												
9												
10												
		Итого										