

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 96 Калининского района
Санкт-Петербурга

ПРИНЯТА

решением Педагогического совета
протокол от «31» августа 2026г. № 1

УТВЕРЖДЕНА

Приказ от «01» сентября 2026 г. № 406

Директор Ю.В. Малиновская



**Дополнительная общеразвивающая программа
«Чемпион»**

Срок освоения: 2 года

Возраст обучающихся: 12-15 лет

Разработчики: Новожилова Ольга Анатольевна,
заведующий отделением ДОД, методист,
Верцинский Константин Евгеньевич,
педагог дополнительного образования

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Систематическое занятие спортом способствует развитию всех групп мышц: спины, груди, мышц плечевого пояса, рук, живота, ног увеличению функциональных возможностей организма, профилактике заболеваний, связанных с гиподинамией, а также всестороннему гармоничному развитию личности.

Единоборства во всех формах своей деятельности способствуют разностороннему развитию личности подростка, общему оздоровлению его организма, укреплению физических и духовных сил, приобретению навыков самостоятельной деятельности.

Основные характеристики программы

Направленность программы – физкультурно – спортивная.

Адресат – программа предназначена для обучающихся 12-15 лет с отсутствием медицинских противопоказаний и имеющих определенную физическую подготовку и практические знания и по направлению программы.

Актуальность программы. Потребность в двигательной активности у подростков носит различный характер. Для одних традиционные уроки физической культуры могут решить проблему двигательного голода. У других, которые своим ориентиром видят участие в спортивно-массовой деятельности, требуется более углубленное изучение конкретного вида спорта.

Даная программа помогает с высокой эффективностью решать целый комплекс образовательных, развивающих и воспитательных задач. Богатейшая история единоборств свидетельствует о том, что во все времена и у всех народов, занятия этими видами спорта, доставляли большую радость и способствовали формированию личности. В условиях дополнительного образования, дополнительная общеразвивающая программа «Чемпион», призвана способствовать самосовершенствованию, познанию и творчеству, формированию здорового образа жизни, развитию физических, психологических, интеллектуальных способностей, достижению уровня спортивных успехов сообразно способностям.

Отличительные особенности программы заключаются в интеграции основных видов общей, специальной подготовки и базовой техники единоборств, в подборе теоретического и практического материала, обеспечение быстрого восстановления обучающихся в основном за счет средств общей физической подготовки (ОФП), а также в адаптации к требованиям современного времени.

Новизна программы в том, что она построена на основе принципов преемственности и вариативности практических и теоретических занятий, которые характеризуются разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определённых педагогических и спортивных задач индивидуального самосовершенствования обучающихся.

Дополнительная общеразвивающая программа «Чемпион» позволяет решить проблему занятости свободного времени подростков, формированию физических качеств, пробуждению интереса подростков к новой деятельности в области культуры и спорта. Систематические занятия спортом снимают нервное перенапряжение, улучшают процессы обмена веществ и кровоснабжение тканей и органов, что положительно отражается на физическом состоянии, самочувствии и работоспособности. Кроме того, программа способствует адаптации обучающихся к современным условиям жизни, их самореализации через участие в спортивных мероприятиях и состязаниях.

Уровень освоения программы базовый. Данный уровень предполагает использование и реализацию таких форм организации материала, которые допускают освоение специализированных знаний, гарантированно обеспечивают трансляцию общей и целостной картины в рамках содержательно-тематического направления программы.

Объем и срок реализации – Программа рассчитана на 2 года обучения. Общее количество часов – 288.

Цель программы: совершенствование технико-тактического мастерства и физических качеств обучающихся.

Задачи:

Обучающие:

- изучить технику безопасности на занятиях;
- обучить основам режима труда и отдыха, гигиены спортсмена;
- сформировать продвинутое знание и представления о занятиях единоборствами, роли в укреплении и сохранении здоровья;
- обучить навыкам и умениям в спортивно-оздоровительной деятельности,

- самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- совершенствовать функциональную и психологическую подготовку, присущую избранному виду спорта (карате);
- сформировать знания правил поведения и судейства соревнований по карате.

Развивающие:

- развить основные психические процессы (память, мышление, внимание), коммуникационные навыки;
- развить физические качества такие как: гибкость, координация, ловкость, быстрота, сила, выносливость;
- способствовать повышению функциональных возможностей основных жизнеобеспечивающих систем организма.

Воспитательные:

- воспитать целеустремленность, волевые качества личности;
- приобщить к режиму дня спортсмена;
- воспитать правильное отношение к внешнему виду;
- воспитать позитивное отношение к здоровому образу жизни;
- воспитать дружелюбие, умение взаимодействия со сверстниками и педагогами.

Планируемые результаты освоения программы:

Личностные результаты:

- проявление интереса к занятиям спортом;
- сохранения здоровья, укрепление и поддержание физической формы;
- проявление волевых качеств, трудолюбия;
- принятие социально-значимых норм и правил поведения в социуме, проявление их в общении со сверстниками и взрослыми;
- понимание культурного многообразия мира и уважение к культуре своего и других народов.

Метапредметные результаты:

- владеть знаниями и навыками развития опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой деятельности организма;
- овладение навыками формирования правильной осанки, укрепления мышечного корсета средствами оздоровительно-растяжки элементами единоборств;
- освоение способов решения проблем боевого характера и определения наиболее эффективного способа достижения результата;
- овладение приемами релаксации и самодиагностики;
- развитие наблюдательности, ассоциативного мышления, боевого духа и силы воли.

Предметные результаты:

- способность применения полученных знаний и изученных приемов с целью получения результатов спортивной деятельности;
- пропаганда зож и в частности карате среди детей и подростков;
- владение технико-тактической подготовкой в избранном виде спорта;
- сформированные двигательные действия, нацеленные на укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- владение основными специальными комплексами движений;
- знание правил проведения и судейства соревнований карате.

