

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

Утверждена приказом
№ 47-од от 28. 08. 2026 г.

Дополнительная общеразвивающая программа
«Сетокан-каратэ-до»

Адресат программы: 8 - 17 лет
Срок реализации: 1 год,
2026-2027 учебный год
Направленность программы:
физкультурно-спортивная
Уровень: продвинутый
Разработчик программы:
Котельников Николай Владимирович,
педагог дополнительного образования

г. Иркутск, 2026 г.

Пояснительная записка

Каратэ переводится с японского как «путь пустой руки» не случайно, ведь это система защиты и нападения без оружия (то есть «пустыми руками»).

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, в соревнования, спаррингах, взаимодействие в парах, микрогруппах в рамках учебного занятия.

Содержание образовательной деятельности программы «Сетокан каратэ до» направлено на реализацию регионального компонента с учётом социальных особенностей региона.

Включения регионального компонента в образовательную деятельность диктуется культурной и образовательной политикой государства, законом «Об образовании», программой развития учреждения «Региональный компонент — приоритетная составляющая образовательного процесса Дома творчества» и отображено в содержании общеразвивающей программы в области физкультурно-спортивной направленности.

Это достигается через:

- участие в экскурсиях на спортивные объекты, в музеи, на соревнования и в патриотических мероприятиях;
- анализ соревнований и достижений местных команд с обсуждением влияния региональных условий;
- просмотр и анализ документальных фильмов об истории и развитии каратэ.

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Уровень: продвинутый.

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).

Каратэ — это прежде всего душевное развитие. Во многом философия каратэ склоняется к тому, что обучающийся растет как личность за счет преодоление боли. Во время занятий обучающийся учится преодолевать трудности, оттачивать технику боевых приемов, тем самым повышая свои шансы стать победителем на соревнованиях.

Обучающиеся всегда оптимистичны, именно такой настрой помогает им побеждать в любой жизненной ситуации. На занятиях закрепляют основы каратэ, базовые принципы, основные блоки, удары руками и ногами, стойки и передвижения в них.

Педагогическая целесообразность

Обучение по данной образовательной программе решает такие проблемы как: занятость свободного времени детей, самостоятельность, физическая форма, стремление к победе, повышается выносливость организма.

Занятия направлены на отработку комбинаций свободного спарринга, технико-тактическую подготовку ведения поединка, специальную и общефизическую подготовку, подготовку к участию в соревнованиях регионального, всероссийского и международного уровней.

Новизна и отличительная особенность

Новизна программы состоит в интеграция регионального компонента через изучение истории каратэ в Иркутской области.

Тренировочный процесс направлен на применение методик, используемых в NSKF для работы с учениками среднего уровня подготовки.

Вследствие чего происходит постоянная трансформация основного акцента занятий при отработке кумитэ в сторону свободного поединка, при

этом базовой технике уделяется не меньше, а значительно больше внимания, чем в предыдущие периоды обучения.

Программа является продолжением программы «Сетокан-каратэ-до. Воспитание духа», соответствует 3 году обучения, по ней могут заниматься дети, обучающиеся ранее в объединении.

Зачисление на программу возможно на основе результатов входного тестирования.

Адресат программы: возраст обучающихся: 8 до 17 лет.

Краткая характеристика возрастных особенностей обучающихся.

8-12 лет. У младших школьников проявляется присущая детям дошкольного возраста потребность в активной игровой деятельности, в движениях. Постепенно развивается социализация и чувство коллективизма. Закладываются основы патриотизма и национальная гордость, пунктуальность, авторитетность, содружество, деликатность и гибкость в общении, воображение. Ценностные приоритеты данного возраста: игры, дружба, семья.

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. Подростки любят подвижные игры, с элементом соревнования. В этих играх на первый план выступает смекалка, ориентировка, смелость, ловкость, быстрота. Можно отметить следующие характеристики: самокритичность, негативизм, замкнутость, самоуверенность, авантюризм, социальная активность, дружба, любовь, материализм и собственничество.

