

Российская Федерация  
комитет по образованию администрации городского округа «Город Калининград»  
муниципальное автономное учреждение дополнительного образования города  
Калининграда Дворец творчества детей и молодёжи «Янтарь» (сокращённое название  
МАУДО ДТД и М «Янтарь»), 236005,  
г. Калининград, ул. Судостроительная, дом 2, тел.: 65-35-29, тел./факс 65-31-41,

Принята на заседании педагогического совета от « <u>  </u> » <u>  </u> 2023 года  Приказ № <u>83-0</u> <u>«25» 08</u> 2023 г.	Утверждаю: Директор МАУДО ДТД и М «Янтарь»  - А.П.Толмачева <u>«25» 08</u> 2023 г.
--	--

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно - спортивной направленности**

**«Боевые приемы ката»**

Возраст обучающихся: 5-17 лет

Срок реализации: 2 года

Автор программы:  
Солдатов Сергей Алексеевич,  
педагог дополнительного  
образования

г. Калининград, 2023

## Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «**Боевые приемы каратэ**» предназначена для детей в возрасте 5-17 лет. Зачисление детей в группы ведется при наличии медицинского заключения о допуске к занятиям имеет.

**Ведущие теоретические идеи** основываются на главном преимуществе каратэ: в используемых упражнениях задействованы практически все группы мышц и системы организма, что обеспечивает гармоничное развитие личности, способствующие развитию и наиболее полному раскрытию физического потенциала личности учащихся, гуманного отношения к людям и самим себе, стремления к достижению спортивного и жизненного успеха.

### Ключевые понятия

Бункай - разбор, анализ. (ката, техники и т.д.)

Ката - тип, форма, модель, образец, шаблон. Последовательность движений, подразумевающих выполнение техники (ряда техник) с воображаемым партнёром.

**Тайкиоку (Сакуги Тайкиоку)** - Первопричина - Великий предел. Тайкиоку ката были созданы Гичином Фунакоши. Сосай Ояма (основатель Киокушинкай каратэ-до) описывает ката Тайкиоку как основу всех ката, познание которому нужно научиться, прежде чем обучаться идти по тропе каратэ.

Счет:

Ич- один

Ни - два

Сан - три

Чи - четыре

Го - пять

Рок - шесть

Сити - семь

Хати - восемь

Кю - девять

Дю – десять

Уровни атаки и защиты:

Джодан — верхний (голова, шея);

Чудан — средний (корпус);

Гедан — нижний (ниже пояса).

Блоки руками:

Гедан-Барай — нижний блок предплечьем с изначальным круговым (парирующим) выносом руки к голове

Сэйкэн-Чудан-Учи-Укэ — блок изнутри наружу предплечьем (кулак сжат)

Разводной блок-кулаки крест-накрест от плеч выполняют «разводное» движение

Основные стойки:

Дзэнкуцу-Дати - стойка с передней приклонённой ногой. 70% веса на передней ноге, 30% на задней.

Кокуцу-Дати - стойка с задней приклонённой ногой. 30% веса на передней ноге, 70% на задней.

Взаимное положение конечностей

Ой — одноименное

Киягу — разноименное (Противоположное)

Удар руками:

Сэйкен Цки (чудан, джодан, гедан) — удар кулаком (на всех уровнях)

Удары ногами

Ёко-гери –удар ребром ноги

Маэ-кияги -мах прямой ногой вперёд

Маэ-гери - отталкивающий удар, при распрямлении ноги в колене в горизонтально положении

Учи-ороши-какато – мах прямой ноги изнутри вперёд

Сото-ороши-какато - мах прямой ногой снаружи вперёд

**Направленность программы** –физкультурно –спортивная

**Уровень освоения** - базовый

**Актуальность образовательной программы**

Способствование всестороннему развитию личности ребенка посредством формирования физической культуры через апробирование и сочетание различных стилей каратэ. Овладение техниками на должном уровне позволяет ребенку чувствовать себя самостоятельным, принимать участие в рейтинговых соревнованиях. Слагаемыми физической культуры и каратэ являются всегда актуальные для ребенка и семьи показатели: здоровье, физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

**Педагогическая целесообразность.** В основу программы заложена концепция учебного процесса, в частности, занятий, призванных обеспечить физическую подготовленность детей и решить воспитательные задачи, чтобы добиться наиболее положительных результатов в формировании личности, укрепления здоровья, улучшении физического развития, в достижении спортивных результатов.

Подготовка учащегося от начинающего до спортсмена высокого международного класса представляет собой единую систему, каждая часть которой взаимосвязана, взаимообусловлена по достижению определенной цели.

Данная программа предполагает курс тренировочного процесса и определяет систему нормативов при выполнении ката, теоретических знаний и воспитательных мероприятий. Программа обеспечивает строгую последовательность и непрерывность тренировок, гармоничное сочетание укрепления здоровья и достижения спортивных результатов, с воспитанием морально-волевых качеств и наращиванием объема теоретических знаний.

