

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ТОМСКА  
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
Заозерная средняя общеобразовательная школа  
с углубленным изучением отдельных предметов №16 города Томска  
Структурное подразделение «Наша гавань»

Рассмотрено на заседании  
методического совета  
СП «Наша гавань»  
Протокол № 1  
от 28. 08. 2024  
Рекомендовано к реализации  
педагогическим советом  
МАОУ СОШ №16 г. Томска  
Протокол № 1  
28. 08. 2024

Утверждаю:  
Директор МАОУ СОШ №16 г. Томска  
\_\_\_\_\_ Е.В. Астраханцева  
Приказ № 259 от 28. 08. 2024

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

**«КАРАТЭ»**

Возраст обучающихся: 7- 11 лет

Срок реализации: 1 год лет

Составитель:  
Трубин Александр Владимирович,  
педагог дополнительного образования

Томск 2024

## СОДЕРЖАНИЕ

I.	КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ.....	3
1.1	Пояснительная записка.....	3
1.2	Цель и задачи.....	5
1.3	Содержание программы.....	6
1.3.1	Учебный план программы.....	6
1.3.2	Содержание разделов и тем программы.....	7
1.4	Прогнозируемые результаты и способы их проверки.....	8
II.	КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО - ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ.....	10
2.1	Нормативно-правовое обеспечение.....	10
2.2	Календарный учебный график.....	11
2.3	Условия реализации программы.....	12
2.4	Мониторинг освоения программы.....	13
2.5.	Методические материалы.....	13
2.6	Список литературы.....	13
	Приложение.....	14

# **I. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ**

## **1.1. Пояснительная записка**

### **Направленность программы**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа (далее – Программа) имеет физкультурно-спортивную направленность. Программа ориентирована на укрепление здоровья, формирование навыков здорового образа жизни и спортивного мастерства, морально-волевых качеств и системы ценностей с приоритетом жизни и здоровья.

### **Актуальность программы**

Каратэ является системой, предназначенной для укрепления физического и психического здоровья детей, самообороны, развития силы духа и тела, воспитания высокой самодисциплины и уважения к окружающим. С точки зрения физиологии каратэ развивает силу, скоростные качества, гибкость, выносливость, координацию движений. С психологической точки зрения – сила воли и уверенность в себе. Регулярные занятия улучшают поведение детей, воспитывают хорошие манеры, учат этикету и дисциплине, повышают способность к концентрации и психологической сбалансированности, которая является ценным качеством для обучения в школе и современной жизни.

Карате или каратэ (каратэ-до: «путь пустой руки») - японское боевое искусство. В отличие от других единоборств Японии, (джиу-джитсу, дзюдо), которые предполагают борьбу, проведение разного рода бросков, удерживающих захватов и удушающих приемов, в карате степень непосредственного контакта между участниками схватки минимальна, а для сокрушения противника используются точно нацеленные мощные удары руками или ногами, наносимые в жизненно важные точки его тела.

На ознакомительном уровне карате представляет собой систему рукопашного боя, предназначавшуюся исключительно для самообороны. В каратэ действует система поясов и уровней мастерства. Кроме его прямого назначения - удерживать куртку запахнутой, пояс имеет символическое значение: цвет пояса указывает на уровень мастерства. Более тёмный цвет означает более высокую степень. В большинстве школ самым младшим поясом является белый, самым старшим - чёрный. Цветные пояса соответствуют ученическим степеням, чёрные - мастерским. Система поясов дисциплинирует занимающихся. Младшие ученики учатся уважению к старшим, старшие ученики - ответственности. Особой частью спортивного этикета в карате являются поклоны. Участники соревнований поклоном выражают уважение друг другу.

Программа «Каратэ» актуальна и востребована родителями и детьми.

### **Педагогическая целесообразность программы**

Педагогическая целесообразность: в процессе освоения материала у обучающихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями. Обучающиеся приобщаются к здоровому образу

жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

С педагогической точки зрения, система поясов в карате дисциплинирует занимающихся. Младшие ученики учатся уважению к старшим, старшие ученики - ответственности. Особой частью спортивного этикета в карате являются поклоны. Участники соревнований поклоном выражают уважение друг другу.