15-17 лет. Основным видом деятельности в юношеском возрасте является общение и коммуникабельность, но учение продолжает оставаться главным видом деятельности. Большим приоритетом в деятельности имеет анализирование и структурирование, этическая и нравственная

составляющая. 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, согласия на обработку персональных данных детей и родителей, медицинского заключения, 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 - 1 год, 36 недель, 9 месяцев, 216 ч.

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 12-15 человек.

Режим занятий: 3 раза в неделю по 2 учебных часа. Перерыв между занятиями 10 минут.

Цель программы:

Закрепление и совершенствование базовой техники «Сётокан» каратэ-до до 3 - го дана включительно.

Задачи программы:

Образовательные:

- Освоить программу сетокан каратэ-до до темно-коричневого пояса;
- Закрепить базовый кихон и закрепить базовое кумитэ;

- Закрепить пять ученических ката;
- Изучить пять мастерских ката.

Развивающие:

- Развить скоростные способности, развить силовые способности, развить специальную выносливость, развить гибкость, развить координацию;
- Развить критическое мышление.

Воспитательные:

- Воспитать волевые качества, мышление, духовный патриотизм и коллективизм;
- Воспитать психологическую устойчивость, стремление к победе;
- Изучить технико-тактическую подготовку ведения поединка;
- Отработка комбинаций свободного спарринга.

Комплекс основных характеристик программы

Объём программы: общее количество учебных часов, необходимых для освоения программы 1 год обучения: занятия проходят 3 раза в неделю по 2 часа, итого 6 x 36 недель - 216 часа.

Содержание программы

Раздел 1. Атакующая и защитная техника в движении (кихон) (количество часов - 14).

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.

КИХОН (техника передвижения с ударами и блоками): отработка кихона на 3 кю; кихон на 2 кю; кихон на 1 кю, кихон на 1 дан; кихон на 2 дан; кихон на 3 дан.

Форма контроля: экзамен, аттестация.

Раздел 2. Отработка атакующей и защитной техники в парах КУМИТЭ (работа в парах) (количество часов - 80).

Джу иппон кумитэ (дзедан (работа: без партнера атака и защита, с партнером на дистанции превышающей рабочую, с партнером на дистанции превышающей рабочую с периодической сменой партнеров, на реальной дистанции, на реальной дистанции с периодической сменой партнеров), чудан (работа: без партнера атака и защита, с партнером на дистанции превышающей рабочую, с партнером на дистанции превышающей рабочую с периодической сменой партнеров, на реальной дистанции, на реальной дистанции с периодической сменой партнеров), мае гери (работа: без партнера атака и защита, с партнером на дистанции превышающей рабочую, с партнером на дистанции превышающей рабочую с периодической сменой партнеров, на реальной дистанции, на реальной дистанции с периодической сменой партнеров), йоко гери (работа: без партнера атака и защита, с партнером на дистанции превышающей рабочую, с партнером на дистанции превышающей рабочую с периодической сменой партнеров, на реальной дистанции, на реальной дистанции с периодической сменой партнеров), мавашу гери (работа: без партнера атака и защита, с партнером на дистанции превышающей рабочую, с партнером на дистанции превышающей рабочую с периодической сменой партнеров, на реальной дистанции, на реальной дистанции с периодической сменой партнеров)); гохоно кумитэ со сдвоенными атаками и защитами (дзёдан), гохоно кумитэ со сдвоенными атаками и защитами (чудан), гохоно кумитэ со сдвоенными атаками и защитами (дзедан-чудан), гохоно кумитэ йоко гери, гохоно кумитэ мавашу гери; кихон иппон кумитэ (атака в любой уровень без его объявления); джу иппон кумитэ (атака в любой уровень без его объявления); технико-тактическая подготовка ведения поединка.

Форма контроля: экзамен, аттестация.

Раздел 3. Отработка базовых комплексов каратэ (ката - формальный комплекс) (количество часов - 32)

Ката тэки шодан (3 кю), ката бассай дай (2 кю), ката канку дай, ката энпи, ката дзитэ, ката дзён, ката текки нидан (2 дан), ката бассай се, ката канку се,

ката хангетсу, ката ганкаку, ката теки сандан (3 дан), ката сочин, ката джиин, ката нидзюшихо, ката чинтэ.