**Практическая значимость программы** заключается в обучении детей таким видам спортивной деятельности, которые они могут использовать для развития и укрепления здоровья, продолжения освоения техники каратэ на более

глубоком уровне.

### **Принципы отбора содержания**

- принцип сознательности и активности, который предусматривает прежде всего воспитание осмысленного овладения техникой ката в каратэ, заинтересованности и творческого отношения к решению поставленных задач;

- принцип наглядности, который предусматривает использование при обучении комплекса средств и приемов (личная демонстрация приемов, видео и фотоматериалы, словесное описание нового приема со ссылкой на ранее изученные, использование тренажеров и имитаторов и т.д.)

- принцип доступности, который требует, чтобы перед учеником ставились посильные задачи. В противном случае у занимающихся снижается интерес к тренировкам, при этом однако необходимо приучать воспитанников к преодолению трудностей. От педагога требуется постоянное и тщательное изучение способностей воспитанников, их возможностей в освоении конкретных элементов.

- принцип систематичности, который предусматривает разучивание элементов, регулярное совершенствование техники элементов ката и изучение новых элементов для расширения активного арсенала приемов, чередование работы и отдыха в процессе обучения с целью сохранения работоспособности и активности учащихся.

**Цель программы** - формирование физически развитой, нравственно целостной личности через активные занятия спортом, освоение теории и методики каратэ.

### **Задачи программы**

#### **Обучающие:**

– развитие у обучающихся мотивации к систематическим занятиям спортом  
– повышение уровня физической подготовленности и спортивных результатов обучающихся с учетом индивидуальных особенностей и требований настоящей программы

– приобщение обучающихся к мировой культуре, в частности спортивных и прикладных единоборств, осознания наследуемых ценностей и их усвоение

#### **Воспитательные:**

– формирование навыков здорового образа жизни;  
– воспитание волевых, смелых, обладающих высоким уровнем социальной активности молодых людей;  
– воспитание трудолюбия.

#### **Развивающие:**

- развитие таких качеств личности, как ловкость, целеустремленность, выносливость;

- развитие физических, психических, интеллектуальных и нравственных качеств учащихся.

### **Особенности организации образовательного процесса**

Набор детей в объединение-свободный. В коллектив принимаются мальчики и девочки с разным уровнем подготовки. Однако, формируя детей в отдельные

учебные группы, целесообразно учитывать имеющиеся навыки, возраст, наличие других занятий в дополнительном образовании, чтобы оптимально предусмотреть нагрузку и дифференцировать учебное содержание. Обязательным условием является наличие медицинской справки о состоянии здоровья и допуске к занятиям каратэ.

Программа объединения предусматривает групповые формы работы с детьми. Состав групп 8-25 человек, постоянный, сформированных в группы одного возраста.

#### **Форма обучения-очная**

#### **Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий**

Общее количество часов в год - 36 часов. Продолжительность занятий исчисляется в академических часах-45 минут. Недельная нагрузка на одну группу: 1 час. Занятия проводятся 1 раз в неделю.

**Объем и срок освоения программы.** Срок реализации программы 2 года.

На полное освоение программы требуется 72 часа.

#### **Основные формы и методы**

Обучение конкретному элементу ката или комбинации можно условно разделить на три тесно связанных между собой этапа.

**Первый этап (ознакомление)** - создание общего предварительного представления об элементе, которое лежит в основе сознательного освоения любого двигательного действия. В результате первичных сведений о новом элементе (форме, амплитуде, направлении приложения усилия, позиции) и двигательного навыка, накопленного в памяти ученика, устанавливаются общие связи, обеспечивающие построение исходной программы предстоящих двигательных действий.

**Второй этап (разучивание, закрепление навыка)** - непосредственное овладение основами техники выполнения элемента. На данном этапе в результате активной совместной работы учителя и ученика уточняются представления о динамике движения, осуществляется закрепление двигательного навыка, осуществляется связь с предыдущими изученными движениями.

**Третий этап (совершенствование техники)** - На данном этапе осуществляется твердое усвоение двигательного навыка, умение выполнять ритмически верно техники в любых стойках и перемещениях, в том числе при взаимодействии с соперником.

#### **Планируемые результаты**

##### **По итогам первого года обучения**

- развитие двигательных навыков, координации движений;
- развитие силы, скорости, выносливости, гибкости, равновесия;
- освоение базового технического арсенала;
- знание этикета и терминологии;
- формирование умений и навыков;
- стабильностью технических действий в стандартных условиях;
- устойчивостью результата в меняющихся условиях.

