

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и молодежной политики Свердловской области
Централизованная религиозная организация Екатеринбургская Епархия
Русской Православной Церкви
ЧОУ Свято-Симеоновская гимназия

РАССМОТРЕНО
на заседании
Педагогического
Совета
Протокол № 1
от «28» августа 2026 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор гимназии

Е.В. Конорева
Приказ № 60
от «1» сентября 2026 г.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 0371E8B200A3B45C0874BC3F45BF0830E12
Владелиц: КОНОРЕВА ЕКАТЕРИНА ВАСИЛЬЕВНА
Действителен: с 11.08.2026 до 11.11.2027

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«КАРАТЭ WKF»

Направленность: спортивная
Уровень программы: разноуровневая
Срок реализации программы: 5 лет (340 академических часов).
Возраст учащихся: 11–15 лет (5–9 классы).

г. Екатеринбург, 2026 г.

РАЗДЕЛ I. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ОБРАЗОВАНИЯ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность программы: физкультурно-спортивная. Программа направлена на физическое развитие, укрепление здоровья, овладение прикладными технико-тактическими навыками спортивного каратэ (правила WKF), а также на духовно-нравственное воспитание учащихся.

Актуальность программы: обусловлена необходимостью сбалансированного физического и психологического развития подростков 11–15 лет. В период интенсивного полового созревания и формирования личности происходят изменения в костно-мышечной системе и эмоциональной сфере. Систематические занятия каратэ укрепляют мышечный корсет, развивают координацию, суставно-связочный аппарат, дыхательную систему и формируют волевой характер.

Нормативно-правовая база разработки программы

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ»;
- Приказ Минпросвещения России от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Минтруда России от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых"»;
- СП 2.4.3648-20 и СанПиН 1.2.3685-21 (гигиенические нормативы и санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения);
- Указ Президента РФ от 09.11.2022 № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»;
- Официальные правила вида спорта «Каратэ» (утв. Минспорта РФ, дисциплины «Ката» и «Кумитэ»).

Специфика реализации в условиях православной гимназии

Программа полностью исключает восточно-религиозные, дзен-буддийские и медитативные практики. Традиционный ритуальный поклон (рэй) рассматривается исключительно как спортивный этикет (аналог рукопожатия в боксе или фехтовании).

Воспитательная концепция строится на христианском понимании воинского служения и защиты:

- Физическая сила и владение приёмами — инструмент защиты семьи, слабого и Отечества, а не средство агрессии или самоутверждения;
- Формирование смирения, сдержанности и кротости при наличии реальной боевой силы;
- Преодоление юношеской гордыни, гнева, праздности и лень через систематический труд на тренировках.

Адресат программы: обучающиеся 5–9 классов (11–15 лет). Комплектование групп осуществляется при наличии медицинской справки с допуском к занятиям физической культурой и спортом (1–2 основная медицинская группа).

Объем и срок освоения программы: программа рассчитана на 5 лет обучения, общий объем — **340 академических часов** (по 68 часов в каждом учебном году).

Форма обучения: очная. Занятия проводятся в форме учебно-тренировочных сессий спортивной секции.

Режим занятий: 2 раза в неделю по 1 академическому часу в течение 34 учебных недель. Продолжительность академического часа — 45 минут с 10-минутным перерывом между занятиями.

ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ИЗУЧЕНИЯ КУРСА

Цель курса: формирование физически развитой, духовно цельной и нравственно стойкой личности на основе освоения спортивно-прикладной техники каратэ, воспитания готовности к защите Отечества, соблюдения христианской этики и здорового образа жизни.

Задачи курса:

1. Оздоровительные и развивающие:

- Всестороннее развитие физических качеств: скоростно-силовой выносливости, взрывной силы, гибкости, аэробной мощности;
- Коррекция осанки, укрепление глубоких мышц спины и корсета, развитие вестибулярной устойчивости;
- Подготовка обучающихся к успешной сдаче нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО.

2. Образовательные:

- Освоение продвинутых формальных комплексов Ката (Хейан 1–5, Текки Шодан, Бассай-Дай);
- Овладение тактикой и техникой спортивного поединка Кумитэ (смещение с линии атаки, контратаки, комбинации на опережение);
- Изучение прикладных систем самообороны без оружия (освобождение от захватов, защита от ударов предметов, правила безопасности на улице).