Форма контроля: экзамен, аттестация.

Раздел 4. Отработка экзаменационной программы на 3 кю (светло-коричневый пояс), 2 кю (коричневый пояс), 1 кю (темно-коричневый пояс), 1 дан (черный пояс), 2 дан (черный пояс), 3 дан (черный пояс). (количество часов - 12)

Форма контроля: экзамен, аттестация.

Раздел 5. Общефизическая и специальная подготовка (количество часов - 42)

Упражнения на развитие гибкости, упражнения на улучшение скоростных качеств, упражнения на улучшение баланса и координации, общая физическая подготовка.

Форма контроля: экзамен, аттестация.

Раздел 6. Работа по снарядам: (количество часов - 36)

Практика удара по щиту, макиваре, лапе.

Форма контроля: экзамен, аттестация.

Планируемые результаты:

В результате освоения программы обучающийся должен знать:

- базовую технику каратэ-до «Сетокан» до 3 дана (черный пояс) включительно.
- что такое «Единоборства» (в частности каратэ-до) и как применить его в реальной жизни.
- изучить и закрепить базовые виды кумитэ.
- правила и критерии судейства при проведении соревнований по каратэ

Должен уметь:

- выполнять ката ученического и мастерского уровня;
- выполнять нормативы физической нагрузки при аттестации на пояса;
- принимать участие в соревнованиях различного уровня и занимать призовые места.

Будут сформированы следующие личностные качества:

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

Комплекс организационно-педагогических условий Учебный план

Раздел занятия	Объем часов			Форма промежуточной аттестации
	Всего	Теория	Практ	
Раздел 1.	16 ч.	5 ч.	11 ч.	Экзамен, аттестация
Раздел 2.	80 ч.	10 ч.	70 ч.	Экзамен, аттестация
Раздел 3.	30 ч.	8 ч.	22 ч.	Экзамен, аттестация
Раздел 4	14 ч.	4 ч.	10 ч.	Экзамен, аттестация
Раздел 5.	38 ч.	5 ч.	33 ч.	Экзамен, аттестация
Раздел 6.	38 ч.	4 ч.	34 ч.	Экзамен, аттестация
	216 ч.	26 ч.	190 ч.	

Календарный учебный график

Раздел / месяц	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	Итого
Раздел 1.	2	4	2	2		2		2	2	16
Раздел 2.	4	8	10	12	10	6	12	10	8	80
Раздел 3.	4	4	4	4	4	4	4	2		30
Раздел 4	2	2		2		2	4		2	14
Раздел 5.	4	2	6	4	4	4	4	6	4	38
Раздел 6.	2	6	4	2	2	6	4	6	6	38
Промежуточная аттестация				Экзамен аттестация					Экзамен аттестация	
Всего	18	26	26	26	20	24	28	26	22	216

Учебно-тематический план

№	Тема занятия	Объем часов			форма занятия	форма аттестации (контроля)
		Теор	Практ	Всего		
Сентябрь						
1.	«Инструктаж по ТБ. Беседа по профилактике противоправного поведения несовершеннолетних». Кихон (3 кю)		2 ч.	2 ч.	Семинар	
2.	Ката тэкки шодан (1 дан)	1ч.	1ч.	2 ч.	Учебное занятие	
3.	Упражнения на развитие гибкости.		2 ч.	2 ч.	Учебное занятие	
4.	Джу иппон кумитэ (дзедан работа без партнера атака и защита)		2 ч.	2 ч.	Учебное занятие	
5.	Отработка экзаменационной программы на 3 кю	1 ч.	1 ч.	2 ч.	Учебное занятие	
6.	Работа по снарядам.			2 ч.	Семинар	
7.	Упражнения на улучшение скоростных качеств.	1 ч.	1 ч.	2 ч.	Учебное занятие	
8.	Ката бассай дай	1 ч.	1 ч.	2 ч.	Учебное занятие	
9.	Джу иппон кумитэ (дзедан работа с партнером на дистанции, превышающей рабочую)	1 ч.	1 ч.	2 ч.	Семинар	Экзамен
				18 ч.		
Октябрь						
10.	Работа по снарядам.	1 ч.	1 ч.	2 ч.	Учебное занятие	
11.	Упражнения на улучшение баланса и координации.	1 ч.	1 ч.	2 ч.	Учебное занятие	
12.	Джу иппон кумитэ (дзедан работа с партнером на дистанции, превышающей рабочую с периодической сменой партнеров)		2 ч.	2 ч.	Учебное занятие	
13.	Ката канку дай.	1 ч.	1 ч.	2 ч.	Учебное занятие	
14.	Кихон (2 кю)		2 ч.	2 ч.	Учебное занятие	

