

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЦЕНТР ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА» Г. ВОЛГОДОНСКА**

РАССМОТРЕНО:
методическим Советом
Протокол № 1
от «29» августа 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБУДО
«Центр детского творчества»
_____ Н.Э. Семенова

ПРИНЯТО
педагогическим Советом
Протокол № 1
от «31» августа 2023 г.

**Рабочая программа
к дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программе
«Каратэ-до»**

Год обучения: 2, 6
Возраст обучающихся: 8-9, 11-13

Составитель программы: Кузмичёв В.В.,
педагог дополнительного образования
Срок реализации программы: 2023-2024
учебный год

I. Пояснительная записка

В 2023-2024 учебном году составлена рабочая программа к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «**Каратэ - до**»(далее - Программа).

Направленность программы – физкультурно-спортивная. Программа направлена на укрепление здоровья, формирование навыков здорового образа жизни и профессионального мастерства, морально-волевых качеств и системы ценностей с приоритетом жизни и здоровья (сфера деятельности каратэ).

Программа ориентирована на приобщение детей и подростков к искусству традиционного каратэ, реализуется на базе структурного подразделения Центра детского творчества «Созвездие».

Процесс обучения предполагает следующие уровни сложности:

- **стартовый**, 2 год обучения.

На данном уровне обучающиеся знакомятся с основами знаний по карате, овладевают основами техники традиционного каратэ-до.

Второй год обучения включает в себя изучение правил и ритуалов в каратэ, базовых стоек, различных видов передвижений, обучение выполнения ударов, блоков защиты, изучение элементов страховки при падении на пол, изучение первых ученических комплексов упражнений «ката» (бой с воображаемым противником), начальная стадия подготовки к проведению поединков «кумитэ».

Изучение технических элементов следует вначале проводить у зеркала далее на лапах, макиварах, мешках и последним в парах, под руководством педагога. Большое внимание уделяется воспитанию скоростных качеств. Специальная тренировка дыхания обеспечивает массаж внутренних органов и улучшает кровообращение.

- **базовый** – 6 год обучения. Базовый уровень обеспечивает укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, создаёт прочную базу для перехода от общефизической подготовки к изучению техники и тактики традиционного каратэ-до, формирует устойчивую мотивацию к дальнейшим занятиям.

Данный уровень включает в себя изучение серий ударов, передвижений, уклонов, нырков, уходов с линии атаки, а так же совершенствование ранее изученных движений и ударов. Кроме того, этот комплекс качественно меняет форму уже известных движений, точность нанесения ударов и скорость выполнения упражнений.

Изучение элементов борьбы (бросковой техники). Работа в парах позволяет отрабатывать не только удары, но и защиту. Тренировки в парах выводят на качественно новый уровень понимания каратэ, как боевого искусства, укрепляют боевой дух, делают занятия более интересными и продуктивными в плане воспитания. Изучаются специальные техники

дыхания, позволяющие более качественно выполнять различные упражнения и приёмы. Подготовка мышечных тканей не только с точки зрения силового развития, но и снижение болевого порога, подготовки к сдерживанию ударов противника «набивы». Соревновательная система очень важна включая ее на занятиях. Знание техники даёт преимущество на соревнованиях.

Подготовка обучающихся к проведению поединков (кумитэ), как в рамках тренировочного процесса, так и на соревнованиях.

Уделяется большое внимание физической подготовке, контролю дистанции при нанесении ударов с целью снижения травматизма в кумитэ. Моральная подготовка, самонастрой с элементами аутотренинга позволяет снизить психологическое напряжение.

Продолжается изучение «ката» более сложного уровня, где оттачиваются базовые стойки, удары, передвижения, развивается память учеников, ориентация в пространстве, координация движений, чувство ритма. Ката выполняются как самостоятельно так и группой.

Актуальность программы определяется ее направленностью на решение задач государственной политики в области развития физической культуры и спорта, физическое и личностное развитие обучающихся, воспитание ценностного отношения к здоровому образу жизни.

Создание условий, обеспечивающих гражданам возможность для занятий физической культурой и спортом по месту жительства (Стратегия развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2030 года).

Создание условий для повышения мотивации жителей Ростовской области к регулярным занятиям физической культурой и спортом и ведению здорового образа жизни (Государственная программа Ростовской области «Развитие физической культуры и спорта» постановление от 17.10.2018 №648, действующая редакция с изменениями от 04.02 2021).

«Свобода выбора получения образования согласно склонностям и потребностям человека, создание условий для самореализации каждого человека, свободное развитие его способностей (Закон об Образовании. Статья 3. Основные принципы государственной политики и правового регулирования отношений в сфере образования»).

Физическая культура и спорт призваны сыграть ведущую роль в формировании здорового образа жизни детей и подростков, поэтому развитие массового спорта среди детей и молодёжи является приоритетным направлением молодёжной политики. Ближайшее социокультурное, бытовое окружение человека является мощным фактором социализации личности, тем более молодой, не сформировавшейся.

Место проживания - это социальная среда, которая способна существенно влиять на социальные роли молодого человека. Его будущее во многом зависит от того, удастся ли создать нравственно-здоровые условия, именно в жилых микрорайонах. Творческое объединение «Каратэ» играет важную роль в условиях открытого социума, так как максимально расположено от места проживания детей, доступно и открыто для них.

Цель программы: развитие личности и физических качеств обучающихся посредством овладения каратэ-до.

Основные задачи программы:

Обучающие:

1. Дать знания обучающимся о мире японской культуры, национальной японской борьбы, осознание наследуемых ценностей и их усвоение, то есть включение в свою непосредственную деятельность уже имеющегося массива культуры.
2. Сформировать оптимальный объём, разносторонность и достаточную глубину знаний по теории каратэ.
3. Изучить основы техники каратэ, ведения боя во всех дистанциях (особое внимание уделять формированию правильной техники – кихону);
4. Сформировать умения и навыки показа, анализа и объяснения элементов техники и тактики каратэ – до.
5. Сформировать навыки выполнения общеподготовительных, специально-подготовительных и соревновательных упражнений.
6. Сформировать навыки ведения учебных, учебно-тренировочных, контрольных, соревновательных и показательных поединков.
7. Совершенствовать технический и тактический уровень подготовки обучающихся на основе их высокой общей и целенаправленной специальной физической подготовки.
8. Научить работать со спортивным инвентарем.
9. Научить приемам оказания первой помощи при травмах.
10. Приобщить к участию в соревнованиях как внутри объединения, так и на уровне района и города.
11. Сформировать знания, умения и навыки организации, проведения и судейства соревнований по каратэ.

Развивающие:

1. Развить мотивацию личности к познанию и самосовершенствованию, как основы формирования образовательных запросов и потребностей.
2. Сформировать культуру безопасности жизнедеятельности детей и подростков.
3. Сформировать потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом, каратэ.
4. Развить качества необходимые каратисту – быстроту, силу, выносливость, ловкость.
5. Развить способности детей к сознательному творческому самовыражению и самореализации.

