

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. Воспитание духа»

Адресат программы: – 7-17 лет

Срок реализации: 1 год,
2026-2027 учебный год

Направленность программы:
физкультурно-спортивная

Уровень: базовый

Разработчик программы:
Котельников Николай Владимирович,
педагог дополнительного образования

г. Иркутск, 2026 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Каратэ – это система самозащиты, исключая использование оружия. Это вид спорта, приводящий не только тело, но и дух в гармонию.

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.

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: базовый.

Актуальность

Обучающийся каратэ обладает хорошей гибкостью и растяжкой, его мышцы в тонусе, а кости защищены от переломов. В результате регулярных занятий укрепляется сердечно-сосудистая деятельность, а сердце защищается

от возможных заболеваний. Одновременно обучающиеся становятся менее восприимчивыми к возникающим стрессовым ситуациям. Одним словом каратэ – это профилактика от различных заболеваний.

Педагогическая целесообразность

Обучение по данной образовательной программе воспитывает характер, силу воли, самостоятельность, повышается выносливость организма.

Занятия в секции начинаются с общей физической подготовки учащихся – растяжка, гибкость. На занятиях тренируется память и внимание, учатся послушанию и дисциплине, то, что понадобится в дальнейшем при обучении. Эти качества пригодятся не только в каратэ, но и в жизни.

Следующий этап предусматривает реализацию тех знаний, которые дети получили с предыдущих занятий, отработку навыков атаки и защиты в бою с противником.

Новизна и отличительная особенность программы

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

Тренировочный процесс направлен на совершенствование базовой техники каратэ и знакомство с техникой свободного поединка.

К методам использования на первом году обучения добавляются отработка отдельных ударов руками и ногами, а также их комбинации, на лапах, щитах и макиварах.

Программа является продолжением программы «Сетокан-каратэ-до. Начальный уровень», соответствует 2 году обучения, по ней могут заниматься дети, обучающиеся ранее в объединении.

Зачисление на программу возможно на основе результатов входного тестирования.

Адресат программы - возраст обучающихся: 7 до 17 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. Постепенно переходит от сюжетно-ролевых игр к играм по правилам, в которых складывается механизм управления своим поведением, проявляющийся затем и в других видах деятельности. 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. Можно отметить следующие характеристики: доверчивость, фантазия, эгоцентризм, субъективизм, страх неудачи, игровой и исследовательский характер познания, конформизм. 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. 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. 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 одним из главных видов деятельности. Большим приоритетом в деятельности имеет анализирование и структурирование, а также 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, 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:

Обучить базовой технике каратэ-до «Сетокан» до 4 КЮ (синий пояс) включительно.

Задачи программы:

Образовательные:

- Освоить программу сетокан каратэ-до до синего пояса и основы спарринговой техники сетокан каратэ-до;
- Изучить и наработать элементы спарринговой техники;
- Закрепить базовый кихон и закрепить базовое кумитэ;
- Закрепить первые два ученических ката;
- Освоить третье, четвертое и пятое ученические ката;

Развивающие:

- Развить скоростные способности, развить силовые способности, развить специальную выносливость, развить гибкость, развить координацию;
- Развитие кооперации и критического мышления.

Воспитательные:

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

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 на месте (количество часов –18)

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 детей школьного возраста.

Уширо гери (удар ногой), Уширо – маваша гери (удар ногой).

Форма контроля: экзамен, аттестация

Раздел 2. Атакующая и защитная техника в движении (кихон) (количество часов - 42)

КИХОН (техника передвижения с ударами и блоками): санбон дзуки (ои дзуки, чудан дзуки); сото уке (дзенкутсу дачи) – йоко эмпи – уракен (киба дачи), учи-уке – кидзами дзедан – гиягу чудан, шуто учи (кокутсу дачи) – нукитэ (дзенкутсу дачи); рэнгери, отработка кихона на 6 кю, отработка кихона на 5 кю, отработка кихона на 4 кю.

Форма контроля: экзамен, аттестация

Раздел 3. Отработка атакующей и защитной техники в парах (кумитэ) - (количество часов - 50)

КУМИТЭ (работа в парах): кихон иппон кумитэ (одношаговое) 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); КУМИТЭ (работа в парах): кихон иппон кумитэ (одношаговое) 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); КУМИТЭ (работа в парах): кихон иппон кумитэ (одношаговое) 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); Нарботка спарринговой техники сетокан каратэ-до. Передвижения в спарринговой технике сетокан каратэ-до.

