

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  $4 \times 36$  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 кикоми (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, хейан шодан (первое ученическое ката), хейан 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.	
<b>Раздел 1. Нормы поведения при занятиях каратэ. Инструктаж по ТБ.</b>	8 ч.	4 ч.	4 ч.	экзамен
<b>Раздел 2. Атакующая и защитная техника на месте</b>	32 ч.	2 ч.	30 ч.	экзамен
<b>Раздел 3. Атакующая и защитная техника в движении (кихон)</b>	20 ч.	5 ч.	15 ч.	экзамен
<b>Раздел 4. Отработка атакующей и защитной техники в парах (кумитэ)</b>	30 ч.	6 ч.	24 ч.	экзамен
<b>Раздел 5. Отработка базовых комплексов каратэ (ката)</b>	16 ч.	3 ч.	13 ч.	экзамен
<b>Раздел 6. Отработка экзаменационных программ.</b>	12 ч	3 ч.	9 ч.	экзамен
<b>Раздел 7.Общефизическая и специальная подготовка.</b>	26 ч	0ч.	26 ч.	экзамен
<b>Итого:</b>	<b>144 ч.</b>	<b>14 ч.</b>	<b>130 ч.</b>	

## Календарный учебный график

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

## Учебно-тематический план

№	Тема занятия	Количество часов			форма занятия	форма аттестации (контроля)
		Теор.	Практ.	Всего		
<b>Сентябрь</b>						
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.	
<b>Октябрь</b>						
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.	
<b>Ноябрь</b>						
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.		
<b>Декабрь</b>						
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.		
<b>Январь</b>						
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.		
<b>Февраль</b>						
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.		
<b>Март</b>						
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.		
<b>Апрель</b>						
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.		
<b>Май</b>						
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.		
<b>Итого:</b>				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 эмоции 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 рассыпается в группу.
- обучающийся знакомится с заданием и пересыпает 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 (JKA). 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 *сэмпаем* 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, **каратае** 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 *do:gi*, «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, *kihon* 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 *kyu*: «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;
- лата 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 одарённостей, 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>

## Приложение №1

# 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	
1		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)
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
<b>Итого</b>					