Воспитательные:

1. Привить интерес к каратэ и воспитывать спортивное трудолюбие.
2. Сформировать здоровый образ жизни.
3. Воспитать волевые качества (мужество, решительность, самостоятельность, инициативность, выдержку, умение преодолевать трудности);
4. Воспитать уважительное отношение к собственному труду, к товарищам, а также взаимопонимание, взаимопомощь.

Для педагога

1. Способствовать оказанию педагогической поддержки детям и подросткам в их самопознании, самореализации и самосовершенствовании в условиях секции по месту жительства.
2. Способствовать укреплению и развитию взаимодействия с семьями воспитанников.
3. Способствовать профилактике асоциальных проявлений в детско-подростковой среде.

Форма обучения – очная, может реализовываться с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Формы организации образовательного процесса: групповые, фронтальные.

Формы занятий:

- теоретические и практические занятия;
- рабочие тренировки для приобретения навыков и освоения умений и тактик индивидуального действия обучающихся;
- спортивные игры;
- контрольные тренировки;
- тесты;
- показательные выступления;
- соревнования;
- квалификационный экзамен (очередной аттестации) на соответствующий уровень.

Согласно учебному плану на 2022-2023 учебный год на обучение отведено количество часов по годам обучения:

Уровни обучения	Год обучения	Возраст уч-ся	Кол-во детей в гр.	Время занятий (мин.)	Кол-во часов в неделю	Всего часов в год
Стартовый	2	7-9	15	40	3	106
Базовый	6	11-13	15	45	6	210

Программа реализуется с 13 сентября по 31 мая, в количестве 34 недели.

Продолжительность занятия устанавливается в зависимости от возрастных психологических особенностей. Перерыв между занятиями составляет 10 минут, между группами 15 минут.

В 2023-2024 учебном году по данной программе набрано: 1 учебная группа 1 года обучения (младшая) и 1 учебная группа 6 года обучения (старшая).

Ожидаемые результаты по годам и уровням обучения

Стартовый уровень

2 год обучения

Предметные:

Теоретические знания:

- спортивная терминология;
- техника безопасности при работе с партнером;
- приемы первой помощи при травмах;
- правила закалывания;
- понятия: кихон и ката для уровня 7 кю; стойки дзенкуцу дачи, кокуцу дачи, киба дачи; технику атак: ой цки, гьяку цки, май гери кеяги, йоко гери кеяги; маваши гери; йоко гери кекоми; технику защиты: аге уке, гедан барай, сото уке, шуто уке, учи укэ; ката хейан нидан; санбон кихон кумитэ;
- элементы кумитэ: дистанцию; уровни атак;

Практические умения:

- свободно работать со спортивным инвентарем;
- выполнять кихон и ката для уровня 7 кю; стойки дзенкуцу дачи, кокуцу дачи, киба дачи; технику атак: ой цки, гьяку цки, май гери кеяги, йоко гери кеяги; маваши гери; йоко гери кекоми; технику защиты: аге уке, гедан барай, сото уке, шуто уке, учи укэ; ката хейан нидан; санбон кихон кумитэ;
- выполнять элементы базового кумитэ – санбон кихон кумитэ;

Базовый уровень

6 год обучения

Предметные:

Теоретические знания:

- спортивная терминология;
- техника безопасности при работе с партнером;
- понятия: кихон и ката для уровня 3 кю: стойки дзенкуцу дачи, кокуцу дачи, киба дачи; технику атак: ой цки, гьяку цки, май гери кеяги, йоко гери кеяги; маваши гери; йоко гери кекоми, эмпи, уширо гери, уширо маваши гери; технику защиты: аге уке, гедан барай, сото уке, шуто

уке, учи укэ; понятия ханми и гьяку ханми; ката текки шодан; иппон кихон кумитэ;

- элементы кумитэ;

практические умения:

- свободно работать со спортивным инвентарем;
- владеют методикой обучения новичков;
- выполнять кихон и ката для уровня 3 кю: стойки дзенкуцу дачи, кокуцу дачи, киба дачи; технику атак: ой цки, гьяку цки, май гери кеяги, йоко гери кеяги; маваши гери; йоко гери кекоми, эмпи, уширо гери, уширо маваши гери; технику защиты: аге уке, гедан барай, сото уке, шуто уке, учи укэ; понятия ханми и гьяку ханми; ката текки шодан; иппон кихон кумитэ;

- выполнять элементы базового кумитэ;

Формы промежуточной диагностики (в декабре):

- контрольные занятия;
- соревнования;

Формы итоговой диагностики (в мае)

- контрольные занятия;
- соревнования;

**II. Учебный план. Содержание программы.
Стартовый уровень**

2.1. 2-й год обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы организации детей, формы занятий	Формы аттестации, диагностики, контроля
		всего	теория	практика		
1.	Вводное	1	1		Фронтальная теоретическое	Пед.наблюдение
2.	Техника каратэ-до. Самостраховка	2		2	Фронтальная практическое	Пед.наблюдение
3.	Стойки	14	4	10	Фронтальная, групповая практическое	Пед.наблюдение, анализ деятельности, анализ продукта деятельности
4.	Кихон (базовая техника)	40	10	30	Фронтальная, групповая практическое, Тренировка контрольные тренировки; тесты	Пед.наблюдение, анализ деятельности, анализ продукта деятельности. Промежуточная диагностика.
5.	Ката (установочное упражнение)	20	2	18	Фронтальная, групповая практическое	Пед.наблюдение, анализ деятельности, анализ продукта деятельности
6.	Кумитэ (поединок)	30	2	28	Фронтальная, групповая рабочие тренировки контрольные тренировки; тесты	Пед.наблюдение, анализ деятельности, анализ продукта деятельности. Итоговая диагностика.
7.	Итоговое	1	-	1	Фронтальная, групповая соревнование	анализ продукта деятельности
8.	Всего:	108	19	89		

2.2. Содержание занятий второго года обучения

Тема 1. Вводное.

Теория: Краткая характеристика, цель и задачи второго года обучения. Этикет в каратэ. Правила гигиены, техника безопасности.

Практика: разминка. Правила этикета в каратэ. Выполнение приемов самостраховки по разделениям. Выполнение приемов самостраховки в комплексе.

Тема 2. Техника каратэ-до. Самостраховка.

Теория: Термин каратэ. Техника каратэ-до. Общеразвивающие упражнения. Разнообразные растяжки. Гибкость мышц, подвижность суставов; развитие силы основных мышечных групп, снижение риска получения травм.

Практика: разминка. Страховка при падении. Назад, набок, вперед, падения при подсечках, подножках, бросках. Упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег, старт из различных исходных положений, общеразвивающие упражнения. Круговые эстафеты. Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие, прыжки через скакалку. Гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза. Упражнения с предметами: со скакалками и мячами.

Выполнение приемов самостраховки по разделениям. Выполнение приемов самостраховки в комплексе. Разминка конечностей, ходьба по кругу в колонне, на носках, пятках, в полуприсяде; бег по кругу, передвижение правым и левым боком вперед, движение спиной вперед, бег с ускорением; круговые и маховые движения руками и ногами, круговые и наклонные движения туловищем и головой; упражнения на гибкость, растяжку и формирование правильной осанки, кувырки вперед и назад. Отжимание на кулаках, приседание с выпрыгиванием, пресс, челночный бег, прыжки в длину с места, 6-минутный бег, подтягивание из вися.