##### **По итогам второго года обучения**

- развитие двигательных навыков, координации движений;
- развитие силы, скорости, выносливости, гибкости;
- формирование стойких умений и навыков;
- формирование у детей целостного представления о каратэ-до и ката;
- повышение работоспособности и улучшение состояния здоровья занимающихся, посредством систематических занятий каратэ при выполнении ката;
- сохранение двигательного умения при перерывах в тренировке;

### **Теоретические знания**

Уровни атаки и защиты

Джодан — верхний (голова, шея)

Чудан — средний (корпус)

Гедан — нижний (ниже пояса)

Блоки руками

Гедан-Барай — нижний блок предплечьем с изначальным круговым (парирующим) выносом руки к голове

Сэйкэн-Чудан-Учи-Укэ — блок изнутри наружу предплечьем (кулак сжат)

Разводной блок-кулаки крест-накрест от плеч выполняют «разводное» движение

Основные стойки

Дзэнкуцу-Дати - стойка с передней приклонённой ногой. 70% веса на передней ноге, 30% на задней.

Кокуцу-Дати - стойка с задней приклонённой ногой. 30% веса на передней ноге, 70% на задней.

Взаимное положение конечностей

Ой — одноименное

Киягу — разноименное (Противоположное)

Удар руками

Сэйкен Цки (чудан, джодан, гедан) удар кулаком (на всех уровнях)

Удары ногами

Ёко-гери –удар ребром ноги

Маэ-кияги -мах прямой ногой вперёд

Маэ-гери-отталкивающий удар, при распрямлении ноги в колене в горизонтально положении

Учи-ороши-какато – мах прямой ноги изнутри вперёд

Сото-ороши-какато - мах прямой ногой снаружи вперёд

### **Практические навыки:**

- достичь поставленных целей перед изучением углубленного курса;
- закрепить старые и изучить новые элементы основной базовой системы карате;
- знать термины, их значение;
- соблюдать этикет;
- уметь продемонстрировать Ката с полным пониманием показываемых действий;

- в выполнении Ката должна быть показана четкая концентрация, сила, равновесие, и правильное дыхание;

### **Механизмы оценивания результатов программы**

В целях контроля и оценки результативности занятий и умений учащихся в конце первого полугодия и в конце учебного года проводятся:

- челночный бег;
- подтягивание;
- отжимание;
- выпрыгивание из приседа;
- сгибание туловища (пресс);
- контроль за переносимостью физических нагрузок (20 приседаний за 30 с)
- контрольные поединки (кумитэ)
- задания на время и на выносливость (Планка, стойка на кулаках и т.д.)
- знания терминологии
- гибкость, растяжка (шпагаты, бабочка, нога за голову и т.д.)

### **Формы подведения итогов реализации программы**

Оценка результата обучения осуществляется в форме контрольно-зачетных занятий, соревновательных выступлений, оценки индивидуальных достижений. Входное, промежуточное, итоговое оценивание знаний и навыков учащихся по десятибалльной шкале (оценочный лист прилагается). Для осуществления механизма оценивания результатов применяются методы наблюдения, тестирования, опроса и выполнение самостоятельных практических работ.

### **Оценочные материалы**

Педагог: \_\_\_\_\_ Группа \_\_\_\_\_

По итогам учебного года

Градации оценки: десятибалльная шкала оценивания

Фамилия, имя	Пояс		Квалификационные упражнения				О Ф П	теория	мотива ция	ТП
	имеет	сдаёт	стойк и	удары руками	удары ногами	блоки				
<b>ИТОГО:</b>										

### **Организационно-педагогические условия реализации дополнительной общеразвивающей программы**

Образовательный процесс осуществляется на основе учебного плана, рабочей программы и регламентируется расписанием занятий. В качестве нормативно-правовых оснований проектирования данной программы выступает

- Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
- приказ Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Устав учреждения
- Положение о порядке организации образовательной деятельности

– Положение об аттестации обучающихся

Указанные нормативные основания позволяют образовательному учреждению разрабатывать образовательные программы с учетом интересов и возможностей обучающихся.

Научно-методическое обеспечение реализации программы направлено на обеспечение широкого, постоянного и устойчивого доступа для всех участников образовательного процесса к любой информации, связанной с реализацией общеразвивающей программы, планируемыми результатами, организацией образовательного процесса и условиями его осуществления.

Социально-психологические условия реализации образовательной программы обеспечивают:

- учет специфики возрастного психофизического развития обучающихся;
- вариативность направлений сопровождения участников образовательного процесса (сохранение и укрепление психологического здоровья обучающихся);
- формирование ценности здоровья и безопасного образа жизни;
- дифференциация и индивидуализация обучения;
- мониторинг возможностей и способностей обучающихся, выявление и поддержка одаренных детей, детей с ограниченными возможностями здоровья;
- формирование коммуникативных навыков в разновозрастной среде и среде сверстников.

#### **Методическое обеспечение образовательной программы.**

В образовательном процессе используются две большие группы методов – это общепедагогические и практические.