15.	Работа по снарядам.		2 ч.	2 ч.	Учебное занятие	
16.	Технико-тактическая подготовка ведения поединка.		2 ч.	2 ч.	Учебное занятие	
17.	Ката энпи.		2 ч.	2 ч.	Учебное занятие	
18.	Джу иппон кумитэ (дзедан работа на реальной дистанции)		2 ч.	2 ч.	Учебное занятие	
19.	Кихон (2 кю)	1 ч.	1 ч.	2 ч.	Учебное занятие	
20.	Джу иппон кумитэ (дзедан работа на реальной дистанции с периодической сменой партнеров)		2 ч.	2 ч.	Учебное занятие	
21.	Работа по снарядам.	1 ч.	1 ч.	2 ч.	Учебное занятие	
22.	Отработка экзаменационной программы на 2 кю	1 ч.	1 ч.	2 ч.	Учебное занятие	
				26 ч.		
Ноябрь						
23.	Ката дзитэ		2 ч.	2 ч.	Учебное занятие	
24.	Упражнения на улучшение скоростных качеств.		2 ч.	2 ч.	Учебное занятие	
25.	Технико-тактическая подготовка ведения поединка.		2 ч.	2 ч.	Учебное занятие	
26.	Джу иппон кумитэ (чудан работа без партнера атака и защита)		2 ч.	2 ч.	Учебное занятие	
27.	Кихон (1 кю)	1 ч	1 ч.	2 ч.	Учебное занятие	
28.	Упражнения на развитие гибкости.		2 ч.	2 ч.	Учебное занятие	
29.	Ката дзён		2 ч.	2 ч.	Учебное занятие	
30.	Джу иппон кумитэ (чудан работа с партнером на дистанции, превышающей рабочую)		2 ч.	2 ч.	Учебное занятие	
31.	Упражнения на улучшение баланса и координации.		2 ч.	2 ч.	Учебное занятие	
32.	Джу иппон кумитэ (чудан работа с партнером на дистанции, превышающей рабочую с периодической сменой партнеров)		2 ч.	2 ч.	Учебное занятие	

33.	Работа по снарядам.		2 ч.	2 ч.	Учебное занятие	
34.	Джу иппон кумитэ (чудан работа на реальной дистанции)		2 ч.	2 ч.	Учебное занятие	
35.	Работа по снарядам.		2 ч.	2 ч.	Учебное занятие	
				26 ч.		
Декабрь						
36.	Ката текки нидан (2 дан)		2 ч.	2 ч.	Учебное занятие	
37.	Упражнения на развитие гибкости.		2 ч.	2 ч.	Учебное занятие	
38.	Джу иппон кумитэ (мае гери работа без партнера атака и защита)		2 ч.	2 ч.	Учебное занятие	
39.	Работа по снарядам.		2 ч.	2 ч.	Показат. выступ.	
40.	Джу иппон кумитэ (мае гери работа с партнером на дистанции, превышающей рабочую)		2 ч.	2 ч.	Учебное занятие	
41.	Отработка экзаменационной программы на 1 кю		2 ч.	2 ч.	Учебное занятие	
42.	Ката бассай се	1 ч.	1 ч.	2 ч.	Показат. выступ.	
43.	Джу иппон кумитэ (мае гери работа с партнером на дистанции, превышающей рабочую с периодической сменой партнеров)	1 ч.	1 ч.	2 ч.	Учебное занятие	
44.	Упражнения на улучшение скоростных качеств.		2 ч.	2 ч.	Учебное занятие	
45.	Джу иппон кумитэ (мае гери работа на реальной дистанции)		2 ч.	2 ч.	Учебное занятие	
46.	Технико-тактическая подготовка ведения поединка.		2 ч.	2 ч.	Учебное занятие	
47.	Джу иппон кумитэ (мае гери работа на реальной дистанции с периодической сменой партнеров)		2 ч.	2 ч.	Учебное занятие	
48.	Кихон (1 дан).	1 ч.	1 ч.	2 ч.	Учебное занятие	Экзамен, аттестация
				26 ч.		