Тема 3. Стойки.

Теория: Японская терминология. Стойки Дзенкуцу дачи, Ханми и Гьяку Ханми, Киба дачи, Кокуцу дачи. Рассказ о стойках Дзенкуцу-Дачи, Ханми и Гьяку Ханми, Киба дачи, Кокуцу дачи. Стойки. Киба-Дачи. Назначение стойки Киба-Дачи. Рассказ о правильном выполнении стойки Киба-Дачи, показать стойку и правильное перемещение в стойке. Стойки. Кокуцу-дачи. Рассказ о стойке Кокуцу-дачи. Рассказ о перемещении в стойке Кокуцу-дачи. Показ правильного выполнения стойки и перемещения в Кокуцу-дачи. Стойки. Дзенкуцу дачи. Рассказ о стойке Дзенкуцу дачи. Рассказ о перемещении в стойке Дзенкуцу дачи. Стойки Ханми и Гьяку ханми. Рассказ о стойке ханми и Гьяку ханми. Перемещение в стойках. Показ правильного перемещения из стойки в стойку и перемещение из право-сторонней позиции в лево-стороннюю.

Практика: разминка. Выполнение упражнений на гибкость (активная и пассивная растяжка). Упражнения для развития равновесия (ловля мячей на скамейках). Показ выполнения стойки. Отработка умений выдвигания в стойки Дзенкуцу-Дачи и Шизентай. Правильная стойка, устойчивое равновесие и гармонично скоординированная работа всех частей тела. Синхронное выполнение действий ступней, ног, рук, кистей рук. Выполнение перемещения в стойке Киба-Дачи. Правильное выполнение стойки Кокуцу-дачи. Выполнение, отработка перемещения из стойки в стойку и перемещение из право сторонней позиции в лево стороннюю. Выполнение перемещение в стойке Дзенкуцу дачи. Выполнение Ханми и Гьяку ханми. Перемещение из стойки Дзенкуцу дачи в Кокуцу дачи. Перемещение из стойки Дзенкуцу дачи в Киба дачи. Перемещение из стойки Кокуцу дачи в Киба дачи. Работа мышц тела в стойках Дзенкуцу дачи, Кокуцу дачи, Киба дачи, Ханми и Гьяку ханми.

Тема 4. Кихон (базовая техника).

Теория: удар Ой цуки из стойки Дзенкуцу-Дачи. Рассказ о выполнении удара Ой-цки из стойки Дзенкуцу-Дачи. Показ выполнения удара Ой цки в стойке дзенкуцу дачи.

Удар Гьяку цуки из стойки Дзенкуцу-Дачи. Показ выполнения удара Гьяку-цки из стойки Дзенкуцу-Дачи.

Маэ-гери-кеяги в Дзенкуцу дачи. Рассказ о выполнении удара Маэ-гери-кеяги. Показ выполнения удара Маэ гери каяги.

Маваши гери в Дзенкуцу дачи. Рассказ о выполнении Маваши гери в Дзенкуцу дачи. Показ выполнения Маваши гери в Дзенкуцу дачи.

Выполнение блока Гедан барай при выдвигании из стойки в Шизантай в стойку Дзенкуцу дачи, Киба дачи. Гедан барай в стойке Дзенкуцу дачи.

Аге укэ + Гьяку цки в Дзенкуцу дачи. Рассказ о выполнении Аге укэ + Гьяку цки в Дзенкуцу дачи. Показ выполнения Аге укэ + Гьяку цки в Дзенкуцу дачи.

Сото укэ + Гьяку цки в Дзенкуцу дачи. Рассказ о выполнении Сото укэ + Гьяку цки в Дзенкуцу дачи. Показ выполнения Сото укэ + Гьяку цки в Дзенкуцу дачи. Учи укэ + Гьяку цки в Дзенкуцу дачи. Рассказ о выполнении Учи укэ + Гьяку цки в Дзенкуцу дачи. Показ выполнения Учи укэ + Гьяку цки в Дзенкуцу дачи. Шуто укэ в Кокуцу дачи. Рассказ о выполнении Шуто укэ в Кокуцу дачи. Показ выполнения Шуто укэ в Кокуцу дачи.

Практика: разминка. Пятнашки на четвереньках. Упражнения по преодолению сопротивления противника (выталкивание за пределы чего-либо, «бой петухов» и др.). Борьба в парах. Те-гуми (окинавская борьба с вырыванием). Упражнения, направленные на обучение контролю дистанции.

Выполнение удара Ой-цки из стойки Дзенкуцу-Дачи. Тренировка выполнения удара Ой-цки из стойки Дзенкуцу-Дачи.

Выполнение удара Гьяку-цки из стойки Дзенкуцу-Дачи. Тренировка выполнения удара Гьяку-цки из стойки Дзенкуцу-Дачи.

И.п. стойка Шизантай левая рука вытянута вперёд. На первый счёт выдвинуться правой ногой в стойку Дзенкуцу дачи выполнив удар Ой цки. На второй счёт вернуться в стойку Шизантай, но правая рука остаётся вытянутой вперёд. На третий счёт выдвинуться левой ногой в стойку Дзенкуцу дачи выполнив удар Ой цки левой рукой. На четвёртый счёт вернуться в и.п. На пятый счёт выдвинуться влево в стойку Дзенкуцу дачи выполнив правой рукой удар Гьяку цки. На шестой счёт вернуться в стойку Шизантай, правая рука вытянута вперёд. На седьмой счёт выдвинуться вправо в стойку Дзенкуцу дачи выполнить левой рукой Гьяку цки. На восьмой счёт вернуться в исходное положение.

Выполнение удара Маэ-гери-кеяги. Тренировка выполнения удара Маэгерикеяги в Шизантай. Упражнения на развитии направления силы; вращение предплечья и чувства ритма; работу бедра; положение локтя; недостатки проноса. Тренировка Маэ гери каяги в Дзенкуцу дачи. Тренировка Маэ гери каяги в Киба дачи.

Выполнение удара Маваше гери. Тренировка выполнения удара Маваше гери в Шизантай. Тренировка Маваше гери в Дзенкуцу дачи.

Выполнение блока Гедан-барай. Тренировка выполнения блока Гедан-барай.

Выполнение связки Аге уке + Гьякуцки в Дзенкуцу дачи. Тренировка выполнения связки Аге укэ + Гьяку цки в Шизантай с тренировкой смены рук. Тренировка связки Аге укэ + Гьяку цки с выдвиганием из Шизантай в Дзенкуцу дачи. Тренировка выполнения связки Аге укэ + Гьяку цки в стойке Дзенкуцу дачи.

Выполнение связки Сото уке + Гьякуцки в Дзенкуцу дачи. Тренировка выполнения связки Сото укэ + Гьяку цки в Шизантай с тренировкой смены рук. Тренировка связки Сото укэ + Гьяку цки с выдвиганием из Шизантай в Дзенкуцу дачи. Тренировка выполнения связки Сото укэ + Гьяку цки в стойке Дзенкуцу дачи.