Форма контроля: экзамен, аттестация

Раздел 4. Отработка базовых комплексов каратэ (ката - формальный комплекс), (количество часов - 22)

Хейан сандан (третье ученическое ката). Хейан йондан (четвертое ученическое ката). Хейан годан (пятое ученическое ката). Экзамен, аттестация

Форма контроля: экзамен, аттестация

Раздел 5. Отработка экзаменационной программы на 6 кю (зеленый пояс), 5 кю (фиолетовый пояс), 4 кю (синий пояс). (количество часов - 20)

Форма контроля: экзамен, аттестация

Раздел 6. Общефизическая и специальная подготовка, (количество часов - 38): упражнения на развитие гибкости, упражнения на улучшение скоростных качеств, общая физическая подготовка.

Форма контроля: экзамен, аттестация

Раздел 7. Работа по снарядам (количество часов - 26). Отработка удара по щиту, макиваре, лапе.

Форма контроля: экзамен, аттестация

Планируемые результаты:

В результате освоения программы обучающийся должен знать:

- базовую технику каратэ-до «Сетокан» до 4 КЮ (синий пояс) включительно.
- что такое «Единоборства» (в частности каратэ-до) и как применить его в реальной жизни.
- основные стойки, блоки, удары, приемы самозащиты.

Должен уметь:

- выполнять три ученических ката Хэйан – сандан, Хэйан – йондан, Хэйан – годан
- выполнять нормативы физической нагрузки при сдаче на пояса.

Будут сформированы личностные качества:

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

Комплекс организационно-педагогических условий

Учебный план

Раздел	Количество часов			Форма промежуточной аттестации
	Всего	Теория	Практ.	
Раздел 1.	18	3	15	Экзамен, аттестация
Раздел 2.	42	4	38	Экзамен, аттестация
Раздел 3.	50	8	42	Экзамен, аттестация
Раздел 4	22	8	14	Экзамен, аттестация
Раздел 5.	20	2	18	Экзамен, аттестация
Раздел 6.	38	3	35	Экзамен, аттестация
Раздел 7.	26	2	24	Экзамен, аттестация
	216	30	186	

Календарный учебный график

Раздел / месяц	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	Итого
Раздел 1.	4	6	2		2	2		2		18
Раздел 2.	4	4	2	8	4		8	4	8	42
Раздел 3.	6	6	10	10	2	4	4	6	2	50
Раздел 4			2	2	4	6	4		4	22
Раздел 5.						4	4	6	6	20
Раздел 6.	2	6	6	4	4	4	4	4	4	38
Раздел 7.	2	4	4	2	2	4	2	2	4	26
Промежуточная аттестация				Экзамен аттестация					Экзамен аттестация	
Всего	18	26	26	26	18	24	26	24	28	216

Учебно-тематический план

№	Тема занятия	Количество часов			форма занятия	форма аттестации (контроля)
		Теор.	Практ.	Всего		
Сентябрь						
1.	«Инструктаж по ТБ. Беседа по профилактике противоправного поведения несовершеннолетних» КИХОН: санбон дзуки (ои дзуки).	1 ч.	1 ч.	2 ч.	Учебное занятие	
2.	Уширо гери (удар ногой).	1 ч.	1 ч.	2 ч.	Семинар	
3.	КУМИТЭ: кихон иппон кумитэ дзедан (работа без партнера атака и защита)	1 ч.	1 ч.	2 ч.	Учебное занятие	
4.	Уширо – мавашу гери (удар ногой).	1 ч.	1 ч.	2 ч.	Учебное занятие	
5.	Кихон иппон кумитэ чудан		2 ч.	2 ч.	Семинар	
6.	КИХОН: сото уке (дзенкутсу дачи) – йоко эмпи – уракен (киба дачи).	1 ч.	1 ч.	2 ч.	Учебное занятие	
7.	Кихон иппон кумитэ мае гери		2 ч.	2 ч.	Учебное занятие	
8.	Работа по снарядам.		2 ч.	2 ч.	Учебное занятие	
9.	Упражнения на развитие гибкости.		2 ч.	2 ч.	Учебное занятие	Экзамен
				18 ч.		
Октябрь						
10.	Уширо – мавашу гери.		2 ч.	2 ч.	Учебное занятие	
11.	Работа по снарядам.		2 ч.	2 ч.	Учебное занятие	
12.	КИХОН: шуто учи (кокутсу дачи) – нукитэ (дзенкутсу дачи).		2 ч.	2 ч.	Учебное занятие	
13.	Упражнения на развитие гибкости.		2 ч.	2 ч.	Учебное занятие	
14.	Уширо гери.	1 ч.	1 ч.	2 ч.	Учебное занятие	
15.	Кихон иппон кумитэ дзедан (работа с партнером на дистанции превышающей рабочую)		2 ч.	2 ч.	Учебное занятие	