Организационно – педагогические условия программы

Язык реализации программы: русский.

Форма обучения: очная.

Особенности реализации программы: возможность реализации программы с использованием электронного обучения и с использованием дистанционных образовательных технологий.

Особенности организации образовательного процесса: организация образовательного процесса построена с учетом психолого-педагогических особенностей и потребностей обучающихся и направлена на достижение обучающимися устойчивого интереса к постоянным самостоятельными

занятиям физической культурой и дальнейшему самосовершенствованию, следованию основным принципам здорового образа жизни.

При реализации программы с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий может быть использовано и самообучение, организуемое по средствам воздействия обучаемого с образовательными ресурсами.

Для реализации программы применяются образовательные Интернет-ресурсы, также в социальных сетях размещается теоретический материал и видеоуроки. Для обратной связи при возможном применении дистанционного обучения, используются мессенджеры педагога и обучающихся, социальные сети.

Условия набора в коллектив: приём в секцию осуществляется по желанию (по заявлению родителей), проявляющие интерес к здоровому образу жизни и спорту. Занятия проводятся с учетом психофизиологических возможностей обучающихся и возрастных особенностей. К занятиям допускаются учащиеся, не имеющие медицинских противопоказаний, предоставив медицинскую справку.

Условия формирования групп: группы могут формироваться как разновозрастные, так и разновозрастные.

Количество обучающихся в группе: Первый год - не менее 15 человек;

Второй год - не менее 12 человек.

Формы проведения занятий: Основной формой организации деятельности является учебное занятие. Оно может быть построено как традиционно, так могут быть использованы и другие формы: встреча, игра, лекция, мастер-класс, соревнование, турнир, чемпионат.

Формы организации деятельности обучающихся на занятии с указанием конкретных видов деятельности в рамках данной ДОП:

фронтальная: работа педагога со всеми обучающимися одновременно (беседа, показ, объяснение и т.п.);

групповая: организация работы (совместные действия, общение, взаимопомощь) в малых группах, в т.ч. в парах, для выполнения определенных задач; задание выполняется таким образом, чтобы был виден вклад каждого обучающегося (группы могут выполнять одинаковые или разные задания, состав группы может меняться в зависимости от цели деятельности);

индивидуальная: организуется для коррекции пробелов в знаниях и отработки отдельных навыков.

Материально-техническое оснащение:

- светлое проветриваемое помещение с деревянным полом;
- специальное покрытие на пол (татами);
- набивные мячи;
- теннисные мячи;
- скакалки;
- скамейки;
- утяжелители.

Кадровое обеспечение: педагог дополнительного образования, имеющий педагогическое образование в области физкультуры и спорта, квалифицированные инструктора, имеющие международную степень по карате.

УТВЕРЖДЕНО
Приказом № 406
от «01» сентября 2026
Директор ГБОУ СОШ №96
_____Ю.В.Малиновская

**Календарный учебный график
реализации дополнительной общеразвивающей программы
«Чемпион»**

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	01.09	30.05	36	144	4 раз в неделю по 1 академическому часу или 2 раза в неделю по 2 академических часа, также возможно комбинирование режима занятий.
2 год	01.09	30.05	36	144	4 раз в неделю по 1 академическому часу или 2 раза в неделю по 2 академических часа, также возможно комбинирование режима занятий.

Академический час равен 45 минутам.

Рабочая программа Первый год обучения

Задачи

Обучающие:

- Сформировать понимание техники безопасности на тренировках, правил поведения в зале, пожарной безопасности и самоконтроля самочувствия.
- Освоить базовые анатомические сведения о суставах и объёме движений, основы врачебного контроля и самоконтроля, средства восстановления.
- Изучить физиологические основы тренировки, понятия нагрузки, утомления и восстановления, базовые принципы спортивного режима и питания.
- Освоить технику базовых ударов руками и ногами, приёмов защиты, перемещений в стойках; научиться выполнять их в медленном темпе и по частям.
- Начать изучение ката Хейан-надан и Хейан-сандан: структура, ритм, ключевые связки, работа корпуса и бёдер.
- Познакомиться с судейской терминологией, жестами и базовыми правилами соревнований.

Развивающие:

- Развить гибкость, координацию, ловкость и общую выносливость через ОФП-комплексы.
- Укрепить мышечный корсет, сформировать правильную осанку и навыки растяжки.
- Развивать чувство ритма, способность удерживать темп и попадать в сильную долю при выполнении связок.
- Тренировать внимание и память: запоминание последовательностей движений, терминологии, комбинаций.

Воспитательные:

- Воспитывать дисциплину, уважение к педагогу, старшим и партнёрам, культуру спортивного зала.
- Формировать привычку к регулярным занятиям, самоконтролю и соблюдению спортивного режима.
- Развивать волевые качества: терпение при многократной отработке элементов, умение не сдаваться при ошибках.

Планируемые результаты

Предметные:

- Знает и соблюдает правила ТБ, может назвать 3–5 основных рисков и способы их профилактики.
- Выполняет базовые удары руками и ногами в медленном и среднем темпе с правильной формой в 70–80% попыток.
- Демонстрирует основные приёмы защиты (блоки, уклоны) и перемещения в стойках, сохраняет безопасную дистанцию.
- Показывает ката Хейан-надан и Хейан-сандан в медленном темпе, удерживает ритм, выполняет ключевые связки без грубых ошибок.
- Знает базовую судейскую терминологию и жесты, может объяснить 3–4 простых ситуации по правилам.