Январь						
49.	Инструктаж по ТБ Ката канку се (2 дан)		2 ч.	2 ч.	Учебное занятие	
50.	Работа по снарядам.		2 ч.	2 ч.	Учебное занятие	
51.	Джу иппон кумитэ (йоко гери работа без партнера атака и защита)	1 ч.	1 ч.	2 ч.	Учебное занятие	
52.	Упражнения на развитие гибкости.	1 ч	1 ч.	2 ч.	Учебное занятие	
53.	Джу иппон кумитэ (йоко гери работа с партнером на дистанции, превышающей рабочую)		2 ч.	2 ч.	Учебное занятие	
54.	Упражнения на улучшение скоростных качеств.		2 ч.	2 ч.	Соревно вания	
55.	Джу иппон кумитэ (йоко гери работа с партнером на дистанции, превышающей рабочую с периодической сменой партнеров)	1 ч	1 ч.	2 ч.	Учебное занятие	
56.	Ката Хангетсу (2 дан).		2 ч.	2 ч.	Учебное занятие	
57.	Джу иппон кумитэ (йоко гери работа на реальной дистанции)		2 ч.	2 ч.	Учебное занятие	
58.	Технико-тактическая подготовка ведения поединка.		2 ч.	2 ч.	Соревно вания	
				20 ч.		
Февраль						
59.	Джу иппон кумитэ (йоко гери работа на реальной дистанции с периодической сменой партнеров)	1 ч.	1 ч.	2 ч.	Учебное занятие	
60.	Работа по снарядам.	1 ч.	1 ч.	2 ч.	Учебное занятие	
61.	Ката ганкаку (2 дан).		2 ч.	2 ч.	Учебное занятие	
62.	Работа по снарядам.		2 ч.	2 ч.	Учебное занятие	
63.	Упражнения на развитие гибкости.		2 ч.	2 ч.	Учебное занятие	
64.	Джу иппон кумитэ (маваши гери работа без партнера атака и защита)		2 ч.	2 ч.	Учебное занятие	

65.	Отработка экзаменационной программы на 1 дан		2 ч.	2 ч.	Учебное занятие	
66.	Кихон (2 дан).		2 ч.	2 ч.	Учебное занятие	
67.	Работа по снарядам.		2 ч.	2 ч.	Учебное занятие	
68.	Технико-тактическая подготовка ведения поединка.	1 ч.	1 ч.	2 ч.	Учебное занятие	
69.	Упражнения на улучшение скоростных качеств.	1 ч.	1 ч.	2 ч.	Учебное занятие	
70.	Ката текки сандан (3 дан)	1 ч.	1 ч.	2 ч.	Учебное занятие	
				22 ч.		
Март						
71.	Джу иппон кумитэ (чудан работа на реальной дистанции с периодической сменой партнеров)		2 ч.	2 ч.	Соревнования	
72.	Ката сочин	1 ч	1 ч.	2 ч.	Учебное занятие	
73.	Джу иппон кумитэ (маваши гери работа с партнером на дистанции, превышающей рабочую).	1 ч	1 ч.	2 ч.	Учебное занятие	
74.	Отработка экзаменационной программы на 2 дан	1 ч	1 ч.	2 ч.	Учебное занятие	
75.	Упражнения на улучшение баланса и координации.		2 ч.	2 ч.	Учебное занятие	
76.	Джу иппон кумитэ (маваши гери работа с партнером на дистанции, превышающей рабочую с периодической сменой партнеров).		2 ч.	2 ч.	Учебное занятие	
77.	Технико-тактическая подготовка ведения поединка.		2 ч.	2 ч.	Учебное занятие	
78.	Отработка экзаменационной программы на 2 дан		2 ч.	2 ч.	Учебное занятие	
79.	Работа по снарядам.		2 ч.	2 ч.	Учебное занятие	
80.	Джу иппон кумитэ (маваши гери работа на реальной дистанции)	1 ч	1 ч.	2 ч.	Учебное занятие	
81.	Работа по снарядам.		2 ч.	2 ч.	Учебное занятие	