Выполнение связки Учи уке + Гьякуцки в Дзенкуцу дачи. Тренировка выполнения связки Учи укэ + Гьяку цки в Шизантай с тренировкой смены рук. Тренировка связки Учи укэ + Гьяку цки с выдвиганием из Шизантай в Дзенкуцу дачи. Тренировка выполнения связки Учи укэ + Гьяку цки в стойке Дзенкуцу дачи.

Выполнение блока Шуто укэ в Шизантай. Выполнение блока Шуто укэ в Кокуцу дачи.

Выполнение удара Йоко гери каяги. Тренировка выполнения удара Йоко гери каяги в Шизантай. Тренировка выполнения удара Йоко гери каяги в Киба дачи.

Выполнение удара Йоко гери кекоми. Тренировка выполнения удара Йоко гери кекоми в Шизантай. Тренировка выполнения удара Йоко гери кекоми в Киба дачи.

Тема 5. Ката (установочное упражнение).

Теория:Хейан Нидан. Рассказ о выполнении ката Хейан Нидан. Показ правильного выполнения ката Хейан Нидан.

Хайван укэ. Рассказ о выполнении Хайван укэ. Показ выполнения Хайван укэ.

Двойной блок. Рассказ о выполнении двойного блока. Показ выполнения двойного блока.

Цуки укэ. Рассказ о выполнении цуки укэ. Показ выполнения цуки укэ.

Уракэн учи + Йоко гери кеяги. Рассказ о выполнении Уракен учи + Йоко гери кеяги. Показ выполнения Уракен учи + Йоко гери кеяги.

Понижающий блок + Нукитэ. Рассказ о выполнении понижающего блока + Нуките. Показ понижающего блока + Нукитэ.

Хайто + Учи уке + Маэ гери кеяги + Гьяку цки. Рассказ о выполнении Хайто + Учи укэ + Гьяку цки. Показ выполнения Хайто + Учи укэ + Маэ гери кеяги + Гьяку цки.

Учи уке + Маэ гери кеяги + Гьяку цки. Рассказ о выполнении Учи уке + Маэ гери кеяги + Гьяку цки. Показ Учи уке + Маэ гери кеяги + Гьяку цки.

Моротэ учи. Рассказ о выполнении Моротэ учи. Показ выполнения Моротэ учи.

Практика: Разминка. Выполнение отдельных элементов ката Хейан Нидан. Тренировка подготовительных упражнений для ката Хейан Нидан.

Тренировка Хайван укэ в Шизантай. Тренировка Хайван укэ в Кокуцу дачи.

Тренировка двойного блока в Шизантай. Тренировка двойного блока в Кокуцу дачи.

Тренировку Цуки укэ в Шизантай. Тренировка цуки укэ в Кокуцу дачи.

Тренировка выполнения Уракен учи + Йоко гери кеяги в Шизантай. Тренировка выполнения Уракен учи + Йоко гери кеяги в Кокуцу дачи.

Тренировка выполнения понижающего блока + Нукитэ в Шизантай. Тренировка выполнения понижающего блока + Нукитэ в Дзенкуцу дачи.

Тренировка выполнения Хайто + Учи укэ + Гьяку цки в Шизантай. Тренировка выполнения Хайто + Учи укэ + Маэ гери кеяги + Гьяку цки в Дзенкуцу дачи.

Тренировка выполнения Учи уке + Маэ гери кеяги + Гьяку цки в Шизантай. Тренировка выполнения Учи уке + Маэ гери кеяги + Гьяку цки в Дзенкуцу дачи.

Тренировка выполнения Моротэ учи в Шизантай. Тренировка выполнения Моротэ учи в Дзенкуцу дачи.

Тренировка Хейан Нидан в Шизантай. Тренировка стоек ката Хейан Нидан. Тренировка выполнения ката Хейан Нидан в тренировочном темпе. Тренировка ката Хейан Нидан.

Тема 6. Кумитэ (поединок)

Теория: Рассказ о дистанции атаки. Рассказ о выполнении санбон кихон кумитэ. Показ выполнения атак в санбон кихон кумитэ. Показ выполнения защиты в санбон кихон кумитэ. Атаки: Ой цки дзедан + ой цки

чудан + май гери чудан. Защита: Аге уке + сото уке + гедан барай + гьяку цки. Атаки: Ой цки дзедан + ой цки чудан + май гери чудан. Защита: Аге уке + учи уке + гьяку гедан барай + гьяку цки. Атаки: Ой цки дзедан + ой цки чудан + май гери чудан. Защита: Хайван уке + мороте учи + сукуй уке + гьяку цки в спину.

Практика: работа с партнером при выполнении одиночной прямой атаки и защиты (блокировки) от одиночной прямой атаки спереди.

Выполнение технико-тактических заданий с партнёром с пассивным и активным противоборством (кихон). Выполнение технико-тактических заданий, воссоздающих различные модели соперников. Отработка иных технико-тактических заданий.

Выполнение санбон кихон кумитэ по частям в стойке Шизантай. Выполнение санбон кихон кумитэ по частям из стойки Шизантай и с переходом в стойку Дзенкуцу дачи. Выполнение санбон кихон кумитэ по частям в стойке Дзенкуцу дачи. Выполнение санбон кихон кумите в стойке Дзенкуцу дачи.

Работая в парах ученики должны показать все изученные атаки руками и ногами и возможные защиты от них. Экзамен.

Тема 7. Итоговое занятие. Соревнование.

2.3. Учебно-тематический план 6-й год обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы организации, формы занятий	Формы аттестации, диагностики, контроля
		всего	теория	практика		
1.	Вводное	2	1	1	Фронтальное теоретическое	Пед.наблюдение
2.	Техника каратэ-до. Самостраховка.	2	1	1	Фронтальное практическое	Пед.наблюдение, анализ деятельности, анализ продукта деятельности
3.	Кихон (базовая техника)	74	10	64	Фронтальное, групповое Тренировка контрольные тренировки; тесты	Пед.наблюдение, анализ деятельности, анализ продукта деятельности Промежуточная диагностика.
4.	Ката (установочное упражнение)	66	6	60	Фронтальное, групповое Тренировка контрольные тренировки; тесты	Пед.наблюдение, анализ деятельности, анализ продукта деятельности.
5.	Кумитэ (поединок)	66	8	58	Фронтальное, групповое Тренировка контрольные тренировки;	Пед.наблюдение, анализ деятельности, анализ продукта деятельности. Итоговая диагностика.
6.	Итоговое	2	-	2	Групповое соревнования	анализ продукта деятельности
7.	Всего:	212	26	186		

2.4.Содержание шестого года обучения

Тема 1. Вводное.

Теория: Краткая характеристика, цель и задачи второго года обучения. Этикет в каратэ. Правила гигиены, техника безопасности.

Практика: разминка. Правила этикета в каратэ. Выполнение приемов самостраховки по разделениям. Выполнение приемов самостраховки в комплексе.

Тема 2. Техника каратэ-до. Самостраховка.