Метапредметные:

- Планирует свои действия на занятии: выбирает темп и амплитуду, корректирует исполнение по замечаниям педагога.
- Взаимодействует в паре: соблюдает безопасную дистанцию, договаривается о темпе и задачах, корректно даёт и принимает обратную связь.
- Анализирует простые видеофрагменты или свои записи: называет 1–2 ошибки в технике и предлагает способы их исправления.
- Использует базовые способы самоконтроля: оценивает самочувствие, регулирует нагрузку, сообщает педагогу о дискомфорте.

Личностные:

- Проявляет устойчивый интерес к занятиям, готовность регулярно тренироваться.

- Соблюдает дисциплину, правила поведения и ТБ, ответственно относится к своему самочувствию и самочувствию окружающих.
- Развивает терпение и уверенность: доводит до конца отработку сложных элементов, не отказывается от повторений.
- Проявляет доброжелательность и готовность помочь другим участникам группы.

Учебный план первого года обучения

№	Наименование темы	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
1.	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ и ОТ. Правила поведения в спортивном зале. Правила пожарной безопасности.	2	1	1	Педагогическое наблюдение, опрос устный.
2.	Теоретическая подготовка.				
2.1	Анатомические сведения. Суставы. Движение в суставах.	4	2	2	Педагогическое наблюдение, опрос устный.
2.2	Систематический врачебный контроль и самоконтроль. Средства и методы восстановления работоспособности спортсмена.	4	2	2	Педагогическое наблюдение, опрос устный.
2.3	Физиологические основы спортивной тренировки. Средства и методы.	4	2	2	Педагогическое наблюдение, опрос устный.
3.	ОФП. Общефизическая подготовка.				
3.1	Упражнения на развитие гибкости.	20	2	18	Тестирование. Выполнение контрольно-тестовых упражнений.
3.2	Упражнения на развитие скорости.	20	2	18	Тестирование. Выполнение контрольно-тестовых упражнений.
3.3	Упражнения на развитие силы.	20	2	18	Тестирование. Выполнение контрольно-тестовых упражнений.
3.4	Упражнения на развитие ловкости.	20	2	18	Тестирование. Выполнение контрольно-тестовых упражнений.
3.5	Упражнения на развитие выносливости.	20	2	18	Тестирование. Выполнение контрольно-тестовых упражнений.
4.	Специальная физическая подготовка.				
4.1	Удары руками.	16	4	12	Наблюдение. Выполнение контрольно-тестовых упражнений. Спарринг.
4.2	Удары ногами.	16	4	12	Наблюдение. Выполнение контрольно-тестовых упражнений. Спарринг.
4.3	Приемы защиты.	16	4	12	Наблюдение. Выполнение контрольно-тестовых упражнений. Спарринг.
4.4	Перемещение в стойках.	16	4	12	Наблюдение. Выполнение контрольно-тестовых упражнений. Спарринг.

5.	Технико-тактическая подготовка.				
5.1	Работа со снарядами.	12	2	10	Педагогическое наблюдение. Тестирование.
5.2	Тренировка в парах.	12	2	10	Педагогическое наблюдение. Спарринг.
5.3	Спарринг (кумитэ).	12	2	10	Педагогическое наблюдение. Спарринг.
6.	Специальные комплексы упражнений (ката).				
6.1	Ката Хейан-надан.	10	1	9	Педагогическое наблюдение. Тестирование.
6.2	Ката Хейан-сандан.	10		10	Педагогическое наблюдение. Тестирование.
6.3	Ката Хейан-йодан.	10	1	9	Педагогическое наблюдение. Тестирование.
6.4	Ката Хейан-годан.	10		10	Педагогическое наблюдение. Тестирование.
6.5	Анализ движений ката.	4	2	2	Беседа.
7.	Психологическая и морально-волевая подготовка.				
7.1	Подготовка к состязанию, бою.	4	2	2	Педагогическое наблюдение, опрос устный.
7.2	Управление эмоциональным состоянием.	4		4	Педагогическое наблюдение, опрос устный.
7.3	Спортивная этика.	4	3	1	Педагогическое наблюдение, опрос устный.
8.	Судейская подготовка.				
8.1	Судейская терминология и жесты.	4	2	2	Педагогическое наблюдение, опрос устный.
8.2	Правила соревнований.	4	2	2	Педагогическое наблюдение, опрос устный.
8.3	Инструкторская подготовка.	4	2	2	Педагогическое наблюдение, опрос устный.
9.	Соревновательная подготовка и участие в соревнованиях.				
9.1	Подготовка к соревнованиям.	4	2	2	Соревнования.
10.	Итоговое занятие.	2		2	Беседа.
	Итого:	288	56	232	

Содержание программы первого года обучения

1. Вводное занятие

Теория: Инструктаж по ТБ и ОТ. Правила поведения в спортивном зале. Правила пожарной безопасности.

Формы контроля: Педагогическое наблюдение, опрос устный.

2. Теоретическая подготовка.

Теория: Анатомические сведения. Суставы. Виды суставов. Функции суставов. Движение в суставах. Объём движений (амплитуда, размах).

Систематический врачебный контроль и самоконтроль. Гигиена спортсмена. Средства и методы восстановления работоспособности спортсмена. Рациональное, специализированное питание. Витаминизация, физические средства восстановления (массаж). Закаливание.

Физиологические основы спортивной тренировки. Физиологическая характеристика различных видов спортивной деятельности и состояний организма человека в процессе тренировочных занятий или соревнований. Спортивная физиология. Средства и методы. Эргометрия. Нагрузочные тесты. Физические упражнения различной направленности. Двигательные навыки.

Практика: составление комплекса упражнений, выполнение практических заданий педагога.

Формы контроля: Педагогическое наблюдение, опрос устный.

3. ОФП. Общефизическая подготовка.