### **Отличительная особенность программы**

Отличительная особенность программы заключается в следующем:

- эффективности влияния на процесс социализации личности и выражается в изменении самооценки статусной позиции подростка, в позитивной динамике его ценностных ориентаций, в повышении параметров физического и развития;
- направленность на работу с различными категориями детей, в том числе, с одаренными детьми;
- образовательная программа направлена на детей с разным уровнем подготовки и освоения образовательной программы.

Данная программа построена на основополагающих принципах спортивной подготовки детей в результате научных исследований и передовой спортивной практики образовательных учреждений дополнительного образования детей, таких как:

- принцип комплексности, предусматривающий тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного и воспитательного процесса (физической, технико-тактической, теоретической, психологической подготовке, воспитательной работы, восстановительных мероприятий, педагогического и врачебного контроля);

- принцип преемственности, определяющий последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствия его требованиям последнего года обучения (итогов обучения), чтобы обеспечить в многолетнем учебно-воспитательном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности обучающихся;

- принцип вариативности, предусматривающий в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуального и психофизиологического развития обучающихся, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузки, направленных на решение определенной педагогической задачи, а также с учетом специфических спортивных принципов: единства общей и специальной физической подготовок, непрерывности учебно-тренировочного и воспитательного процессов;

- многолетнего и круглогодичного (летние лагеря, сборы, индивидуальные задания) характера, постепенного и максимального увеличения физических нагрузок, волнообразного снижения повышения тренировочных нагрузок и цикличности тренировочного процесса).

## 1.2. Цель и задачи

Цель: создание условий для раскрытия базовых способностей ребенка и его творческих возможностей средствами каратэ.

Задачи:

*обучающие:*

- обучить базовым техническим и тактическим действиям;
- приобретение опыта участия в соревнованиях, показательных выступлениях, освоение правил и тактики соревнований;
- развитие общих и специальных физических качеств,
- координационных (точность воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесие, ритм, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ориентирование в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливость и гибкость);

*воспитательные:*

- укрепить здоровье, гармонизация физического развития и психологической сферы (улучшение осанки, профилактика плоскостопия, устойчивость к неблагоприятным условиям внешней среды, в том числе, социальным);
- сформировать устойчивую мотивацию к здоровому образу жизни; приобретение знаний и навыков самоорганизации (осознанное выполнение режима дня, личной гигиены, усвоение основ физической культуры);
- сформировать устойчивую мотивацию к занятиям каратэ;
- сформировать чувство гражданственности и патриотизма, уважение к культуре и традициям других народов;

*развивающие:*

- расширить кругозор, обогатить духовную жизнь ребенка;
- развить морально-волевых качества, формирование и развитие общей культуры;
- способствовать укреплению здоровья, гармонизации физического развития и психологической сферы (улучшение осанки, профилактика плоскостопия, устойчивость к неблагоприятным условиям внешней среды, в том числе, социальным);
- получение опыта взаимодействия со сверстниками, младшими и старшими детьми;
- развить личностные коммуникативные качества: партнерство, соревновательность, взаимное уважение, дисциплинированность, инициативность, ответственность, отзывчивость);
- способствовать формированию организационно-коммуникативных способностей.

### Возраст обучающихся

В реализации программы участвует обучающиеся в возрасте 7-11 лет.

## Формы и режим занятий

Для реализации программы применяются следующие формы учебно-воспитательной работы: учебное занятие, соревнования.

Программа рассчитана на 1 год обучения. Занятия группы проводятся 1 раз в неделю по 2 часа в течение одного учебного года в соответствии с нормами СанПин и Положением о системе дополнительного образования.