Теория: Термин каратэ. Техника каратэ-до. Общеразвивающие упражнения. Разнообразные растяжки. Гибкость мышц, подвижность суставов; развитие силы основных мышечных групп, снижение риска получения травм.

Практика: разминка. Страховка при падении. Назад, набок, вперед, падения при подсечках, подножках, бросках. Упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег, старт из различных исходных положений, общеразвивающие упражнения. Круговые эстафеты. Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие, прыжки через скакалку. Гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза. Упражнения с предметами: со скакалками и мячами.

Выполнение приемов самостраховки по разделениям. Выполнение приемов самостраховки в комплексе.Разминка конечностей, ходьба по кругу в колонне, на носках, пятках, в полуприсяде; бег по кругу, передвижение правым и левым боком вперед, движение спиной вперед, бег с ускорением; круговые и маховые движения руками и ногами, круговые и наклонные движения туловищем и головой; упражнения на гибкость, растяжку и формирование правильной осанки, кувырки вперед и назад. Отжимание на кулаках, приседание с выпрыгиванием, пресс, челночный бег, прыжки в длину с места, 6-минутный бег, подтягивание из вися.

Тема 3.Кихон (базовая техника).

Теория: Санбон ой цки из стойки Дзенкуцу дачи. Рассказать о выполнении санбон ой цки из стойки Дзенкуцу дачи. Показать выполнение санбон ой цки из стойки дзенкуцу дачи.

Вращение через спину с санбон гьяку цки чудан в дзенкуцу дачи. Рассказ о выполнении положения ханми и гьяку ханми. Показ выполнения ханми и гьяку ханми. Рассказать о выполнении вращения через спину с санбон гьяку цки чудан в дзенкуцу дачи. Показать выполнение вращения через спину с санбон гьяку цки чудан в дзенкуцу дачи.

Маэ-гери-кеяги + гьяку цки в Дзенкуцу-Дачи. Рассказ о выполнении маэ гери кейаги + гьяку цки чудан в Дзенкуцу дачи. Показ выполнения маэ гери кейаги чудан в Дзенкуцу дачи.

Аге уке + гьякуцки в дзенкуцу дачи. Рассказ о выполнении аге уке + гьяку цки в Дзенкуцу дачи. Показ выполнения аге уке + гьяку цки в Дзенкуцу дачи.

Маваши-гери + уракен-учи дзедан + ой-цки чудан в Дзенкуцу-Дачи. Рассказ о выполнении Маваши-гери + уракен-учи дзедан + ой-цки чудан в Дзенкуцу-Дачи. Показ выполнения Маваши-гери + уракен-учи дзедан + ой-цки чудан в Дзенкуцу-Дачи.

Сото укэ в дзенкуцу дачи + йоко эмпи учи + уракен-учи в киба дачи. Рассказ о выполнении Сото укэ в дзенкуцу дачи + йоко эмпи учи + уракен-учи в киба дачи. Показ выполнения Сото укэ в дзенкуцу дачи + йоко эмпи учи + уракен-учи в киба дачи.

Йоко-гери-кеяги в Киба-Дачи. Рассказ о выполнении Йоко-гери-кеяги в Шизантай. Показ выполнения Йоко-гери-кеяги в Шизантай. Рассказ о выполнении Йоко-гери-кеяги в Киба-Дачи. Показ выполнения Йоко-гери-кеяги в Киба-Дачи.

Йоко-гери-кекоми в Киба-Дачи. Рассказ о выполнении Йоко-гери-кекоми в Шизантай. Показ выполнения Йоко-гери-кекоми в Шизантай. Рассказ о выполнении Йоко-гери-кекоми в Киба-Дачи. Показ выполнения Йоко-гери-кекоми в Киба-Дачи.

Вращение через спину с шуто-укэ в Кокуцу дачи. Рассказ о выполнении вращения через спину с шуто-укэ в Кокуцу дачи. Показ выполнения вращения через спину с шуто-укэ в Кокуцу дачи.

Уширо-гери чудан в Дзенкуцу дачи. Рассказ о выполнении уширо гери чудан в Шизантай. Показ выполнения уширо гери чудан в Шизантай. Рассказ о выполнении уширо гери чудан в Дзенкуцу дачи. Показ выполнения уширо гери чудан в Дзенкуцу дачи.

Практика: разминка. Тренировка выполнения санбон ой цки в шизантай на три счёта. Тренировка выполнения санбон ой цки в шизантай на два счёта. Тренировка выполнения санбон ой цки в шизантай на один счёт. Тренировка выполнения санбон ой цки в дзенкуцу дачи на три счёта. Тренировка выполнения санбон ой цки в дзенкуцу дачи на два счёта. Тренировка выполнения санбон ой цки в дзенкуцу дачи на один счёт.

Тренировка выполнения положения ханми и гьяку ханми в Дзенкуцу дачи. Тренировка вращения через спину с санбон гьяку цки в стойке дзенкуцу дачи на три счёта. Тренировка выполнения вращения через спину с санбон гьяку цки в стойке дзенкуцу дачи на два счёта. Тренировка выполнения вращения через спину с санбон гьяку цки в стойке дзенкуцу дачи на один счёт.

Тренировка выполнения маэ гери кейаги в Дзенкуцу дачи. Тренировка выполнения гьяку цки чудан в Дзенкуцу дачи. Тренировка выполнения маэ гери кейаги + гьяку цки с переходом из стойки шизантай в стойку дзенкуцу дачи. Тренировка выполнения маэ гери кейаги + гьяку цки чудан в Дзенкуцу дачи.

Тренировка выполнения аге уке + гьяку цки в Шизантай. Тренировка выполнения аге уке + гьяку цки в Дзенкуцу дачи.

Тренировка выполнения Маваши-гери + уракен-учи дзедан + ой-цки чудан в Шизантай. Тренировка выполнения Маваши-гери + уракен-учи дзедан + ой-цки чудан в Дзенкуцу-Дачи.

Тренировка выполнения Сото укэ + йоко эмпи учи + уракен-учи в Шизантай. Тренировка выполнения Сото укэ в дзенкуцу дачи + йоко эмпи учи + уракен-учи в кибя дачи.

Тренировка выполнения Йоко-гери-кеяги в Шизантай. Тренировка выполнения Йоко-гери-кеяги в Кибя-Дачи.

Тренировка выполнения Йоко-гери-кекоми в Шизантай. Тренировка выполнения Йоко-гери-кекоми в Кибя-Дачи.

Тренировка выполнения уширо гери чудан в Шизантай. Тренировка выполнения уширо гери чудан в Дзенкуцу дачи.

Тема 4. Ката (установочное упражнение).

Теория: Ката Хейан Шодан. Рассказ о выполнении ката Хейан Шодан. Показ выполнения ката Хейан Шодан. Бункай ката Хейан Шодан. Рассказ о выполнении бункай ката Хейан Шодан. Показ выполнения бункай ката Хейан Шодан.

Ката Хейан Нидан. Рассказ о выполнении ката Хейан Нидан. Показ выполнения ката Хейан Нидан. Показ выполнения ката Хейан Нидан. Бункай ката Хейан Нидан. Рассказ о выполнении бункай ката Хейан Нидан. Показ выполнения бункай ката Хейан Нидан.