Теория: Упражнения на развитие гибкости. Статические упражнения (растяжка). Динамические упражнения (на увеличение амплитуды движения).

Упражнения на развитие скорости. Бег. Прыжки. Динамическая растяжка — упражнения, направленные на мягкое движение суставов в полном диапазоне движений (повороты туловища, махи ногами, выпады при ходьбе, круговые движения бедрами и руками).

Упражнения на развитие силы. Упражнения с внешним сопротивлением (гантели, гири, тренажеры), с партнером (сопротивление с помощью веса или силы другого человека), во внешней среде (бег против ветра, по снегу, упражнения на льду, на песке). Упражнения с собственным весом. Изометрические упражнения (без движения, но с напряжением мышц).

Упражнения на развитие ловкости. Влияние ловкости на спортивные результаты. Боковые прыжки через препятствие (боковую ловкость и контроль движений). Лестничные упражнения («змейка», «I-drill» или «zig-zag»). Выпады с прыжком (сила ног и мощность прыжка).

Упражнения на развитие выносливости. Упражнения на развитие общей (аэробной) выносливости. Или силовой (анаэробной) выносливости. Упражнения на развитие силовой (анаэробной) выносливости. Чередование и комбинирование видов нагрузок.

Практика: Выполнение упражнений (статическая растяжка) на улучшение осанки, снижения риска травм, для поддержки здоровья опорно-двигательного аппарата. Упражнения на дыхание.

Бег. Интервальные тренировки — чередование отрезков бега в быстром и медленном темпе на протяжении всей дистанции. Ускорения внутри длительного бега — 5–10 ускорений по 60–100 м в темпе на минуту-полторы быстрее того, с которым делали длительную пробежку. Прогрессивный бег.

Прыжки. Плиометрические прыжки в сторону. Точечные прыжки. Удары в прыжке.

Упражнения с внешним сопротивлением и с собственным весом (отжимания, подтягивания различными хватами, подъём ног в висе).

Изометрические упражнения. Статический пресс. Статические отжимания. Боковая планка. Статические приседания.

Упражнения на развитие ловкости. Упражнения на координацию и контроль движений. Реактивные шаги (reactive steps). Упражнения на скорость смены направления и темпа.

Длительный бег на средней интенсивности. Интервальный бег. Темповый бег. Кросс.

Формы контроля: тестирование. Выполнение контрольно-тестовых упражнений.

4. Специальная физическая подготовка.

Теория: СПФ при ударе руками направленная на развитие силы, скорости, выносливости. Удары руками. Классификация ударов руками: по траектории движения атакующей конечности (ударного звена); по направлению нанесения удара; по способу выполнения; по амплитуде выполнения; по уровню нанесения удара; по отношению к системе координат; по тактике применения; по сочетанию ударов в атакующих действиях. Ударные поверхности рук. Способы выполнения ударов руками: цуки (tsuki) – удары, подобные уколу мечом; учи (uci) – удары, подобные рубке мечом; эмпи (empi) – удары локтями; удары различными ударными поверхностями рук.

Удары ногами. Классификация ударов ногами: по направлению нанесения удара; по траектории движения атакующей конечности; по отношению к системе координат; по динамике выполнения; по амплитуде выполнения; по тактике применения; по способу приложения силы; по сочетанию ударов в атакующих действиях. Ударные поверхности ног. Техника основных ударов ногами в карате.

Приемы защиты. Основные приемы защиты в каратэ: блоки, уклоны, нырки, уходы. Приемы защиты руками. Защитные действия ногами.

Стойки, позы, перемещения. Боевые стойки. Позы и перемещения. Шаги. Скольжение. Повороты. Перемещение в стойках.

Практика: Отработка техники ударов руками/ногами: поэлементная отработка основных составляющих удара рукой/ногой; отработка технического действия удара рукой/ногой в целом (без партнера); отработка технического действия удара рукой/ногой в движении (без партнера); отработка технического действия удара рукой/ногой с партнером; отработка ударных действий на снарядах (подушки, лапы, мешки); выполнение ударных действий с дополнительным отягощением (пояс, манжеты) или резиновыми жгутами; совершенствование отработанных технических действий в свободных спаррингах на тренировках; совершенствование отработанных технических действий на

соревнованиях.

Отработка техники защиты. Приемы защиты руками. Оработка защитных действий ногами. Оработка техники перемещений и поворотов.

Формы контроля: Наблюдение. Выполнение контрольно-тестовых упражнений. Спарринг.

5. Техничко-тактическая подготовка.

Теория: Изучение техник нападения и защиты. Правила работы со снарядами, с утяжелителями. Техника безопасности и правила при тренировке с партнером. Спарринг (кумите).

Практика: Оработка приемов со снарядами с партнерами. Выполнение упражнений, направленных на расширение двигательного фонда умений и навыков. Тренировка без соперника для изучения основ техники нападения и защиты; тренировка с условным соперником для отработки дистанционных, временных и ритмических характеристик действий; тренировка с партнёром для развития тактических качеств — скорости и точности подвижных реакций.

Формы контроля: Педагогическое наблюдение. Тестирование. Выполнение контрольно-тестовых упражнений. Спарринг.

6. Специальные комплексы упражнений (ката).

Теория: Ката Хейан-надан. Ката Хейан-сандан. Ката Хейан-йодан. Ката Хейан-годан. Содержание. Особенности. Техника выполнения. Анализ движений.

Практика: Ката Хейан-надан. Оработка приемов: блок на верхнем уровне тела в сторону, прямой удар ногой, атака боковым ударом ноги, сопровождаемая ударом внешней стороной кулака.