82.	Ката Нидзюшихо(3 дан).	1 ч	1 ч.	2 ч.	Учебное занятие	
83.	Упражнения на улучшение скоростных качеств.		2 ч.	2 ч.	Учебное занятие	
84.	Джу иппон кумитэ (маваши гери работа на реальной дистанции с периодической сменой партнеров)		2 ч.	2 ч.	Соревнования	
				28 ч.		
Апрель						
85.	Упражнения на улучшение скоростных качеств.		2 ч.	2 ч.	Учебное занятие	
86.	Кихон (3 дан).	1 ч	1 ч.	2 ч.	Учебное занятие	
87.	Гохон кумитэ со сдвоенными атаками и защитами (дзедан)		2 ч.	2 ч.	Учебное занятие	
88.	Работа по снарядам.		2 ч.	2 ч.	Учебное занятие	
89.	Технико-тактическая подготовка ведения поединка.		2 ч.	2 ч.	Учебное занятие	
90.	Гохон кумитэ со сдвоенными атаками и защитами (чудан)		2 ч.	2 ч.	Учебное занятие	
91.	Ката джиин.	1 ч	1 ч.	2 ч.	Показат. выступ.	
92.	Работа по снарядам.		2 ч.	2 ч.	Соревнования	
93.	Гохон кумитэ со сдвоенными атаками и защитами (дзедан-чудан)		2 ч.	2 ч.	Учебное занятие	
94.	Упражнения на улучшение баланса и координации.		2 ч.	2 ч.	Учебное занятие	
95.	Работа по снарядам.		2 ч.	2 ч.	Учебное занятие	
96.	Упражнения на развитие гибкости.		2 ч.	2 ч.	Соревнования	
97.	Гохон кумитэ (йоко гери)		2 ч.	2 ч.	Учебное занятие	
				26 ч.		
Май						
98.	Технико-тактическая подготовка ведения поединка.		2 ч.	2 ч.	Учебное занятие	
99.	Гохон кумитэ (маваши гери)		2 ч.	2 ч.	Учебное занятие	

100.	Упражнения на улучшение баланса и координации.		2 ч.	2 ч.	Учебное занятие	
101.	Работа по снарядам.		2 ч.	2 ч.	Учебное занятие	
102.	Отработка экзаменационной программы на 3 дан	1 ч.	1 ч.	2 ч.	Соревнования	
103.	Работа по снарядам.		2 ч.	2 ч.	Учебное занятие	
104.	Кихон иппон кумитэ (атака в любой уровень без его объявления)		2 ч.	2 ч.	Учебное занятие	
105.	Упражнения на улучшение скоростных качеств.	1 ч.	1 ч.	2 ч.	Учебное занятие	
106.	Джу иппон кумитэ (атака в любой уровень без его объявления)	1 ч.	1 ч.	2 ч.	Учебное занятие	
107.	Работа по снарядам.	1 ч.	1 ч.	2 ч.	Соревнования	
108.	Кихон (3 дан).	1 ч.	1 ч.	2 ч.	Показат. выступ.	Экзамен, аттестация
				22 ч.		
Итого:				216 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:

Экзаменационные критерии:

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

Ката – правильность исполнения;

Кумитэ – защитные и атакующие действия.

2. Сдача нормативов физической нагрузки.

Нормативы	3 кю		2 кю		1 кю	
Показатели	до 14 лет	14-18 лет	до 14 лет	14-18 лет	до 14 лет	14-18 лет
Отжимания	30	40	35	45	40	50
Пресс	25	30	30	35	35	40
Приседания	30	35	35	40	40	45
Мае гери (на время)	2	3	2	3	3	4

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.