16.	Уширо– маваши гери.		2 ч.	2 ч.	Учебное занятие	
17.	Кихон иппон кумитэ чудан (с партнером на дистанции, превышающей рабочую)	1 ч.	1 ч.	2 ч.	Учебное занятие	
18.	Упражнения на улучшение скоростных качеств.		2 ч.	2 ч.	Учебное занятие	
19.	Работа по снарядам.		2 ч.	2 ч.	Учебное занятие	
20.	Кихон иппон кумитэ мае гери (с партнером на дистанции, превышающей рабочую)	1 ч.	1 ч.	2 ч.	Учебное занятие	
21.	Упражнения на развитие гибкости.		2 ч.	2 ч.	Учебное занятие	
22.	КИХОН: учи-уке – кидзами дзедан – гиягу чудан.		2 ч.	2 ч.	Учебное занятие	
				26 ч.		
Ноябрь						
23.	Уширо– маваши гери.		2 ч.	2 ч.	Учебное занятие	
24.	Кихон иппон кумитэ дзедан (работа с партнером на дистанции, превышающей рабочую с периодической сменой партнеров)		2 ч.	2 ч.	Учебное занятие	
25.	Работа по снарядам.	1 ч	1 ч.	2 ч.	Учебное занятие	
26.	Упражнения на развитие гибкости.		2 ч.	2 ч.	Учебное занятие	
27.	Кихон иппон кумитэ чудан (с партнером на дистанции, превышающей рабочую с периодической сменой партнеров)		2 ч.	2 ч.	Учебное занятие	
28.	Хейан сандан (третье ученическое ката).	1 ч	1 ч.	2 ч.	Учебное занятие	
29.	Упражнения на улучшение скоростных качеств.		2 ч.	2 ч.	Учебное занятие	
30.	КИХОН: рэнгери.		2 ч.	2 ч.	Учебное занятие	
31.	Работа по снарядам.		2 ч.	2 ч.	Учебное занятие	

32.	Кихон иппон кумитэ мае гери (с партнером на дистанции, превышающей рабочую с периодической сменой партнеров)	1 ч	1 ч.	2 ч.	Учебное занятие	
33.	Передвижения в спарринговой технике сетокан каратэ-до.		2 ч.	2 ч.	Учебное занятие	
34.	Кихон иппон кумитэ дзедан (работа на реальной дистанции)		2 ч.	2 ч.	Учебное занятие	
35.	Упражнения на улучшение скоростных качеств.		2 ч.	2 ч.	Учебное занятие	
				26 ч.		
Декабрь						
36.	Наработка спарринговой техники сетокан каратэ-до.		2 ч.	2 ч.	Учебное занятие	
37.	Кихон иппон кумитэ чудан (работа на реальной дистанции)		2 ч.	2 ч.	Учебное занятие	
38.	Наработка спарринговой техники сетокан каратэ-до.		2 ч.	2 ч.	Соревнования	
39.	КИХОН: санбон дзуки (гиягудзуки)	1 ч.	1 ч.	2 ч.	Учебное занятие	
40.	Упражнения на развитие гибкости.	1 ч.	1 ч.	2 ч.	Учебное занятие	
41.	КИХОН: учи-уке – кидзами дзедан – гиягу чудан.		2 ч.	2 ч.	Учебное занятие	
42.	Работа по снарядам.		2 ч.	2 ч.	Учебное занятие	
43.	Кихон иппон кумитэ мае гери (работа на реальной дистанции)	1 ч.	1 ч.	2 ч.	Учебное занятие	
44.	Хейан сандан.	1 ч.	1 ч.	2 ч.	Показат. выступ.	
45.	Отработка кихона на 6 кю.	1 ч	1 ч.	2 ч.	Учебное занятие	
46.	Упражнения на улучшение скоростных качеств.		2 ч.	2 ч.	Учебное занятие	
47.	Кихон иппон кумитэ дзедан (работа на реальной дистанции с периодической сменой партнеров)	1 ч	1 ч.	2 ч.	Учебное занятие	
48.	КИХОН: шуто учи (кокутсу дачи) – нукитэ (дзенкутсу дачи).		2 ч.	2 ч.	Учебное занятие	Экзамен аттестация
				26 ч.		