Общепедагогические:

- Словесные методы (рассказ, объяснение, беседа, анализ, обсуждение);
- Наглядные методы (показ упражнения, демонстрация учебных фильмов, применение простейших ориентиров, использование звуковых, световых и механических устройств, позволяющих спортсмену получить информацию о пространственных и динамических характеристиках движения).

Практические:

- Методы строго регламентированного упражнения (позволяют осуществить двигательную деятельность по твердо предписанной программе).

Методы обучения двигательным действиям:

- Метод целостно-конструктивного упражнения;
- Расчленено-конструктивный метод;
- Метод сопряженного воздействия.

При применении целостного и расчлененного методов большая роль отводится подводящим и имитационным упражнениям, которые обеспечивают условия, облегчающие освоение двигательных действий.

Методы воспитания физических качеств:

- Равномерный метод, характеризуемый постоянной интенсивностью учебно-тренировочного и воспитательного процессов;

- Повторный метод, характеризуемый повторением одних и тех же упражнений с интервалами для отдыха.

Игровой метод позволяет совершенствовать такие способности как ловкость, быстрота, находчивость, самостоятельность и др. высокая эффективность метода объясняется положительным эмоциональным фоном, которым сопровождается участие в играх.

Соревновательный метод стимулирует учебно-тренировочный процесс, воспитывает волю, черты самостоятельности и ответственности перед коллективом. Соревновательный метод проявляется в виде официальных соревнований различного уровня и как элемент организации тренировочного процесса.

Воспитательные средства:

- Личный пример и педагогическое мастерство тренера-преподавателя;
- Высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- Атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, товарищества;
- Дружный коллектив;
- Система морального стимулирования.

Условия реализации программы.

Для успешной реализации программы необходимо помещение, оборудованное для проведения занятий по единоборствам, наличие специального покрытия (татами), обеспечение воспроизводства фото и видео материалов.

**Кадровое обеспечение** – педагог дополнительного образования

### **Содержание программы**

#### **Первый год обучения**

**36 часов в год, 1 час в неделю**

#### **1. «Тайкиоку соно ич»,- 12ч.**

**Цель:** изучение ката «Тайкиоку соно ич»

**Содержание:** Передвижение в стойке дзэнкуцу-дати, блок гедан барай, удар сэйкен-цки чудан

**«Тайкиоку соно ич»:**

**Выполняется на двадцать счетов в стойке дзэнкуцу-дати:**

Ич-поворот влево с блоком гедан-барай.

Ни-шаг вперед с ударом сэйкен-цки чудан.

Сан-поворот вправо с блоком гедан барай.

Чи-шаг вперед с ударом сэйкен-цки чудан.

Го-поворот вперед с блоком гедан-барай.

Рок –шаг вперед с ударом сэйкен-цуки чудан.

Сити- шаг вперед с ударом сэйкен-цки чудан.

Хати- шаг вперед с ударом сэйкен-цки чудан+с криком «киатэ».

Кю-поворот влево с блоком гедан-бай.

Дю- шаг вперед с ударом сэйкен-цки чудан.

Ич-поворот вправо с блоком гедан барай.

Ни- шаг вперед с ударом сэйкен-цки чудан.

Сан-поворот назад с блоком гедан-барай.

Чи- шаг вперед с ударом сэйкен-цки чудан.

Го- шаг вперед с ударом сэйкен-цки чудан.

Рок- шаг вперед с ударом сэйкен-цки чудан+с криком «киатэ».

Сити- поворот влево с блоком гедан-бай.

Хати- шаг вперед с ударом сэйкен-цки чудан.

Кю- поворот вправо с блоком гедан барай.

Дю- шаг вперед с ударом сэйкен-цки чудан.

**Формы и методы обучения:** рассказ, беседа, наглядная демонстрация, практическая работа

**Формы контроля:** Опрос, наглядная демонстрация

**Виды деятельности:** Групповая и индивидуальная работа

**Оборудование:** зал, фото и видео материалы

## 2. «Тайкиоку соно ни», - 12ч.

**Цель:** изучение ката «Тайкиоку соно ни»

**Содержание:** Передвижение в стойке дзэнкуцу-дати, блок гедан барай, удар сэйкен-цки джодан

**«Тайкиоку соно ни»:**

**Выполняется на двадцать счетов в стойке дзэнкуцу-дати:**

Ич-поворот влево с блоком гедан-барай.

Ни-шаг вперед с ударом сэйкен-цки джодан.

Сан-поворот вправо с блоком гедан барай.

Чи-шаг вперед с ударом сэйкен-цки джодан.

Го-поворот вперед с блоком гедан-барай.

Рок –шаг вперед с ударом киягу-цуки джодан.

Сити- шаг вперед с ударом сэйкен-цки джодан.

Хати- шаг вперед с ударом сэйкен-цки джодан+с криком «киатэ».

Кю-поворот влево с блоком гедан-бай.