Ката Хейан-сандан Оработка приемов ближнего боя (двойные блоки; топчущий удар (фумикоми), имитация освобождения от захвата с переходом в кибэ-дэти и тэцуи-ути левой рукой с замахом от уха; двойной удар: правым кулаком назад через плечо и левым локтем назад). Тренировка навыка сохранения низкого и прочного центра тяжести. Оработка умения работы на короткой дистанции, совершая одновременно блокирующую и атакующую технику.

Ката Хейан-йодан. Оработка техники ударов ногами (использование стойки кокуцу-дэти, непрерывность движений, отсутствие паузы).

Ката Хейан-годан. Оработка приемов защиты и нападения (двойной блок (дзёдан-ути-укэ и гёдан-барай), защиту от удара воображаемого противника на верхнем уровне (нагаси-укэ левой рукой с одновременным ударом внутренним ребром правой ладони)). Оработка приемов связанных с прыжком (прыжок из тейдзи-дэчи в коса-дэчи с блоком гёдан-дзюи-укэ). Оработка приемов требующих быстрой работы бедер. Оработка приемов, связанных с балансом (стойка со скрещёнными стопами (коса-дэчи) после прыжка).

Формы контроля: Педагогическое наблюдение. Тестирование. Беседа.

7. Психологическая и морально-волевая подготовка.

Теория: Подготовка к состязанию, бою. Управление эмоциональным состоянием. Спортивная этика в карате (опрятность, пунктуальность, уважение к старшим, концентрация, дисциплина, аккуратность, самоконтроль и др.). Цель и задачи психологической подготовки спортсмена. Морально-волевая подготовка и ее цель и задачи в подготовке спортсмена.

Практика: Тренинг на повышение психологической устойчивости. Тренинг на совершенствование психических функций и качеств для успешного ведения поединка (самоконтроль, саморегуляция, точность движений, оперативное мышление). Тренинг направленный на формирование индивидуального стиля ведения поединка.

Формы контроля: Педагогическое наблюдение, опрос устный.

8. Судейская подготовка.

Теория: Судейская терминология и жесты в карате. Правила соревнования. Инструкторская подготовка.

Практика: Применение терминологии и жестов судейства при проведении соревнований (учебных спаррингов).

Формы контроля: Педагогическое наблюдение, опрос устный.

9. Соревновательная подготовка и участие в соревнованиях.

Теория: Физическая подготовка. Техника. Тактика поединка. Психологическая подготовка.

Практика: Участие в соревнованиях.

Формы контроля: Соревнования.

10. Итоговое занятие.

Теория: Подведение итогов. Награждение.

Формы контроля: Беседа. Награждение.

Задачи второго года обучения

Обучающие:

- Совершенствовать технику ударов руками и ногами: скорость, точность, мощность, работа на разных дистанциях и в разных темпах.
- Отработать приёмы защиты и контратаки в связках и спаррингах, включая работу против серий ударов.
- Закрепить и усложнить ката Хейан-йодан и Хейан-годан: динамика, баланс, переходы между уровнями, работа бёдер, акценты.
- Осваивать тактические схемы ведения поединка (кумитэ): контроль дистанции, ложные действия, выбор момента для атаки/защиты.
- Углубить знания по судейству: разбор типичных ситуаций, критерии оценки, ошибки, система наказаний.
- Освоить элементы инструкторских навыков: показ и объяснение простых связок, помощь новичкам, фиксация ошибок.

Развивающие:

- Повысить специальную выносливость и скоростно-силовые качества, необходимые для ведения поединка.
- Развивать оперативное мышление и способность быстро принимать решения в условиях ограниченного времени.
- Улучшить пространственную ориентацию и групповую координацию при работе в парах и учебных спаррингах.
- Развивать навыки саморегуляции и управления эмоциональным состоянием перед и во время соревнований.

Воспитательные:

- Формировать ответственность за личный вклад в общий результат группы, готовность помогать товарищам.
- Воспитывать культуру спортивного поведения: уважение к сопернику, судьям, правилам, умение достойно принимать победы и поражения.
- Поддерживать мотивацию к самосовершенствованию, участию в соревнованиях и дальнейшему спортивному росту.

Планируемые результаты

Предметные:

- Демонстрирует уверенное владение техникой ударов руками и ногами: выполняет серии ударов в разных темпах и на разных дистанциях, сохраняет форму в 80–90% попыток.
- Применяет приёмы защиты и контратаки в учебных спаррингах, выбирает момент для действий, контролирует дистанцию.
- Исполняет ката Хейан-йодан и Хейан-годан в требуемом темпе, демонстрирует динамику, баланс, работу бёдер и акценты; удерживает ритм и структуру без грубых ошибок.
- Разбирается в правилах соревнований, может описать критерии оценки и типичные ошибки, объяснить 2–3 ситуации по судейству.
- Помогает новичкам: показывает простые связки, фиксирует 1–2 типичные ошибки, предлагает понятные подсказки.

Метапредметные:

- Организует совместную деятельность в группе: распределяет роли при подготовке связки, договаривается о рисунке и темпе, корректирует действия по ходу репетиции.

- Анализирует видеофрагменты выступлений: называет 2–3 сильные стороны и 2–3 ошибки, предлагает 1–2 способа улучшения.
- Применяет навыки поиска и отбора информации: находит учебные видео, методические материалы, адаптирует простые связки под возможности группы.
- Управляет своим эмоциональным состоянием: использует простые приёмы саморегуляции (дыхание, фокус внимания), сохраняет собранность и концентрацию.

Личностные:

- Проявляет инициативу и самостоятельность: предлагает идеи для связок, помогает новичкам, участвует в подготовке концертных/показательных номеров.
- Демонстрирует зрелое сценическое и спортивное поведение: ответственно относится к репетициям и соревнованиям, достойно реагирует на замечания, поддерживает команду.
- Осознаёт ценность систематической работы и дисциплины для спортивного роста, стремится к совершенствованию.
- Уважает творческие и спортивные профессии, проявляет эстетический вкус и интерес к истории и культуре единоборств.