Январь						
49.	Работа по снарядам. Инструктаж по ТБ.		2 ч.	2 ч.	Учебное занятие	
50.	Отработка кихона на 5 кю.		2 ч.	2 ч.	Учебное занятие	
51.	Хейан сандан.		2 ч.	2 ч.	Учебное занятие	
52.	Уширо – маваши гери.		2 ч.	2 ч.	Учебное занятие	
53.	Упражнения на развитие гибкости.	1 ч.	1 ч.	2 ч.	Учебное занятие	
54.	Хейан йондан (четвертое ученическое ката)	1 ч	1 ч.	2 ч.	Учебное занятие	
55.	Упражнения на улучшение скоростных качеств.		2 ч.	2 ч.	Учебное занятие	
56.	КИХОН: рэнгери.		2 ч.	2 ч.	Соревнования	
57.	Кихон иппон кумитэ чудан (работа на реальной дистанции с периодической сменой партнеров)	1 ч	1 ч.	2 ч.	Учебное занятие	
				18 ч.		
Февраль						
58.	Работа по снарядам.		2 ч.	2 ч.	Учебное занятие	
59.	Наработка спарринговой техники сетокан каратэ-до.		2 ч.	2 ч.	Соревнования	
60.	Кихон иппон кумитэ мае гери (работа на реальной дистанции с периодической сменой партнеров)		2 ч.	2 ч.	Учебное занятие	
61.	Хейан йондан.	1 ч.	1 ч.	2 ч.	Учебное занятие	
62.	Упражнения на развитие гибкости.		2 ч.	2 ч.	Учебное занятие	
63.	Уширо – маваши гери.		2 ч.	2 ч.	Учебное занятие	
64.	Упражнения на улучшение скоростных качеств.		2 ч.	2 ч.	Учебное занятие	
65.	Работа по снарядам.		2 ч.	2 ч.	Учебное занятие	
66.	Отработка экзаменационной программы на 6 кю (зеленый	1 ч.	1 ч.	2 ч.	Учебное занятие	

	пояс).					
67.	Хейан йондан	1 ч.	1 ч.	2 ч.	Учебное занятие	
68.	Отработка экзаменационной программы на 6 кю		2 ч.	2 ч.	Учебное занятие	
69.	Хейан годан (пятое ученическое ката).	1 ч.	1 ч.	2 ч.	Учебное занятие	Экзамен
				24 ч.		
Март						
70.	КИХОН: санбон дзуки (ои дзуки).		2 ч.	2 ч.	Учебное занятие	
71.	Хейан годан	1 ч.	1 ч.	2 ч.	Учебное занятие	
72.	Упражнения на развитие гибкости.		2 ч.	2 ч.	Учебное занятие	
73.	Отработка экзаменационной программы на 5 кю (фиолетовый пояс)	1 ч	1 ч.	2 ч.	Учебное занятие	
74.	Уширо гери.		2 ч.	2 ч.	Семинар	
75.	Хейан йондан.		2 ч.	2 ч.	Учебное занятие	
76.	Отработка кихона на 6кю		2 ч.	2 ч.	Учебное занятие	
77.	Наработка спарринговой техники сетокан каратэ-до.		2 ч.	2 ч.	Учебное занятие	
78.	Упражнения на улучшение скоростных качеств.	1 ч	1 ч.	2 ч.	Учебное занятие	
79.	Отработка экзаменационной программы на 5 кю		2 ч.	2 ч.	Учебное занятие	
80.	Отработка кихона на 5 кю		2 ч.	2 ч.	Учебное занятие	
81.	Работа по снарядам.	1 ч	1 ч.	2 ч.	Учебное занятие	
82.	Передвижения в спарринговой технике сетокан каратэ-до		2 ч.	2 ч.	Учебное занятие	
				26 ч.		
Апрель						
83.	Отработка кихона на 4 кю		2 ч.	2 ч.	Учебное занятие	
84.	Отработка экзаменационной программы на 5 кю		2 ч.	2 ч.	Учебное занятие	