### 1.3. Содержание программы

#### 1.3.1. Учебный план

№ п/п	Тема раздел	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Общая физическая подготовка				анкетирование, педагогическое наблюдение, соревнования, сдача нормативов
1.1	Техника безопасности при занятиях каратэ-до в зале	1	1	-	
1.2	Техника выполнения физических упражнений	6	2	4	
1.3	Развитие общих физических качеств	10	2	8	
1.4	Развитие специальных физических качеств	14	2	12	
1.5.	Подвижные и спортивные игры, эстафеты	4	2	2	
2.	Каратэ				Пед.наблюдение Опрос Соревнования
2.1	Техника каратэ (кумитэ)				
2.1.1	Кихон – базовая техника	3	1	2	
2.1.2	Кихон-кумитэ – базовая техника с партнером	3	1	2	
2.1.3	Атакующие комбинации	3	1	2	
2.1.4	Защитные действия	3	1	2	
2.1.5	Кумитэ – спарринг	3	1	2	
2.2	Техника каратэ (ката)				
2.2.1	Ката Гекисай дай ичи	3	1	2	
2.2.2	Ката Гекисай дай ни	3	1	2	
2.2.3	Ката Сайфа	3	1	2	
2.2.4	Ката Сеюнчин	3	1	2	
2.2.5	Ката Сисочин	3	1	2	
2.3	«Рейги» - этикет каратэ, развивающие беседы, коммуникативные тренинги	3	1	2	
3.	Подготовка к соревнованиям				
3.1	Навыки анализа и самоанализа	2	1	1	
3.2	Правила проведения соревнований	2	1	1	
	<b>Всего часов</b>	<b>72</b>	<b>13</b>	<b>59</b>	

### 1.3.2. Содержание разделов и тем программы

#### 1. Общая физическая подготовка

1.1. Знакомство с планом, программой. Правила поведения и техника безопасности на занятиях каратэ в зале. Правила дорожного движения (маршрут движения «дом – школа - ДДТ», правила поведения в транспорте). Проводится на каждой ступени в начале учебного года и непосредственно перед выездом на соревнования.

#### 1.2. Техника выполнения физических упражнений

Знакомство с планом занятий и программой курса. Правила поведения и техника безопасности на занятиях каратэ в зале. Изучение правил выполнения упражнений.

Выполнение общеразвивающих упражнений, направленных на развитие гибкости, ловкости, быстроты, силовых качеств.

#### 1.4. Развитие общих физических качеств (ОФП).

Выполнение упражнений, направленных на развитие гибкости, ловкости, быстроты, силовых качеств с использованием одновременного, игрового, контрольного и соревновательного методов.

#### 1.4. Развитие специальных физических качеств (СФП)

Развитие скоростной выносливости, скоростно-силовых качеств с использованием одновременного, кругового, игрового, интегрального, контрольного и соревновательного методов.

#### 1.5. Подвижные и спортивные игры. Эстафеты.

Подвижные и спортивные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, скоростно-силовых качеств, воли, коммуникативных качеств, самостоятельности, инициативности («слушай сигнал», «белые медведи», снайпер, пионербол и т.д.). На данной ступени больше внимания уделяется играм и эстафетам, организацию и проведение которых готовы взять на себя сами учащиеся. Эстафеты с применением беговых и акробатических упражнений, с предметами, с элементами техники каратэ.

### 2. Техника каратэ

#### 2.1. Карате (кумитэ)

Кихон на 8-6 кю (разучивание и совершенствование базовой техники). Кихон-кумитэ (разучивание и совершенствование базовой техники в парных упражнениях). Ката на 8-6 кю (разучивание и совершенствование формальных упражнений, включающих атакующие и защитные действия). Атакующие комбинации (разучивание и совершенствование комбинаций блоков и ударов, используемых в атаке). Защитные действия (разучивание и совершенствование комбинации блоков и ударов, используемых для защиты). Кумитэ (применение атакующих и защитных комбинаций в бою с реальным противником).

2.2. Карате (ката). Разучивание и совершенствование техники. Ката Гекисай дай ичи. Ката Гекисай дай ни. Ката Сайфа. Ката Сеюнчин. Ката Сисочин.