Учебный план второго года обучения

№	Наименование темы	Всего часов	Теория	Практика	Формы контроля
1	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ и ОТ. Правила поведения в спортивном зале.	2	1	1	Педагогическое наблюдение, опрос устный
2	Теоретическая подготовка	6	3	3	Педагогическое наблюдение, опрос устный
2.1	Анатомические и физиологические особенности нагрузки в единоборствах	2	1	1	Опрос, беседа
2.2	Средства и методы восстановления и профилактики травм	2	1	1	Опрос, мини-кейс
2.3	Тактика и стратегия ведения поединка	2	1	1	Беседа, разбор ситуаций
3	ОФП (углублённый уровень)	30	2	28	Тестирование, выполнение контрольно-тестовых упражнений
3.1	Упражнения на развитие специальной выносливости	10	1	9	Тесты, наблюдение
3.2	Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств	10	1	9	Тесты, наблюдение
3.3	Упражнения на координацию и баланс	10	—	10	Тесты, наблюдение
4	Специальная физическая подготовка	24	4	20	Наблюдение, выполнение контрольных упражнений, спарринг
4.1	Удары руками: серии, комбинации, работа на дистанции	8	1	7	Наблюдение, спарринг
4.2	Удары ногами: динамика, переходы, работа в связках	8	1	7	Наблюдение, спарринг
4.3	Приёмы защиты и контратаки	8	2	6	Наблюдение, спарринг
5	Технико-тактическая подготовка	22	4	18	Педагогическое наблюдение, тестирование, спарринг
5.1	Работа со снарядами: скорость, точность, серии	6	1	5	Наблюдение, тесты

5.2	Тренировка в парах: дистанция, тайминг, ложные действия	8	1	7	Наблюдение, спарринг
5.3	Спарринг (кумитэ): тактика, контроль эмоций	8	2	6	Наблюдение, спарринг, самоанализ
6	Специальные комплексы упражнений (ката)	20	3	17	Педагогическое наблюдение, тестирование
6.1	Ката Хейан-йодан: техника, динамика, баланс	10	1	9	Наблюдение, тестирование
6.2	Ката Хейан-годан: переходы, акценты, работа бёдер	10	2	8	Наблюдение, тестирование
7	Психологическая и морально-волевая подготовка	8	3	5	Педагогическое наблюдение, опрос, тренинги
7.1	Управление эмоциональным состоянием	4	2	2	Опрос, тренинг
7.2	Спортивная этика и культура поведения	4	1	3	Беседа, кейс-анализ
8	Судейская подготовка	12	4	8	Педагогическое наблюдение, опрос, ролевая игра
8.1	Судейская терминология и жесты (углубление)	4	2	2	Опрос, демонстрация
8.2	Правила соревнований: разбор типовых ситуаций	4	1	3	Разбор кейсов
8.3	Инструкторская подготовка: показ, объяснение, фиксация ошибок	4	1	3	Ролевая игра, мини-урок
9	Соревновательная подготовка и участие в соревнованиях	16	2	14	Соревнования, анализ, самоанализ
9.1	Подготовка к соревнованиям: тактика, режим, саморегуляция	4	1	3	Наблюдение, беседа
9.2	Участие в соревнованиях (учебные и внешние)	12	1	11	Соревнования, протоколы, рефлексия
10	Итоговое занятие	4	—	4	Беседа, награждение, рефлексия
	Итого	144	26	118	

Содержание второго года обучения

1. Вводное занятие.

Теория: повторный инструктаж по ТБ, правила поведения, пожарная безопасность, актуализация правил самоконтроля.

Практика: входной контроль по ОФП и базовой технике (простые связки, удары по воздуху, защита).

Формы контроля: педагогическое наблюдение, устный опрос, тесты.

2. Теоретическая подготовка.

Теория: анатомия и физиология под нагрузкой в единоборствах (адаптация мышц, связок, энергообеспечение), восстановление и профилактика травм (растяжка, заминка, массаж, сон, питание), тактика и стратегия поединка (дистанция, темп, ложные действия, контроль соперника).

Практика: составление индивидуального плана восстановления на неделю, разбор 2–3 видеофрагментов поединков с выделением тактических решений.

Формы контроля: опрос, мини-кейс, презентация плана.

3. ОФП (углублённый уровень).

Теория: принципы построения комплексов на специальную выносливость, скоростно-силовые упражнения, координация и баланс.

Практика: интервальные и круговые тренировки, плиометрика, упражнения на баланс и координацию (платформа, полусфера, работа с закрытыми глазами), эстафеты на скорость и точность.

Формы контроля: тестирование, наблюдение, хронометраж.

4. Специальная физическая подготовка.

Теория: биомеханика ударов, работа на разных дистанциях, связки ударов и защиты.

Практика: отработка серий ударов руками/ногами, комбинаций с переходами и сменой уровней, защитные действия в динамике, контратаки после уклонов и блоков.

Формы контроля: наблюдение, контрольные упражнения, спарринг.

5. Техничко-тактическая подготовка.

Теория: работа со снарядами, тренировка с партнёром, тактические задачи (контроль дистанции, выбор момента, ложные действия).

Практика: удары на скорость/точность по лапам и мешкам, учебные спарринги с ограничениями, разбор тактических задач в парах.

Формы контроля: наблюдение, тестирование, спарринг.

6. Специальные комплексы упражнений (ката).

Теория: техника и динамика ката Хейан-йодан и Хейан-годан, работа бёдер, переходы между уровнями, акценты и ритм.

Практика: поэтапная отработка связок, работа над балансом и переходами, исполнение в полном темпе, анализ по видео.