85.	Работа по снарядам.		2 ч.	2 ч.	Соревнования	
86.	Передвижения в спарринговой технике сетокан каратэ-до	1 ч.	1 ч.	2 ч.	Учебное занятие	
87.	Отработка кихона на 6 кю		2 ч.	2 ч.	Учебное занятие	
88.	Упражнения на развитие гибкости.		2 ч.	2 ч.	Учебное занятие	
89.	Отработка экзаменационной программы на 4 кю (синий пояс)		2 ч.	2 ч.	Учебное занятие	
90.	Наработка спарринговой техники сетокан каратэ-до.		2 ч.	2 ч.	Учебное занятие	
91.	Упражнения на улучшение скоростных качеств.		2 ч.	2 ч.	Учебное занятие	
92.	Отработка кихона на 5 кю		2 ч.	2 ч.	Учебное занятие	
93.	Наработка спарринговой техники сетокан каратэ-до.		2 ч.	2 ч.	Соревнования	
94.	Отработка экзаменационной программы на 6 кю		2 ч.	2 ч.	Учебное занятие	
				24 ч.		
Май						
95.	Работа по снарядам.		2 ч.	2 ч.	Учебное занятие	
96.	Отработка кихона на 4 кю		2 ч.	2 ч.	Учебное занятие	
97.	Хейан годан.		2 ч.	2 ч.	Учебное занятие	
98.	Упражнения на улучшение скоростных качеств		2 ч.	2 ч.	Учебное занятие	
99.	Работа по снарядам.		2 ч.	2 ч.	Учебное занятие	
100.	Отработка экзаменационной программы на 4 кю		2 ч.	2 ч.	Соревнования	
101.	Отработка экзаменационной программы на 4 кю.		2 ч.	2 ч.	Учебное занятие	
102.	Отработка кихона на 6 кю		2 ч.	2 ч.	Учебное занятие	
103.	Хейангодан.	1 ч.	1 ч.	2 ч.	Соревнования	
104.	Отработка кихона на 5 кю		2 ч.	2 ч.	Учебное	

					занятие	
105.	Наработка спарринговой техники сетокан каратэ-до.		2 ч.	2 ч.	Учебное занятие	
106.	Упражнения на развитие гибкости.		2 ч.	2 ч.	Учебное занятие	
107.	Отработка кихона на 4кю		2 ч.	2 ч.	Соревнования	
108.	Отработка экзаменационной программы на 4 кю.		2 ч.	2 ч.	Показат. выступ.	Экзамен аттестация
				28 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:

1. Экзаменационные критерии:

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 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

Оценивается согласно физическим нормативам и программе:

Экзаменационные критерии:

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

Ката – правильность исполнения;

Кумитэ – защитные и атакующие действия.

1. 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

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 «Вращение бедер в стойке дзенкутсу дачи»

Аннотация. Содержание занятия направлено на знакомство с базовыми элементами техники сетокан каратэ-до, новыми элементами и способам их выполнения (вращение бедер в стойке дзенкутсу дачи).

<https://cloud.mail.ru/public/dRWp/2UaqMck2a>

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 «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.

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. Завершённые работы отправляют в фото - видео материале.

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>

Интернет сайт Сейджи Нисимура

[https://ru.qwe.wiki/wiki/Seiji_Nishimurahttps://www.youtube.com/channel/UCjz-](https://ru.qwe.wiki/wiki/Seiji_Nishimurahttps://www.youtube.com/channel/UCjz-IT7qVbrmp8MsKYWQ0Vg/videos)

[IT7qVbrmp8MsKYWQ0Vg/videos](https://ru.qwe.wiki/wiki/Seiji_Nishimurahttps://www.youtube.com/channel/UCjz-IT7qVbrmp8MsKYWQ0Vg/videos)

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.

Аите – противник в поединке, оппонент, партнер.

Бункай – объяснение, анализ, детальный разбор техники ката.

Камае (гамае) – стойка, позиция, положение.

Гедан – часть тела расположенная ниже пояса; нижний уровень.

Гери (кери) – удары ногами.

Гохон – пять раз.

Дзёдан (джодан) – верхний уровень; уровень головы и шеи.

Киба дачи – «стойка всадника» - название боевой стойки. Используется для боевой техники в сторону.

Кизами – передний.

Кимэ – «предел» - состояние единства моральных и физических усилий в момент выполнения технических действий в бою или в экстремальной ситуации; выражение проявления максимальных усилий.

Коса дачи – стойка со скрещенными ногами.

Мае – впереди; вперед; прямо перед собой; фронтальный.

Чудан – средний уровень (от шеи до талии).

Санбон – трехосновный.

Уке – защита; защищающийся (в бою, условной комбинации); экзаменуемый.

Тори – атака, атакующий (в бою, условной комбинации).

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;
- щит, макивара, 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. Воспитание духа» 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://cloud.mail.ru/public/p2YR/9RtBaGqbp>

Итоговая аттестация детей объединения «Каратэ – до. Воспитание духа»

№	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												
11												
12												
		Итого										718