### 2.3. Рейги. Развивающие беседы. Коммуникативные тренинги

Применение этикета каратэ на тренировочных занятиях и обыденной жизни (кодекс бусидо в школе, семье, на улице). Мониторинг методом анкетирования, наблюдения, опроса.

Ознакомление с общечеловеческими культурными ценностями (доброта, душевность, сострадание, любовь и уважение к своим близким, друзьям, Родине). Представления о нравственности в соответствии с общепринятыми нравственными нормами, правилами, культуры поведения, формирование ценностного отношения к природе (беседы, встречи с интересными людьми, обсуждение прочитанных книг, фильмов). Отношение к здоровью как к ценности.

Общение как диалог, требующий умения слушать, проявлять терпимость к идеям и недостаткам других людей; умение правильно воспринимать окружающих людей.

## 3. Подготовка к соревнованиям

### 3.1. Анализ и самоанализ

Основы и критерии анализа и самоанализа процесса и результатов выполнения упражнений, тренировки, учебно-тренировочного занятия, боя, соревнований.

Анализируется правильность выполнения упражнений и технических элементов на тренировочном занятии. Широко используется групповой и парный анализ, просмотр и обсуждение видеозаписей.

### 3.2. Правила проведения соревнований

Изучение правил соревнований с целью более эффективного выступления на соревнованиях различного уровня, более качественного анализа и самоанализа соревновательной деятельности.

## 1.4. Ожидаемые результаты и способы их проверки

В процессе обучения предполагается достижение личностных, предметных и метапредметных результатов освоения программы.

**Личностными результатами** являются:

- привито осознание себя членом коллектива «Карате»;
- привито чувство сопричастности к жизни структурного подразделения «Наша гавань» МАОУ СОШ №16 города Томска;
- привиты чувства патриотизма, спортивной чести и достоинства;
- воспитаны нравственные качества обучающегося;

**Предметными результатами** являются доступные

По окончании обучения дети *будут знать*:

- режим занятий физической культурой (утренняя гигиеническая гимнастика, разминка, физкультминутки в течение учебного дня, тренировочное занятие);
- базовую технику каратэ (кихон);
- базовую технику каратэ (кихон) и бункай-ката;
- знать законы спортивной этики и Рейги в жизни объединения; - знать правила соревнований;



*дети будут уметь:*

- выполнять приемы базовой техники каратэ (кихон);
- выполнять приемы техники каратэ (кихон) и бункай-ката;
- самостоятельно организовать и проводить занятия физической культурой в своей учебно-тренировочной группе;
- анализировать и рефлексировать свою учебно-тренировочную деятельность.

***Метапредметными результатами*** являются:

- способность определять цель своего обучения, делать постановку и формулировку новых задач в учебе;
- способность соотносить свои действия с планируемыми результатами, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся задачей;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи;
- способность самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- способность к организации учебного сотрудничества и совместной деятельности с педагогом и сверстниками;
- способность работать индивидуально и в группе: умение находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение.

## **II. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ**

### **2.1. Нормативно-правовое обеспечение**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Каратэ» разработана в соответствии с нормативными документами:

1. Конституция Российской Федерации.
2. Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 04.08.2023 г.) «Об образовании в Российской Федерации».
3. Федеральные подпроекты «Успех каждого ребенка», «Цифровая образовательная среда» Национального проекта «Образование».
4. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам”.
5. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года. (Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р).
6. Методические рекомендации по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий: приложение к письму Министерства просвещения Российской Федерации от 31 января 2022 г. № ДГ-245/06.
8. Методические рекомендации по реализации цикла внеурочных занятий «Разговоры о важном»: приложение к письму Министерства просвещения Российской Федерации от 15 августа 2022 г. № 03-1190.
9. СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28).
10. СанПиН 1.2.3685-21 «Санитарные нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 г. № 2).
11. Письмо Министерства просвещения РФ от 7 мая 2020 г. № ВБ-976/04 «О реализации курсов внеурочной деятельности, программ воспитания и социализации, дополнительных общеразвивающих программ с использованием дистанционных образовательных технологий».
12. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утвержден приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629).
13. Устав МАОУ СОШ №16 г.Томска от 22.12.2015 (с изменениями от 09.12.2020)
14. Локальные акты МАОУ СОШ №16 г.Томска СП «Наша гавань».