3. Воспитательные:

- Воспитание патриотизма, гражданственности и ответственного отношения к своим поступкам;
- Искоренение проявлений агрессии, злобы и гордыни; развитие навыков самоконтроля в стрессовых ситуациях;
- Формирование коллективизма, взаимной поддержки и уважения к наставникам и соперникам.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

СВОДНЫЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН (340 ЧАСОВ)

Учебный год / Класс	Уровень освоения	Всего часов	Теория (ч)	Практика (ч)	Форма итогового контроля ДОСХ
1-й год (5 класс)	Стартовый	68	8	60	Прием контрольных нормативов, зачет по Ката
2-й год (6 класс)	Базовый I	68	8	60	Учебно-тренировочные спарринги, сдача ГТО
3-й год (7 класс)	Базовый II	68	8	60	Выполнение комплексов Ката мастерского уровня
4-й год (8 класс)	Продвинутый I	68	8	60	Судейская стажировка, защита Бункай
5-й год (9 класс)	Продвинутый II	68	8	60	Выпускной аттестационный поединок и сдача ГТО
ВСЕГО ЗА 5 ЛЕТ	Разноуровневый	340	40	300	Итоговая аттестация за курс ДООП

Учебные планы по годам обучения

1-Й ГОД ОБУЧЕНИЯ — 5 КЛАСС

(Стартовый уровень, 68 часов)

№ п/п	Раздел / Тема	Всего часов	Теория	Практика	Формы контроля ДОСХ
1.1	Вводный. ТБ, гигиена и духовно-нравственные основы	4	4	0	Вводный опрос
1.2	Специальная физическая подготовка (СФП)	18	2	16	Прием физических нормативов
1.3	Продвинутая базовая техника (Кихон)	20	2	18	Проверка техники стоек и блоков
1.4	Формальные комплексы (Ката Хейан 3–4)	14	1	13	Демонстрация Ката
1.5	Обусловленный спарринг (Якусоку-кумитэ)	12	1	11	Практический парный зачет
Итого за 1-й год		68	10	58	

2-Й ГОД ОБУЧЕНИЯ — 6 КЛАСС

(Базовый уровень I, 68 часов)

№ п/п	Раздел / Тема	Всего часов	Теория	Практика	Формы контроля DOCX
2.1	Основы спортивной этики и гигиены	4	4	0	Беседа, контроль ТБ
2.2	Скоростно-силовая подготовка и ГТО	16	1	15	Сдача нормативов ГТО (4 ступень)
2.3	Сложные Ката (Хейан 5, Текки Шодан)	18	1	17	Демонстрация комплекса
2.4	Спортивное Кумитэ (Дзю-кумитэ по WKF)	18	1	17	Контрольные поединки
2.5	Прикладная самооборона	10	1	9	Практикум по защите от захватов
Итого за 2-й год		68	8	60	

3-Й ГОД ОБУЧЕНИЯ — 7 КЛАСС

(Базовый уровень II, 68 часов)

№ п/п	Раздел / Тема	Всего часов	Теория	Практика	Формы контроля DOCX
3.1	Введение и самоконтроль. Исторический экскурс	4	4	0	Устный опрос
3.2	Атлетизм и функциональная подготовка	16	1	15	Контрольные упражнения
3.3	Ката мастерского уровня (Бассай-Дай)	18	1	17	Технический зачет
3.4	Тактика спортивного поединка и финты	18	1	17	Тактические задачи в спарринге
3.5	Самостраховка и бросковая техника	10	1	9	Проверка техники падений
Итого за 3-й год		68	8	60	

4-Й ГОД ОБУЧЕНИЯ — 8 КЛАСС

(Продвинутый уровень I, 68 часов)

№ п/п	Раздел / Тема	Всего часов	Теория	Практика	Формы контроля DOCX
4.1	Правила соревнований WKF и этикет	4	4	0	Зачет по правилам WKF
4.2	Спецподготовка и биомеханика удара	16	1	15	Тест на скоростную силу
4.3	Совершенствование Ката и Бункай	18	1	17	Защита практического Бункай
4.4	Свободные спарринги и тактика	18	1	17	Тренировочные бои
4.5	Судейская практика и наставничество	10	1	9	Стажировка на турнире
Итого за 4-й год		68	8	60	

5-Й ГОД ОБУЧЕНИЯ — 9 КЛАСС

(Продвинутый уровень II, 68 часов)

№ п/п	Раздел / Тема	Всего часов	Теория	Практика	Формы контроля DOCX
5.1	Воинское служение и гражданский долг	4	4	0	Дискуссия
5.2	Итоговая физическая кондиция и ГТО	16	1	15	Сдача нормативов ГТО (5 ступень)
5.3	Индивидуальный комплекс Ката	18	1	17	Показательный выступ
5.4	Комплексный спортивный поединок	18	1	17	Соревновательный спарринг
5.5	Комплексная система личной безопасности	10	1	9	Ситуационный тренинг
Итого за 5-й год		68	8		