Дю- шаг вперед с ударом сэйкен-цки джодан.

Ич-поворот вправо с блоком гедан барай.

Ни- шаг вперед с ударом сэйкен-цки джодан.

Сан-поворот назад с блоком гедан-барай.

Чи- шаг вперед с ударом сэйкен-цки джодан.

Го- шаг вперед с ударом сэйкен-цки джодан.

Рок- шаг вперед с ударом сэйкен-цки джодан+с криком «киатэ».

Сити- поворот влево с блоком гедан-бай.

Хати- шаг вперед с ударом сэйкен-цки джодан.

Кю- поворот вправо с блоком гедан барай.

Дю- шаг вперед с ударом сэйкен-цки джодан.

**Формы и методы обучения:** Рассказ, беседа, наглядная демонстрация, практическая работа

**Формы контроля:** Опрос, наглядная демонстрация

**Виды деятельности:** Групповая и индивидуальная работа

**Оборудование:** зал, фото и видео материалы

## 3. «Тайкиоку соно сан»,- 12ч.

**Цель:** изучение ката «Тайкиоку соно сан»

**Содержание:** Передвижение в стойке дзэнкуцу-дати, кокоцу-дати, блок гедан барай, Сэйкэн-Чудан-Учи-Укэ, удар сэйкен-цки джодан, чудан, гедан

**Тайкиоку соно сан:**

**Выполняется на двадцать счетов в стойке кокоцу-дати и дзэнкуцу-дати:**

Ич(кокоцу-дати)-поворот влево с блоком Сэйкэн-Чудан-Учи-Укэ.

Ни(дзэнкуцу-дати)-шаг вперед с ударом сэйкен-цки чудан.

Сан(кокоцу-дати)-поворот вправо с блоком Сэйкэн-Чудан-Учи-Укэ.

Чи(дзэнкуцу-дати)-шаг вперед с ударом сэйкен-цки чудан.

Го(дзэнкуцу-дати)-поворот вперед с блоком гедан-барай.

Рок(дзэнкуцу-дати) – шаг вперед с ударом сэйкен-цки джодан.

Сити(дзэнкуцу-дати)- шаг вперед с ударом сэйкен-цки джодан.

Хати(дзэнкуцу-дати)- шаг вперед с ударом сэйкен-цки джодан+с криком «киатэ».

Кю(кокоцу-дати)-поворот влево с блоком Сэйкэн-Чудан-Учи-Укэ.

Дю(дзэнкуцу-дати)- шаг вперед с ударом сэйкен-цки чудан.

Ич(кокоцу-дати)-поворот вправо с блоком Сэйкэн-Чудан-Учи-Укэ

Ни(дзэнкуцу-дати)- шаг вперед с ударом сэйкен-цки чудан.

Сан(дзэнкуцу-дати)-поворот назад с блоком гедан-барай.

Чи(дзэнкуцу-дати)- шаг вперед с ударом сэйкен-цки джодан.

Го(дзэнкуцу-дати)- шаг вперед с ударом сэйкен-цуки джодан.

Рок(дзэнкуцу-дати)- шаг вперед с ударом сэйкен-цки джодан+с криком «киатэ».

Сити(кокоцу-дати)- поворот влево с блоком Сэйкэн-Чудан-Учи-Укэ

Хати(дзэнкуцу-дати)- шаг вперед с ударом сэйкен-цки чудан.

Кю(кокоцу-дати)- поворот вправо с блоком Сэйкэн-Чудан-Учи-Укэ

Дю(дзэнкуцу-дати)- шаг вперед с ударом сэйкен-цки чудан.

**Формы и методы обучения:** рассказ, беседа, наглядная демонстрация, практическая работа

**Формы контроля:** Опрос, наглядная демонстрация

**Виды деятельности:** Групповая и индивидуальная работа

**Оборудование:** зал, фото и видео материалы

### **Содержание программы**

#### **Второй год обучения**

#### **36 часов в год, 1 час в неделю**

##### **1. «Сакуги тайкиоку соно ич»,- 12ч.**

**Цель:** изучение ката «Тайкиоку соно ич»

**Содержание:** Передвижение в стойке дзэнкуцу-дати гери, удар ёко-гери гедан, удар маэ кияги

**«Сакуги тайкиоку сонно ич»:**

**Выполняется на двадцать счетов в стойке дзэнкуцу-дати:**

Ич-уход влево с ударом ёко-гери-gedan с разводным блоком.

Ни-шаг вперёд с ударом маэ-кияги.

Сан-уход вправо с ударом ёко-гери-gedan с разводным блоком.

Чи- шаг вперёд с ударом маэ-кияги.

Го-уход прямо с ударом ёко-гери-gedan с разводным блоком.