## 2.2. Календарный учебный график

(в соответствии с годовым учебным графиком  
Департамента образования администрации Города Томска  
на 2024-2025 учебный год)

Период	Число / месяц	Время проведе ния	Форма занятия	Кол-во часов	Место проведения	Форма контроля
1 четверть	2 сентября- 25 октября	Согласно учебному расписанию	Учебные занятия	8 учебных недель 16 час	МАОУ СОШ №16 г. Томска с/п «Наша гавань», ул.Береговая,6	Входной монитори нг
Осенние каникулы	26 октября- 4 ноября	Согласно учебному расписанию	Учебные занятия	9 календарных дней 2 часа	МАОУ СОШ №16 г. Томска с/п «Наша гавань», ул.Береговая,6	
2 четверть	5 ноября- 27 декабря	Согласно учебному расписанию	Учебные занятия. Участие в соревнованиях Контрольные мероприятия	8 учебных недель 16 час	МАОУ СОШ №16 г. Томска с/п «Наша гавань», ул.Береговая,6	
Зимние каникулы	28 декабря- 07 января			10 календарных дней		
3 четверть	8 января- 21 марта	Согласно учебному расписанию	Учебные занятия. Участие в соревнованиях	10 учебных недель 20 час	МАОУ СОШ №16 г. Томска с/п «Наша гавань», ул.Береговая,6	
Весенние каникулы	23 марта- 31 марта	Согласно учебному расписанию	Учебные занятия. Участие в соревнованиях Контрольные мероприятия	9 календарных дней 2 часа	МАОУ СОШ №16 г. Томска с/п «Наша гавань», ул.Береговая,6	
4 четверть	1 апреля- 26 мая	Согласно учебному расписанию	Учебные занятия. Участие в соревнованиях Контрольные мероприятия	8 учебных недель 16 час	МАОУ СОШ №16 г. Томска с/п «Наша гавань», ул.Береговая,6	Итоговый монитори нг
				Итого:		

## 2.3. Условия реализации программы

### Кадровое обеспечение

Программа реализуется педагогами, имеющим профессиональное образование в области, соответствующей профилю программы, и постоянно повышающим уровень профессионального мастерства.

### **Организационно-педагогические условия**

- количество детей в группах первого и второго года обучения – 14-16 человек, последующих годов обучения 12-14 человек;
- утренние, дневные и вечерние группы;
- учебная нагрузка в зависимости от уровня подготовки, согласно учебному плану;
- сотрудничество с родителями;
- сотрудничество с другими коллективами (спортивной, хореографической, эстетической направленности);
- возможность участия в соревнованиях, конкурсах, семинарах;
- взаимодействие с другими педагогами (спортивной, хореографической, эстетической направленности);
- взаимодействие со средствами массовой информации;
- организация и проведение летних спортивно-оздоровительных лагерей, загородных походов.

### **Материально-техническое обеспечение**

Для проведения учебного процесса объединения «Каратэ» необходимо наличие следующего спортивного инвентаря и материалов:

- маты для занятий каратэ (татами) с крышкой, размером не менее 12x12;
- груши боксерские или для каратэ (большие) – 2 шт.;
- перчатки снарядные – 4 пары;
- защитные накладки на руки – 4 пары;
- шлем защитный – 4 шт.;
- накладки защитные на ноги – 4 пары;
- защитный жилет на грудь – 4 шт.;
- скакалки – 15 шт.;
- гантели (1,5-2,5 кг.) – 15 пар;
- мяч набивной – 2 шт.;
- степы;
- стенка гимнастическая с перекладиной (турником) – 6 шт.