Диагностика входного тестирования.

1. Выполнение базовых техник:

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

Ката – правильность исполнения;

Кумитэ – защитные и атакующие действия.

2. Сдача нормативов физической нагрузки.

Нормативы	6 кю		5 кю, 4 кю	5 кю, 4 кю
Показатели	до 14 лет	14-18 лет	до 14 лет	14-18 лет
Отжимания	20	30	25	35
Пресс	15	20	20	25
Приседания	25	30	25	30
Мае гери (на время)	1,5	2,5	2	3

Каждый критерий оценивается от 0 до 9. Максимальная оценка 9, минимальная оценка 6.

Для зачисления на программу все оценки должны быть 5 и выше.

Учебно –методический комплекс

План – конспект занятия «Креативное мышление в спортивных поединках у молодых спортсменов»

Аннотация: Занятие по каратэ направлено на развитие креативного мышления в поединках. Участники отрабатывают атакующие и контратакующие связки в парах, работают с эспандером и проводят свободные спарринги со сменой противников. Цель — повышение вариативности действий, координации и командного духа.

<https://cloud.mail.ru/public/GZgq/GagkkJSe6>

План – конспект занятия «Комплекс упражнений на работу бедер в каратэ сётокан»

Аннотация. Данная методическая разработка представляет собой сгруппированный набор небольшого количества упражнений, который, по мнению автора, необходимо использовать на каждом занятии минимум в течение первого полугодия.

<https://cloud.mail.ru/public/WRpb/GTugAdWv1>

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.

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.

Использование дистанционных образовательных технологий при реализации программы:

Реализация программы возможна в дистанционном режиме с использованием социальной сети «МАХ».

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.

Акай – красный.

Ака – участник боя с красным поясом.

Ато сибараку – сигнал судьи-хронометриста в процессе боя на соревновании, информирующий о том, что до конца чистого времени боя осталось 30 секунд. Сигнал подается голосом и несколькими частыми ударами по гонгу.

Вазари – пол-очка (оценка рефери в кумитэ в соревнованиях).

Иппон – очко (оценка боевых действий во время соревновательного боя); один, одиночный.

Мубоби – пассивность, запрещенные действия во время соревновательного боя, выраженные в пренебрежении безопасностью своей и соперника (отворачивание, закрытие глаз, паническое поведение)

Мубоби хансоку – дисквалификация за неспортивное поведение во время официального боя.

Мубоби чуй – предупреждение за неспортивное поведение во время официального боя.

Отагай ни рей – ритуальный поклон уважения друг к другу стоя лицом к лицу.

Сикаку – дисквалификация за грубое нарушение правил соревнований и недостойное поведение.

Сирой – белый (цвет).

Сиро – спортсмен с белым поясом во время соревнований.

Торимасен – неэффективные технические действия во время официального боя. Не оцениваются.

Хаджиме – команда рефери «начать бой» в официальных соревнованиях.

Хансоку – дисквалификация в процессе официального боя за грубое нарушение правил соревнований: неподчинение командам рефери, нанесение серьезной травмы сопернику, опасные действия и др.

Хансоку чуй – последнее предупреждение за нарушение правил соревнований.

Хантей – команда судьям во время официального боя принять решение и показать оценку боевых действий спортсменов.

Хикиваке – ничья в официальном бою.

Чуй – предупреждение за нарушение правил ведения официального боя.

Шияй – спортивный поединок с судейством по правилам, утвержденным соответствующей организацией.

Шомен ни рей – ритуальное приветствие; поклон уважения основателям своей школы каратэ; поклон прямо перед собой.

Шобу (сёбу) – официальный поединок.

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: 25 лет.

Условия реализации программы.

Занятия каратэ проходят в просторном, светлом зале.

Перечень необходимого оборудования:

- форма для занятий - доги (кимоно), 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 «Сетокан-каратэ-до» 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.пф/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 УБР: <https://cloud.mail.ru/public/p2YR/9RtBaGqbp>

Промежуточная аттестация обучающихся

[illegible]