Рок- шаг вперёд с ударом маэ-кияги.  
Сити- шаг вперёд с ударом маэ-кияги.  
Хати- шаг вперёд с ударом маэ-кияги+с криком «киатэ»  
Кю- уход вправо с ударом ёко-гери-гедан с разводным блоком.  
Дю- шаг вперёд с ударом маэ-кияги.  
Ич-уход влево с ударом ёко-гери-гедан с разводным блоком.  
Ни-шаг вперёд с ударом маэ-кияги.  
Сан-уход назад с ударом ёко-гери-гедан с разводным блоком.  
Чи- шаг вперёд с ударом маэ-кияги.  
Го- шаг вперёд с ударом маэ-кияги.  
Рок- шаг вперёд с ударом маэ-кияги+ «с криком киятэ»  
Сити- уход влево с ударом ёко-гери-гедан с разводным блоком.  
Хати- шаг вперёд с ударом маэ-кияги.  
Кю- уход вправо с ударом ёко-гери-гедан с разводным блоком.  
Дю- шаг вперёд с ударом маэ-кияги.

**Формы и методы обучения:** рассказ, беседа, наглядная демонстрация, практическая работа

**Формы контроля:** Опрос, наглядная демонстрация

**Виды деятельности:** Групповая и индивидуальная работа

**Оборудование:** зал, фото и видео материалы

## **2. «Сакуги тайкиоку соно ни», 12 ч.**

**Цель:** изучение ката «Тайкиоку соно ни»

**Содержание:** Передвижение в стойке дзэнкуцу-дати гери, удар ёко-гери чудан, удар маэ гери

**«Сакуги тайкиоку сонно ни»:**

**Выполняется на двадцать счетов в стойке дзэнкуцу дати:**

Ич-уход влево с ударом ёко-гери-чудан с разводным блоком.

Ни-шаг вперёд с ударом маэ-гери-чудан.

Сан-уход вправо с ударом ёко-гери-чудан с разводным блоком.

Чи- шаг вперёд с ударом маэ-гери-чудан.

Го-уход прямо с ударом ёко-гери-чудан с разводным блоком.

Рок- шаг вперёд с ударом маэ-гери-чудан.

Сити- шаг вперёд с ударом маэ-гери-чудан.

Хати- шаг вперёд с ударом маэ-гери+с криком «киатэ»

Кю- уход вправо с ударом ёко-гери-чудан с разводным блоком.

Дю- шаг вперёд с ударом маэ-гери-чудан.

Ич-уход влево с ударом ёко-гери-чудан с разводным блоком.

Ни-шаг вперёд с ударом маэ-гери-чудан.

Сан-уход назад с ударом ёко-гери-чудан с разводным блоком.

Чи- шаг вперёд с ударом маэ-гери-чудан.

Го- шаг вперёд с ударом маэ-гери-чудан.

Рок- шаг вперёд с ударом маэ-гери-чудан+ «с криком киятэ»

Сити- уход влево с ударом ёко-гери-чудан с разводным блоком.

Хати- шаг вперёд с ударом маэ-гери-чудан.

Кю- уход вправо с ударом ёко-гери-чудан с разводным блоком.

Дю- шаг вперёд с ударом маэ-гери-чудан.

**Формы и методы обучения:** рассказ, беседа, наглядная демонстрация, практическая работа

**Формы контроля:** Опрос, наглядная демонстрация

**Виды деятельности:** Групповая и индивидуальная работа

**Оборудование:** зал, фото и видео материалы

### 3. «Сакуги тайкиоку соно сан»,- 12ч

**Цель:** изучение ката «Тайкиоку соно сан»

**Содержание:** Передвижение в стойке дзэнкуцу-дати гери, удар ёко-гери джодан, удары маэ сото-ороши-какато, учи-ороши-какато

**«Сакуги тайкиоку сонно сан».**

**Выполняется на двадцать счетов в стойке дзенкуцу дати:**

Ич-уход влево с ударом ёко-гери-джодан с разводным блоком.

Ни-шаг вперёд с ударом учи-ороши-какато.

Сан-уход вправо с ударом ёко-гери-джодан с разводным блоком.

Чи- шаг вперёд с ударом учи-ороши-какато.

Го-уход прямо с ударом ёко-гери-джодан с разводным блоком.

Рок- шаг вперёд с ударом сото-ороши-какато.

Сити- шаг вперёд с ударом сото-ороши-какато.

Хати- шаг вперёд с ударом сото-ороши-какато+с криком «киатэ»

Кю- уход вправо с ударом ёко-гери-джодан с разводным блоком.

Дю- шаг вперёд с ударом учи-ороши-какато.

Ич-уход влево с ударом ёко-гери-джодан с разводным блоком.

Ни-шаг вперёд с ударом учи-ороши-какато.

Сан-уход назад с ударом ёко-гери-джодан с разводным блоком.

Чи- шаг вперёд с ударом сото-ороши-какато.

Го- шаг вперёд с ударом сото-ороши-какато.