Формы контроля: наблюдение, тестирование, видеоразбор.

7. Психологическая и морально-волевая подготовка.

Теория: управление эмоциями, саморегуляция, спортивная этика, культура поведения.

Практика: тренинги на концентрацию и самоконтроль, ролевые игры «судья — спортсмен», разбор этических ситуаций.

Формы контроля: наблюдение, опрос, рефлексия.

8. Судейская подготовка.

Теория: судейская терминология, жесты, правила соревнований, критерии оценки.

Практика: ролевые игры (судьи, спортсмены), разбор протоколов и ситуаций, мини-турнир с судейством обучающихся.

Формы контроля: демонстрация, разбор, оценка.

9. Соревновательная подготовка.

Теория: режим перед соревнованиями, тактика, саморегуляция.

Практика: участие в учебных и внешних соревнованиях, анализ выступлений, работа над ошибками.

Формы контроля: протоколы, самоанализ, рефлексия.

10. Итоговое занятие.

Теория: подведение итогов, обсуждение достижений и планов.

Практика: показательные выступления, награждение, рефлексия по году.

Формы контроля: беседа, рефлексия, фотоотчёт.

МЕТОДИЧЕСКИЕ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Методические материалы.

В программе используются различные педагогические технологии, которые помогают адаптировать тренировочный процесс к потребностям обучающихся. Эти подходы включают игровые технологии, методы функциональной подготовки, использование цифровых технологий и подходы, основанные на психологической подготовке.

Игровые технологии. Подвижные игры и игровые задания с элементами единоборства. Способствуют освоению техники, формированию умения сохранять устойчивость, маневрировать, маскировать намерения. Упражнения в парах или тройках. Имитация боевых ситуаций с использованием защитного снаряжения — помогает безопасно отрабатывать технику в условиях, приближённых к реальной схватке. Имитация боевых ситуаций с использованием защитного снаряжения.

Функциональная подготовка. Упражнения, имитирующие реальные боевые движения. Это помогает улучшить специфические навыки, такие как скорость реакции, устойчивость в стойках и способность быстро менять направление движения. Упражнения с использованием резиновых лент — помогают развивать взрывную силу удара. Упражнения с балансировочными платформами — улучшают устойчивость и координацию.

Информационно-коммуникационные технологии (ИКТ). Используются для обучения, контроля и управления тренировочным процессом, анализа результатов соревнований, создания спортивных симуляторов.

Психологические технологии. Помогают обучающимся повысить свою стрессоустойчивость, концентрацию внимания, мотивацию к достижениям.

Здоровьесберегающие технологии. Данная технология направлена на сохранение и улучшение психического и физического здоровья обучающихся, а также на поддержание их положительного эмоционального настроения.

Оценочные материалы.

Для отслеживания результативности образовательной деятельности по программе проводятся: *входной, текущий, промежуточный и итоговый контроль.*

Входной контроль – оценка стартового уровня образовательных возможностей, обучающихся при поступлении в объединение.

Текущий контроль – оценка уровня и качества освоения тем/разделов программы и личностных качеств обучающихся; осуществляется на занятиях в течение всего учебного года.

Промежуточный контроль – оценка уровня и качества освоения обучающимися дополнительной общеразвивающей программы по итогам изучения раздела, темы или в конце определенного периода обучения/учебного года.

Итоговый контроль – оценка уровня и качества освоения обучающимися дополнительной общеразвивающей программы по завершению учебного года или всего периода обучения по программе.

Входная диагностика проводится в сентябре с целью выявления первоначального уровня знаний и умений, возможностей детей и определения природных физических качеств (сила, быстрота, выносливость, гибкость и т.д.).

Формы:

- педагогическое наблюдение;
- выполнение практических заданий педагога.

Диагностика физических качеств проводится с каждым обучающимся индивидуально по 4 параметрам (сила, быстрота, выносливость, гибкость).

Во время проведения входной диагностики педагог заполняет Информационную карту «Определение уровня развития физических качеств, обучающихся», пользуясь следующей шкалой:

Определение уровня развития физических качеств, учащихся

Оценка параметров		Уровень по сумме баллов	
начальный уровень	1 балл	начальный уровень	5-9 баллов
средний уровень	2 балла	средний уровень	10-14 баллов
высокий уровень	3 балла	высокий уровень	15-18 баллов

Текущий контроль осуществляется на занятиях в течение всего учебного года для отслеживания уровня освоения учебного материала программы и развития личностных качеств обучающихся.

Формы:

- педагогическое наблюдение;
- выполнение тестовых заданий на знание терминологии;
- демонстрация комплекса упражнений.

Промежуточный контроль предусмотрен 2 раза в год (декабрь, май) с целью выявления уровня освоения программы обучающимися и корректировки процесса обучения.

Формы:

- устный и письменный опрос;
- выполнение тестовых заданий;
- игровые формы;
- спарринг.

Среди критериев, по которым оценивается качество выполнения танцевальных номеров, выделяются:

- танцевальная память;
- артистичность, выразительность, эмоциональность;
- музыкальность;
- техника исполнения танцевального материала.
- показ и анализ танцевальных этюдов и номеров
- творческий отчет (концерт) в конце каждого полугодия
- анализ участия коллектива и каждого обучающегося в концертах, праздниках, фестивалях.

Результаты участия обучающихся в спортивных мероприятиях заносятся в «Карту учета спортивных достижений». Участие, призовые места, победа отмечаются в таблице баллами (от 1 до 5) в зависимости от уровня соревнования:

в коллективе – от 1 до 3 баллов;

на уровне района и города – от 2 до 4 баллов;

на всероссийском или международном уровнях – от 3 до 5 баллов.