Ката Хейан Сандан. Рассказ о выполнении ката Хейан Сандан. Показ выполнения Хейан Сандан. Бункай ката Хейан Сандан. Рассказ о выполнении бункай ката Хейан Сандан. Показ выполнения бункай ката Хейан Сандан.

Ката Хейан Йондан. Рассказ о выполнении ката Хейан Йондан. Показ выполнения ката Хейан Йондан. Бункай ката Хейан Йондан. Рассказ о выполнении бункай ката Хейан Йондан. Показ выполнения бункай ката Хейан Йондан.

Ката Хейан Годан. Рассказ о выполнении ката Хейан Годан. Показ выполнения ката Хейан Годан. Бункай ката Хейан Годан. Рассказ о выполнении бункай ката Хейан Годан. Показ выполнения бункай ката Хейан Годан.

Ката Текки Шодан. Рассказ о выполнении ката Текки Шодан. Показ выполнения ката Текки Шодан. Рассказ о бункай ката Текки Шодан. Показ выполнения бункай ката Текки Шодан.

Практика: Разминка. Тренировка выполнения ката Хейан Шодан. Тренировка выполнения ката Хейан Шодан в боевом темпе. Бункай ката Хейан Шодан. Тренировка бункай ката Хейан Шодан.

Тренировка выполнения ката Хейан Нидан Тренировка выполнения ката Хейан Нидан в боевом темпе. Бункай ката Хейан Нидан. Тренировка бункай ката Хейан Нидан.

Тренировка выполнения ката Хейан Сандан. Тренировка выполнения ката Хейан Сандан в боевом темпе. Бункай ката Хейан Сандан. Тренировка бункай ката Хейан Сандан.

Тренировка выполнения ката Хейан Йондан. Тренировка выполнения ката Хейан Йондан в боевом темпе. Бункай ката Хейан Йондан. Тренировка выполнения бункай ката Хейан Йондан.

Тренировка выполнения ката Хейан Годан. Тренировка выполнения ката Хейан Годан в боевом темпе. Бункай ката Хейан Годан. Тренировка выполнения бункай ката Хейан Годан.

Тренировка выполнения ката Текки Шодан в Шизантай. Тренировка выполнения ката Текки Шодан. Тренировка бункай Текки Шодан.

Тема 5. Кумитэ.

Теория. Кумитэ. Иппон кихон кумитэ.

Атака: Ой цки дзедан. Защита: джиджи-хайшу-уке дзедан + маваши гери чудан + уширо-эмпи-учи. Рассказ о выполнении атаки ой цки дзедан и защиты джиджи-хайшу-уке дзедан + маваши гери чудан + уширо-эмпи-учи. Показ выполнения атаки ой цки дзедан и защиты джиджи-хайшу-уке дзедан + маваши гери чудан + уширо-эмпи-учи.

Атака: Ой цки дзедан. Защита: тай-сабаки наружу с блоком аге-уке + кизами-йоко-гери-кеаге чудан + кизами-йоко-эмпи-учи чудан в киба дачи. Рассказ о выполнении атаки ой цки дзедан и защиты тай-сабаки наружу с блоком аге-уке + кизами-йоко-гери-кеаге чудан + кизами-йоко-эмпи-учи чудан в киба дачи. Показ выполнения атаки ой цки дзедан и защиты тай-сабаки наружу с блоком аге-уке + кизами-йоко-гери-кеаге чудан + кизами-йоко-эмпи-учи чудан в киба дачи.

Атака: Ой цки чудан. Защита: тай-сабаки в любую сторону + кизами-йоко-эмпи-учи чудан в киба дачи. Рассказ о выполнении атаки Ой цки чудан и защиты тай-сабаки в любую сторону + кизами-йоко-эмпи-учи чудан в киба дачи. Показ выполнения атаки Ой цки чудан и защиты тай-сабаки в любую сторону + кизами-йоко-эмпи-учи чудан в киба дачи.

Атака: Ой цки чудан. Защита: тай-сабаки в любую сторону с блоком гедан барай + гьяку цки чудан. Рассказ о выполнении атаки Ой цки чудан и защиты тай-сабаки в любую сторону с блоком гедан барай + гьяку цки чудан. Показ выполнения атаки Ой цки чудан и защиты тай-сабаки в любую сторону с блоком гедан барай + гьяку цки чудан.

Атака: Маэ гери чудан. Защита: тай-сабаки наружу с блоком гьяку-гедан барай + кизами-цки дзедан + гьяку-цки чудан в спину. Рассказ о выполнении атаки Маэ гери чудан и защиты тай-сабаки наружу с блоком гьяку-гедан барай + кизами-цки дзедан + гьяку-цки чудан в спину. Показ выполнения Маэ гери чудан и защиты тай-сабаки наружу с блоком гьяку-гедан барай + кизами-цки дзедан + гьяку-цки чудан в спину.

Атака: Маэ гери чудан. Защита: гьяку-гедан барай + кизами-маваши-гери чудан. Рассказ о выполнении атаки Маэ гери чудан и защиты гьяку-

гедан барай + кизами-маваши-гери чудан. Показ выполнения Маэ гери чудан и защиты гьяку-гедан барай + кизами-маваши-гери чудан.

Атаки: Маваша-гери дзедан. Защита: уход назад с блоком нагаши-уке + уширо-гери чудан. Рассказ о выполнении атаки маваша гери дзедан и защиты уход назад с блоком нагаши-уке + уширо-гери чудан. Показ выполнения атаки маваша гери дзедан и защиты уход назад с блоком нагаши-уке + уширо-гери чудан.

Атаки: йоко-гери-кекоми чудан. Защита: тай-сабаки наружу с блоком сото-уке + уширо-маваши-гери. Рассказ о выполнении атаки йоко-гери-кекоми чудан и защиты тай-сабаки наружу с блоком сото-уке + уширо-маваши-гери. Показ выполнения атаки йоко-гери-кекоми чудан и защиты тай-сабаки наружу с блоком сото-уке + уширо-маваши-гери.

Практика: Разминка. Выполнение и отработка иппон кихон кумитэ.

Тренировка выполнения атаки ой цки дзедан и защиты джиджи-хайшу-уке дзедан + маваша гери чудан + уширо-эмпи-учи. Тренировка выполнения атаки ой цки дзедан и защиты джиджи-хайшу-уке дзедан + маваша гери чудан + уширо-эмпи-учи.

Тренировка выполнения атаки ой цки дзедан и защиты тай-сабаки наружу с блоком аге-уке + кизами-йоко-гери-кеаге чудан + кизами-йоко-эмпи-учи чудан в Шизантай. Тренировка выполнения атаки ой цки дзедан и защиты тай-сабаки наружу с блоком аге-уке + кизами-йоко-гери-кеаге чудан + кизами-йоко-эмпи-учи чудан в киба дачи.