Рок- шаг вперёд с ударом сото-ороши-какато+ «с криком киаатэ»

Сити- уход влево с ударом ёко-гери-джодан с разводным блоком.

Хати- шаг вперёд с ударом учи-ороши-какато.

Кю- уход вправо с ударом ёко-гери-джодан с разводным блоком.

Дю- шаг вперёд с ударом учи-ороши-какато.

**Формы и методы обучения:** рассказ, беседа, наглядная демонстрация, практическая работа

**Формы контроля:** Опрос, наглядная демонстрация

**Виды деятельности:** Групповая и индивидуальная работа

**Оборудование:** зал, фото и видео материалы

### Учебный план

#### первый год обучения

№ п/п	Раздел программы/темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	теория	практика	

1.	Тайкиоку соно ич	12	2	10	Практич еская работа
2.	Тайкиоку соно ни	12	2	10	Практич еская работа
3.	Тайкиоку соно сан	12	2	10	Практич еская работа
<b>И Т О Г О:</b>		<b>36</b>	<b>6</b>	<b>30</b>	

**Учебный план  
второй год обучения**

№ п/п	Раздел программы/темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	теория	практи ка	
1.	Сакуги тайкиоку соно ич	12	2	10	Практиче ская работа
2.	Сакуги тайкиоку соно ни	12	2	10	Практиче ская работа
3.	Сакуги тайкиоку соно сан	12	2	10	Практиче ская работа
<b>И Т О Г О:</b>		<b>36</b>	<b>6</b>	<b>30</b>	

### **Рабочая программа воспитания** содержит:

- цель и особенности организуемого воспитательного процесса;
- формы и содержание деятельности (конкретное практическое наполнение различных видов и форм деятельности, организационная оболочка деятельности, виды и формы индивидуальной или совместной с детьми деятельности, для достижения цели воспитания (ролевая игра или игра по станциям, беседа или дискуссия, поход выходного дня, трудовой десант и т.п.). – планируемые результаты и формы их проявления;
- календарный план воспитательной работы, разрабатываемый в соответствии с рабочей программой воспитания и конкретизирующий ее применительно к текущему учебному году перечень конкретных дел, событий, мероприятий воспитательной направленности.

В соответствии с основными принципами государственной политики в сфере образования воспитательная работа осуществляется по следующим направлениям организации воспитания и социализации обучающихся:

*Гражданско-патриотическое* – формирование основ гражданственности (патриотизма) как важнейших духовно-нравственных и социальных ценностей, готовности к активному проявлению профессионально значимых качеств и умений в различных сферах жизни общества.

*Нравственное и духовное воспитание* – обучение обучающихся пониманию смысла человеческого существования, ценности своего существования и ценности существования других людей.

*Воспитание положительного отношения к труду и творчеству* – формирование у обучающихся представлений об уважении к человеку труда, о ценности труда и творчества для личности, общества и государства.

*Интеллектуальное воспитание* – оказание помощи в развитии в себе способности мыслить рационально, эффективно проявлять свои интеллектуальные умения в окружающей жизни.

*Здоровьесберегающее воспитание* – демонстрация значимости физического и психического здоровья человека; воспитание понимания важности здоровья для будущего самоутверждения; обучение правилам безопасного поведения обучающихся на улице и дорогах.

*Социокультурное и медиакультурное воспитание* – формирование у обучающихся представлений о таких понятиях как «толерантность», «миролюбие», «гражданское согласие», «социальное партнерство», развитие опыта противостояния таким явлениям как «социальная агрессия», «межнациональная рознь», «экстремизм», «терроризм», «фанатизм» (например, на этнической, религиозной, спортивной, культурной или идейной почве).

*Правовое воспитание и культура безопасности* – формирования у обучающихся правовой культуры, представлений об основных правах и обязанностях, о принципах демократии, об уважении к правам человека и свободе личности, формирование электоральной культуры.

*Воспитание семейных ценностей* – формирование у обучающихся ценностных представлений об институте семьи, о семейных ценностях, традициях, культуре семейной жизни.

*Формирование коммуникативной культуры* – формирование у обучающихся дополнительных навыков коммуникации, включая межличностную коммуникацию, межкультурную коммуникацию.

*Экологическое воспитание* – воспитание у обучающихся любви к родному краю как к своей малой Родине.

*Художественно-эстетическое воспитание* – обогащение чувственного, эмоционально-ценностного, эстетического опыта обучающихся; развитие художественно-образного мышления, способностей к творчеству.