Для проведения теоретических занятий необходимо оборудование:

- видео- и аудиоаппаратура;
- компьютерная техника.

### **2.4. Методические материалы**

Для проведения занятий необходимо методическое оснащение:

- наличие художественной и специальной (физическая культура и спорт,

восточные

единоборства, психология, педагогика, философия) литературы;

- наглядные пособия (плакаты, схемы таблицы).

#### **Методы организации занятия:**

- словесные методы обучения: рассказ, беседа и др.

- наглядные методы обучения: показ видеоматериалов, иллюстраций, показ, исполнение педагогом, наблюдение, и др.

- практические методы обучения: тренировочные упражнения, практические работы и др.

#### **Методы, в основе которых лежит уровень деятельности детей:**

- репродуктивные методы обучения: в этом случае учащиеся воспроизводят полученные знания и освоенные способы деятельности.

-частично-поисковые методы обучения: участие детей в коллективном поиске, решение поставленной задачи совместно с педагогом.

#### **Возможные формы организации деятельности учащихся на занятии:**

Групповая, индивидуально-групповая, мелкогрупповая и др.

## **2.5. Мониторинг освоения программы**

Педагогом применяется следующая система оценки образовательных результатов, обучающихся: «низкий» уровень (освоение программы на 0-30%), «средний» уровень (освоение программы на 30 - 60%), «высокий» уровень (освоение программы на 60 - 90%), «творческий» уровень (освоение программы на 100%).

Результаты выполнения программы каждым ребёнком отслеживаются и оцениваются поэтапно:

- входной мониторинг (сентябрь-октябрь) - исследуются отношения обучающегося к выбранной деятельности, выявляются интересы и склонности;

- промежуточный мониторинг (декабрь) позволяет изучить динамику предметных, метапредметных и личностных образовательных результатов;

- итоговый мониторинг (май) позволяет оценить результаты освоения образовательной программы или её этапа, сформированности предметных, метапредметных и личностных образовательных результатов.

Формы оценки результативности программы многообразны: тестирование, анкетирование, викторины, групповая и индивидуальная рефлексия, анализ творческой деятельности (класс-турниры, выступления на открытых педагогических мероприятиях, участия в конкурсах, соревнованиях, турнирах и т.п.).

## **2.5. Список литературы**

### **а) для педагога:**

1. Гитин, Фунакоши. Каратэ-До. Ньюмон /Пер. с англ. Д. Терамото. – Москва : Феникс, 2019.
2. Озолин, Н.Г. Настольная книга тренера.– Москва, 2004.

3. Теория и методика физического воспитания (учебник институтов физической культуры)

/ Ю.Ф. Курамшин. – Москва, 2013.

#### **Интернет-источники**

1. Гитин Фунакоши. Википедия. [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <https://ru.wikipedia.org/wiki/> (Дата обращения: 07.08.2024 г.).

2. Каратэ. Википедия. [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <https://ru.wikipedia.org/wiki/карате> (Дата обращения: 25.08.2024 г.)

#### **б) для обучающихся и родителей:**

1. Лубышева, Л.И. Здоровьеформирующая технология физического воспитания младших школьников на основе использования традиционного каратэ (методическая разработка). – Москва : РГУФКСИТ, 2005.

2. Хики. Техника и тактика /Пер. с англ. Москва : Эксмо, 2005.

## ПРИЛОЖЕНИЕ

Приложение 1

### Карта освоения программы

Название объединения \_\_\_\_\_

Возраст детей \_\_\_\_\_

Дата заполнения \_\_\_\_\_

№	ИФ	Показатели на начало года					Показатели на окончание года				
		Социально – коммуникативные способности	Теоретическая подготовка	Практическая подготовка			Социально – коммуникативные способности	Теоретическая подготовка	Практическая подготовка		
1											
2											
...											
	Общий уровень группы										

Приложение 2

### Результативность освоения обучающимися программы по итогам мониторинга

Уч. год	Год обучения	Количество детей	Уровень освоения		
			Высокий	Средний	Низкий
			%	%	%