Тренировка выполнения атаки Ой цки чудан и защиты тай-сабаки в любую сторону + кизами-йоко-эмпи-учи чудан в киба дачи в шизантай. Тренировка выполнения атаки Ой цки чудан и защиты тай-сабаки в любую сторону + кизами-йоко-эмпи-учи чудан в киба дачи.

Тренировка выполнения атаки Ой цки чудан и защиты тай-сабаки в любую сторону с блоком гедан барай + гьяку цки чудан в шизантай. Тренировка выполнения атаки Ой цки чудан и защиты тай-сабаки в любую сторону с блоком гедан барай + гьяку цки чудан.

Тренировка выполнения Маэ гери чудан и защиты тай-сабаки наружу с блоком гьяку-гедан барай + кизами-цки дзедан + гьяку-цки чудан в спину в Шизантай. Тренировка выполнения Маэ гери чудан и защиты тай-сабаки наружу с блоком гьяку-гедан барай + кизами-цки дзедан + гьяку-цки чудан в спину в Дзенкуцу дачи.

Тренировка выполнения Маэ гери чудан и защиты гьяку-гедан барай + кизами-маваши-гери чудан в Шизантай. Тренировка выполнения Маэ гери чудан и защиты гьяку-гедан барай + кизами-маваши-гери чудан в Дзенкуцу дачи.

Тренировка выполнения атаки маваша гери дзедан и защиты уход назад с блоком нагаши-уке + уширо-гери чудан в Шизантай. Тренировка выполнения атаки маваша гери дзедан и защиты уход назад с блоком нагаши-уке + уширо-гери чудан в Дзенкуцу дачи.

Тренировка выполнения атаки йоко-гери-кекоми чудан и защиты тай-сабаки наружу с блоком сото-уке + уширо-маваши-гери в шизантай. Тренировка выполнения атаки йоко-гери-кекоми чудан и защиты тай-сабаки наружу с блоком сото-уке + уширо-маваши-гери в Дзенкуцу дачи. Экзамен.

Тема 6. Итоговое занятие. Соревнование.

III. Методическое обеспечение

№ Тема программы	Форма организации и проведения занятия	Методы и приёмы организации образовательного процесса	Дидактический материал Техническое оснащение занятий	Вид и форма контроля, форма предъявления результата
Техника каратэ-до. Самостраховка.	Групповая - с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, фронтальная	Словесный, объяснение, рассказ, беседа практические задания, объяснение нового материала.	Таблицы, схемы, карточки, малый спортивный инвентарь (резина, гантели, тен.мячи и т.д., силовые тренажеры	Входной Тестирование, наблюдение
Техника атак	групповая, фронтальная	Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, упражнения в парах, УТЗ, наглядный показ педагогом.	Плакаты, Таблицы, схемы, Терминология, жестикуляция .	учебные бои, наблюдение
Ката (установочное упражнение)	Групповая - с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, фронтальная	Словесный, объяснение, беседа, практические занятия, упражнения в парах, наглядный показ педагогом. Учебные бои	Специальная литература, справочные материалы, картинки, плакаты. Показ педагога	учебные бои, наблюдение
Кумитэ (поединок)	Групповая, - с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах	Словесный, объяснение, беседа, практические занятия, упражнения в парах, УТЗ, наглядный показ тренером. Учебные бои	Специальная литература, справочные материалы, картинки, плакаты. Показ педагога. Правила судейства.	учебные бои, наблюдение, соревнования

Итоговое	В парах	Соревнования		учебные бои, наблюдение
----------	---------	--------------	--	----------------------------

Материально-технические условия:

- спортзал;
- спортплощадка (в летний период);
- спортивный инвентарь: перчатки, малые лапы, большие лапы, груши, малые мячи, скакалки, гимнастическая палка;
- экипировка каратэ:
- спортивное оборудование для развития общих и специальных физических качеств
- видео- и аудиоаппаратура;

Методические условия:

- наличие художественной и специальной (физическая культура и спорт, восточные единоборства, психология, педагогика, философия) литературы;
- наглядные пособия (плакаты, схемы таблицы).

Дидактический материал

- Учебные пособия по каратэ, правила соревнований по каратэ WKF, правила аттестации по каратэ WSKF.
- Анатомические таблицы работы мышц.
- Учебные фильмы.
- Таблицы, схемы, лекционный материал, фотоподборки по темам

План воспитательной работы

№ п/п	Название мероприятия	Номер группы	Сроки	Место проведения	Примечание
Гражданско-патриотическое воспитание	Разговор о важном. «Быть гражданином». «Наши герои».	М, С	сентябрь	С/П «Созвездие»	
Духовно-нравственное воспитание	Разговор о важном. «Государственные символы Российской Федерации». Беседа	М, С	октябрь	С/П «Созвездие»	
Здоровьесберегающее воспитание	«Режим дня-основа жизни». Беседа	М, С	В течение года	С/П «Созвездие»	
Трудовое и профориентационное воспитание	«Познай самого себя». Беседа	М, С	ноябрь	С/П «Созвездие»	

Эстетическое воспитание	«Поговорим о том, как мы выглядим». Беседа	М, С	декабрь	С/П «Созвездие»	
Общение и досуг	«Богатырская поляна». Досуговая программа.	М, С	В течение года	С/П «Созвездие»	
Интеллектуальное	Викторина	М, С	март	С/П «Созвездие»	

План работы с родителями

№ п/п	Название мероприятия	Номер группы	Сроки	Место проведения	Примечание
1	Индивидуальные консультации	М,С	В течение года	С/П «Созвездие»	
2	Родительские собрания	М,С	Сентябрь, декабрь, май	С/П «Созвездие»	
3	Беседы с родителями	М,С	В течение года	В течение года	
4	Открытые занятия	М,С	В течение года	В течение года	

IV.Список литературы

Нормативно-правовая база:

1. Конституция Российской Федерации от 12.12.1993 (с поправками от 04.07.2020);
2. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (принят Государственной Думой 21 декабря 2012 года, одобрен Советом Федерации 26 декабря 2012 года, опубликовано в «Российской газете» 31 декабря 2012 г., вступил в силу: 1 сентября 2013 г.).
3. Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребёнка в Российской Федерации (с изменениями от 29.12.2022г.)
4. «Концепция развития дополнительного образования детей в Российской Федерации до 2030 года» (Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. №678-р).
5. Распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года.
6. Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей», утверждённый 30 ноября 2016 г. Протоколом заседания президиума при Президенте РФ (в ред. От 27.09.2017).
7. Федеральный проект «Успех каждого ребёнка», утверждённый 07 декабря 2018г.
8. Целевая модель развития региональных систем дополнительного образования детей.
9. Постановление от 08.12.2020 № 289 г. Ростов-на-Дону «О мероприятиях по формированию современных управленческих решений и организационно-экономических механизмов в системе дополнительного образования детей в Ростовской области в рамках федерального проекта «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование».
10. Стратегия социально-экономического развития Ростовской области до 2030 года.
11. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
12. Приказ Министерства образования и науки РФ от 23 августа 2017 года №816 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ» (далее- Приказ № 816);
13. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые) разработанные Минобрнауки РФ совместно с ГАОУ ВО «Московский

государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование, 2015г.) Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. № 09-3242);

14. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;

15. Устав МБУДО «Центр детского творчества» г. Волгодонска.