### **Календарный план воспитательной работы**

№ п/п	Название мероприятия, события	Направления воспитательной работы	Форма проведения	Сроки проведения
1.	Инструктаж по технике безопасности при работе с компьютерами робототехническим конструктором, правила поведения на занятиях	Безопасность и здоровый образ жизни	В рамках занятий	Сентябрь
2.	Игры на знакомство и командообразование	Нравственное воспитание	В рамках занятий	Сентябрь-май
3.	Беседа о сохранении материальных ценностей, бережном отношении к оборудованию	Гражданско-патриотическое воспитание, нравственное воспитание	В рамках занятий	Сентябрь-май
5.	Защита проектов внутри группы	Нравственное воспитание, трудовое воспитание	В рамках занятий	Октябрь-май
6.	Участие в соревнованиях различного уровня	Воспитание интеллектуально-познавательных интересов	В рамках занятий	Октябрь-май
7.	День народного единства	Знакомство детей со всероссийским праздником – День Народного Единства;  расширять представления детей о территории России, народах её населяющих;  воспитывать уважение к различным национальностям России, их культуре, языку;  воспитывать дружеские взаимоотношения в детском коллективе;	В рамках занятий	Ноябрь

		воспитывать чувство гордости за свой народ, за его подвиги		
8.	День неизвестного солдата	Воспитание патриотических чувств детей, воспитание любви и уважения к людям, завоевавшим для нас Победу ценой своей жизни.	В рамках занятий	Декабрь
9.	Новый год	Расширять представления о зимнем празднике – Новый год. Расширить знания детей о праздновании Нового года в России. Познакомить с обычаями и традициями встречи Нового года.	В рамках занятий	Декабрь
10.	Беседа о празднике «День защитника Отечества»	Гражданско-патриотическое, нравственное и духовное воспитание; воспитание семейных ценностей	В рамках занятий	Февраль
11.	Беседа о празднике «8 марта»	Гражданско-патриотическое, нравственное и духовное воспитание; воспитание семейных ценностей	В рамках занятий	Март
12.	День космонавтики	Воспитывать патриотические чувства, гордость за героев – летчиков-космонавтов, покоривших космос;  прививать чувство гордости за свою страну	В рамках занятий	Апрель
13.	Праздник Весны и Труда	Воспитать чувство интереса к истории, чувство патриотизма  приобщать детей к труду;  воспитывать уважение к труду других	В рамках занятий	Май

14.	День Победы	<p>Воспитывать чувство патриотизма, любви к Родине;</p> <p>воспитывать уважение к заслугам и подвигам воинов Великой Отечественной войны</p>	В рамках занятий	Май
15.	Открытые занятия для родителей	<p>Воспитание положительного отношения к труду и творчеству;</p> <p>интеллектуальное воспитание; формирование коммуникативной культуры</p>	В рамках занятий	Май
16.	День защиты детей	<p>Воспитывать желание проявлять творческую инициативу, повышать настроение детей;</p> <p>дать детям элементарные знания и представления о международном празднике – Дне защиты детей</p>	В рамках занятий	Июнь
17.	День России	<p>Познакомить детей с праздником «День России», с символами государства;</p> <p>развивать у детей чувство любви, уважения, гордости за свою Родину</p>	В рамках занятий	Июнь
18.	День семьи, любви и верности	<p>Расширять и совершенствовать знания детей о ценностях семьи и семейных традициях;</p> <p>воспитывать любовь и уважение к членам семьи;</p> <p>воспитывать взаимопонимание, доброжелательное отношение друг к другу;</p>	В рамках занятий	Июль

19.	День ВМФ (День Военно-морского флота)	Воспитывать патриотизм, чувство гордости за нашу Родину; рассказать о значении Военно-морского флота в жизни страны, его истории	В рамках занятий	Июль
-----	---------------------------------------	--	------------------	------

### Список литературы:

#### Нормативные правовые акты:

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 73-ФЗ.
2. Указ Президента Российской Федерации «О мерах по реализации государственной политики в области образования и науки» от 07.05.2012 № 599
3. Указ Президента Российской Федерации «О мероприятиях по реализации государственной социальной политики» от 07.05.2012 № 597.
4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года № 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам"
5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
6. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 года № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года».
7. Приказ Министерства образования Калининградской области от 26 июля 2022 года № 912/1 "Об утверждении Плана работы по реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, I этап (2022 - 2024 годы) в Калининградской области и Целевых показателей реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года в Калининградской области"

#### **Литература для педагога**

4. Дзигоро Кано: «Кодокан Дзюдо». 2000 г.
5. Дополнительная общеразвивающая программа «Теория и методика киокушинкай каратэ-до» разр. Рыжкова М.И., 2015 г.
6. Иванов-Катанский С.: «Комбинированная техника каратэ». 2005 г.  
Лапшин С.А.: ««Каратэ-до», основная техника и методика преподавания». 1994 г.
7. Марков В.В.: «Организация и методика подготовки судей высокой квалификации в каратэ-до». 2005 г.
8. Накаяма М.: «Лучшее каратэ. Кумитэ». Т. 1,2, 2005 г.
9. Накаяма М.: «Лучшее каратэ. Основы». 2002 г.