Педагог подсчитывает баллы каждого обучающегося и коллектива в целом, затем по общей сумме баллов выводит рейтинг активности каждого.

Карта учета достижений обучающихся

№	Участники	Мероприятие	Уровни			
			школьный	муниципальный	региональный	всероссийский
1						
2						
3						

Итоговый контроль проводится в конце обучения по программе.

Формы:

- открытое занятие (в разной форме) для педагогов и родителей.
- анализ участия коллектива и каждого обучающегося в спортивных мероприятиях.

Диагностика уровня личностного развития обучающихся проводится по следующим параметрам: культура речи, умение слушать, умение выделить главное, умение планировать, умение ставить задачи, самоконтроль, воля, выдержка, самооценка, мотивация, социальная адаптация.

Итоги диагностики педагог заносит в информационную карту «Определение уровня развития личностных качеств, учащихся», используя следующую шкалу:

Определение уровня развития личностных качеств, учащихся

Оценка параметров		Уровень по сумме баллов	
начальный уровень	1 балл	начальный уровень	11-16 баллов
средний уровень	2 балла	средний уровень	17-27 баллов
высокий уровень	3 балла	высокий уровень	28-33 баллов

Методы обучения

При обучении по программе используются следующие методы:

практический – опыт, упражнения;

наглядный – иллюстрация, демонстрация, наблюдение, показ, совместное исполнение;

словесный – объяснение, разъяснение, рассказ, беседа, лекция, указания и команды.

Информационные источники.

Список литературы для педагога:

1. Гогонов Е.Н, Мартынов Б.И. Психология физического воспитания и спорта. Учеб.пособ. для студ. Высш. Учеб. Заведений. М. 2000 г.
2. Железняк Ю.Д. Спортивные игры. М.: Изд. Центр «Академия», 2002г.
3. Мирзоев О.М. Применение восстановительных средств в спорте. – М.:Спортакадем-пресс, 2000.
4. Накаяма Масатоши. Лучшее каратэ. В 11-ти томах. Пер. с англ. В. Коломарова, - М.: Ладомир, АСТ, 2001.
5. Пилюян Р.А., Суханов А.Д. Многолетняя подготовка спортсменов-единоборцев. – Малаховка, 2000.
6. Прокудин К.Б. Технология построения тренировочного процесса юных каратистов на этапе предварительной подготовки: Автореф. Дис. Канд. Пед. Наук. – М., 2000.- 22 с.
7. Программа классификационных экзаменов по каратэ-до «Сётокан». Владивосток, 2002 г.
8. Смирнов В.М. Дубровский В.И. Физиология физического воспитания и спорта. Учеб.для ВУЗов. М.: Физкультура и спорт 2001 г.
9. Сиода Г. Динамика Айкидо. Пер. с англ. А. Куликова, Е. Гупало. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2004 г.
10. Традиционное каратэ. Правила соревнований / Сост. С.А.Литвинов. – М.: Советский спорт, 2003.- 120 с.
11. Трусков О.В. Шотокан Каратэ-до. Кн.1. Основные аспекты. Кн.2. От новичка до мастера. К.: «София», 2000 г.
12. Холодов Ж.К. Теория и методика физической культуры. Учеб.для ВУЗов физ. Культ. М.: «Военздат», 2001 г.

Список литературы для обучающихся:

1. Иванов-Катанский С.А. Базовая техника каратэ. Издательско-торговый дом Гранд. М., 2000.
2. Традиционное каратэ. Правила соревнований / Сост. С.А.Литвинов. – М.: Советский спорт, 2003.- 120 с.
3. Чой С., Образцова Т.Н. Подвижные игры для детей. Изд-во ИКТЦ Лада, Этрол. М., 2006.

Интернет ресурсы:

<http://www.garshin.ru/budo/karate.html>
<http://karatedo-news.com/link-exchange.html>
<http://www.mkarate.ru/poleznye-ssylki>
<http://shitoryu-hmao.ru/>
<http://wiki-linki.ru/Page/73086>
<http://dantesport.ru/index.php?cat=14>
<http://www.master-karate.ru/statiy/340-superkarate.html>
<http://www.budoweb.ru/dir/ttl/japan/karate/1.html>
<http://budofudokan.ru>
<http://www.mayak-dojou.ru>
<http://karate.ru/news/408/>
<http://www.msu.ru/news/sportivnye-novosti-karate.html>
<http://orenburgnews.ru/index.php/novosti-orenburga>

Таблица контрольных нормативов ОФП

№	Контрольный норматив/уровень	В	ВС	С	НС	Н
1	Приседание/количество раз	Более 40	30-40	20-30	10-20	Менее 10
2	Подъем корпуса (пресс)/количество раз	Более 40	30-40	20-30	10-20	Менее 10
3	Прыжки из полного приседа/количество раз	Более 20	15-20	10-15	5-10	Менее 5
4	Подтягивание на низкой перекладине /количество раз	Более 20	15-20	10-15	5-10	Менее 5
5	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа /количество раз	Более 40	30-40	20-30	10-20	Менее 10

Таблица контрольных нормативов СФП

№	Контрольный норматив/уровень	В	ВС	С	НС	Н
1	Удары руками	Без ошибок	1-3 ошибки	3-5 ошибок	5-10 ошибок	Более 10
2	Удары ногами	Без ошибок	1-3 ошибки	3-5 ошибок	5-10 ошибок	Более 10
3	Приемы защиты	Без ошибок	1-3 ошибки	3-5 ошибок	5-10 ошибок	Более 10
4	Базовые стойки	Без ошибок	1-3 ошибки	3-5 ошибок	5-10 ошибок	Более 10
5	Выполнение ката	Без ошибок	1-3 ошибки	3-5 ошибок	5-10 ошибок	Более 10