Список литературы для педагогов

Основной:

1. Блахин Г.Н., Бурлаков А.Ю., Теоретико-методические основы преподавания каратэ-до: Учебно-методическое пособие, Бояныч, СПб, 2003, 86 с.
2. Курамшин Ю.Ф. «Теория и методика физической культуры: Учебник. М.: Советский спорт, 2004.- 464с. 2. Юшков О.П. Совершенствование методики тренировки и комплексный контроль за подготовленностью спортсменов в видах единоборств.- М.: МГИУ, 2001
3. Муравьев В.А., Назарова Н.Н. Воспитание физических качеств детей дошкольного и школьного возраста. / Методическое пособие. – М. Айрис пресс, 2004, - 112 с.
4. Брюс Ли: Путь опережающего кулака, Мн., «Современное слово», 2000, 384 с.
5. Зверев С.М. Программы. Для внешкольных учреждений. Спортивные кружки и секции. – М. «Просвещение», 1986 – 430с.
6. Каштанов Н.В., Каноны каратэ: формирование духовности средствами каратэ до, Ростов н/Д, Феникс, 2007, 240 с.
7. Курамшин Ю.Ф. «Теория и методика физической культуры: Учебник. М.: Советский спорт, 2004.- 464с.
8. Кутасов С.Е., Труфанов А.В., Хорохорина Т.В. Программа по спортивному каратэ для системы дополнительного образования детей. – Ростов – на – Дону, 2005. – 170с.
1. Лапшин С.А., Каратэ-до. Основная техника и методика преподавания, Донецк, Литера, 1991, 448 с.
2. ЛюЧжинСин. Китайские боевые искусства.
3. Маряшин Ю.Е. Современное каратэ: Функциональная гимнастика, М., Издательство АСТ, 2004, 176 с.
4. Микрюков В.Ю. Каратэ-до. (Боевые искусства), М., АСТ, Астрель, 2009, 428 с.
5. Марков В.В. Организация и методика подготовки судей высокой квалификации в каратэ-до.
6. Матвеев Л.П. Проблемы периодизации спортивной тренировки. М: ФиС, 1965г.

7. Микрюков В.Ю. Каратэ. Учебное пособие. – Издательский центр «Академия», 2003.
8. Муравьев В.А., Назарова Н.Н. Воспитание физических качеств детей дошкольного и школьного возраста. / Методическое пособие. – М. Айрис пресс, 2004, - 112 с.
9. Настольная книга учителя физической культуры, Г.И. Погадаев, ФиС, 1998, М., 496 с.
10. Методика физического воспитания учащихся 1-4 классов / Под ред. Литвинова Е.Н., Погадаева Г.И.
11. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. – М.: «Просвещение», 1977. 6. Шахов Ш.К. Программирование физической подготовки единоборцев. – Махачкала, 1997.
12. Накаяма М. Лучшее каратэ. Основы.
13. Накаяма М. Лучшее каратэ. Кумитэ. Т. 1,2.
14. Накаяма М. Лучшее каратэ. Полный обзор.
15. Накаяма М. Лучшее каратэ. Бассай, Канку.
16. Накаяма М. Лучшее каратэ. Ганку, Джион.
17. Накаяма М. Лучшее каратэ. Джиттэ, Хангецу, Эмпи.
18. Программа квалификационных экзаменов Японской Ассоциации каратэ (ЖКА) на 9 кю-5 дан.
19. Платонов В.Н. Современная спортивная тренировка. – Киев. 1991г.
20. Реутский С.В., Физкультура про другое, Агентство образовательного сотрудничества, СПб, 2006, 224 с.
21. Ретюньских А.С. Русский стиль рукопашного боя.
22. Спортивная медицина, В.В. Васильева и др., Медгиз, 1957, М., 376 с.
23. Санг Х. Ким. Преподавание боевых искусств.
24. Такуан Сохо, Миямото Мусаси. Книга самурая. Евразия, СПб, 2003, 320 с.
25. Тетсутака Сугавара. Айкидо
26. Учение о тренировке, под ред. Д.Харре, ФиС, 1971, М., 328 с.
27. Физическое воспитание учащихся 1-9 классов/ Под ред. Ляха В.И. – М.: Просвещение, 2001г.
28. Хедетака Нишияма /Руководство инструктора (методическое пособие).
29. Юдзан Дайдодзи, Ямомото Цунэтомо, Юкио Мисима. Книга самурая. Евразия, СПб, 2003, 383 с.
30. Юдолин Н.Г. Современная система спортивной тренировки. М.: ФиС, 1970г.
31. Юшков О.П. Совершенствование методики тренировки и комплексный контроль за подготовленностью спортсменов в видах единоборств.- М.: МГИУ, 2001.
32. Gichin Funakoshi. Karate-do Kyohan, Kodansha Int. LTD, Tokyo, 1973, 255 с. Ким С.Х. Преподавание боевых искусств. – Ростов – на – Дону: Феникс, 2003 – 240с.

Дополнительный:

1. Гичин Фунакоши "Каратэ-до кихон" Токио 1952 г.

2. Масутацу Ояма "Основы каратэ" Москва 1990 г.
3. В.А. Плескачев "Памятка ученика" Москва 1990 г.
4. В.А. Плескачев "Техника безопасности при занятиях каратэ " Москва 1999 г.
5. В.А. Плескачев "Практика каратэ" Москва 2006 г.

Список литературы для обучающихся

Основной:

1. Литтл Д., Брюс Ли: искусство выражения человеческого тела, Феникс, Ростов-на-Дону, 2000, 384 с.
2. Фунакоши Г., Каратэ-До: мой способ жизни, София, К., 2000, 112 с.
3. Блахин Г.Н., Бурлаков А.Ю., Спортивное каратэ: Зарождение, значение, правила, Бояныч, СПб, 2003, 123 с.
4. Козлов А.М., История боевых искусств Востока, Астрель: АСТ, 2008, М, 398 с.

Дополнительный:

1. Гичин Фунакоши "Каратэ-до кихон" Токио 1952 год
2. Масутацу Ояма "Основы каратэ" Москва 1990 год
3. В.А. Плескачев "Памятка ученика" Москва 1990 год
4. В.А. Плескачев "Техника безопасности при занятиях каратэ " Москва 1999 год
5. В.А. Плескачев "Практика каратэ" Москва 2006 год

Список для родителей:

1. Берштейн Н. А., О ловкости и ее развитии. – М.: Физкультура и спорт, 1991.
2. Семенов Л. А. Определение спортивной пригодности детей и подростков: биологические и психолого-педагогические аспекты. – М.: Советский спорт, 2005. – 142 с
3. Травников А. А. Каратэ для начинающих. – Ростов-на-Дону:Феникс, 2005. – 192 с.
4. Ю. Гиппенрейтер. Общаться с ребёнком как? Москва 1997 год

Список интернет-ресурсов:

Федерация WSKF России - <http://www.wskf.info/>

Федерация каратэ России - <http://ruswkf.ru/>