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ПО ГОДАМ ОБУЧЕНИЯ

5 КЛАСС (68 часов) — «Спортивно-техническое совершенствование и базовый спарринг»

- Раздел 1. Вводно-теоретический и этико-прикладной блок (4 ч): ТБ в спортзале. Физиология физических нагрузок. Беседа: «Сила и ответственность: почему христианин не может применять силу во зло».
- Раздел 2. Специальная физическая и атлетическая подготовка (18 ч): Упражнения с собственным весом (отжимания, подтягивания, удержания на пресс). Динамическая растяжка для высоких ударов ногами. Прыжковая выносливость.
- Раздел 3. Продвинутый Кихон и комбинации (20 ч): Связки со сменой уровней атаки (голова/корпус). Вращательные стойки (Некоаши-дачи, Кокуцу-дачи). Круговые блоки (Маваши-укэ).
- Раздел 4. Формальные комплексы Ката (14 ч): Изучение Ката *Хейан Сандан* и *Хейан Йондан*. Отработка ритма, фиксации («кимэ») и переходов.
- Раздел 5. Обусловленный спарринг (Якусоку-кумитэ) (12 ч): Отработка контратак после блока. Защита от атаки с шагом в парах с полным контролем дистанции.

6 КЛАСС (68 часов) — «Тактико-техническое мастерство и волевая саморегуляция»

- Раздел 1. Основы спортивной этики и гигиены (4 ч): ТБ при работе с инвентарем. Беседа: «Победа над собой — главная победа (борьба со страстями и страхом)».
- Раздел 2. Скоростно-силовая подготовка и ГТО (16 ч): Плиометрические упражнения, работы на макиварах и снарядных лапах. Подготовка к выполнению нормативов ГТО (4-я ступень).
- Раздел 3. Сложные Ката (18 ч): Изучение *Хейан Годан* и начальный уровень *Текки Шодан* (работа в одной плоскости, устойчивость).
- Раздел 4. Спортивное Кумитэ (Дзю-кумитэ по правилам WKF) (18 ч): Тактика перемещений в челноке (тоби-коми). Атака на опережение (Деай). Применение защиты капями и накладками.
- Раздел 5. Прикладная самооборона (10 ч): Защита от захватов за корпус, волосы, одежды. Техника уходов и применения рычагов на суставы в рамках закона о необходимой обороне.

7 КЛАСС (68 часов) — «Прикладное единоборство и физическая кондиция»

- Раздел 1. Введение и самоконтроль (4 ч): Врачебный контроль, самоконтроль пульса. Беседа: «Христианские воины в истории России (Александр Невский, Илья Муромец, Фёдор Ушаков)».
- Раздел 2. Атлетизм и развивающая физическая подготовка (16 ч): Круговые тренировки (кроссфит-комплексы без тяжелых отягощений). Развитие аэробной и анаэробной выносливости.
- Раздел 3. Ката мастерского уровня (18 ч): Изучение мастерского Ката *Бассай-Дай* («Взятие крепости») — развитие мощного импульса и внутренней концентрации.
- Раздел 4. Тактика спортивного поединка и финты (18 ч): Ложные атаки (повторные комбинации), сбивы рук противника, работа первым и вторым номером.
- Раздел 5. Самостраховка и бросковая техника (10 ч): Элементы сбивания ног (Аши-барай), подсечки и безопасные броски с контролем падения соперника.

8 КЛАСС (68 часов) — «Спортивное мастерство и судейская практика»

- Раздел 1. Правила соревнований и этикет (4 ч): Теория: правильный судейский жест, оценки (Юко, Ваза-ари, Иппон). Нарушения (Кинси).
- Раздел 2. Спецподготовка и биомеханика (16 ч): Изучение биомеханики удара, взрывное выведение массы тела в точку контакта. Работа с резиновыми эспандерами.
- Раздел 3. Совершенствование Ката и их расшифровка (Бункай) (18 ч): Понимание практического смысла каждого движения в Ката (применение против реального противника).
- Раздел 4. Свободные спарринги и тактические схемы (18 ч): Проведение учебно-тренировочных поединков. Отработка вестибулярной устойчивости в условиях утомления.
- Раздел 5. Судейская практика и наставничество (10 ч): Привлечение учащихся к судейству внутренних турниров гимназии у младших классов (2–4 кл.), помощь тренеру.

9 КЛАСС (68 часов) — «Интегративный курс: Личная безопасность и готовность к служению»

- Раздел 1. Вводный. Военное служение и долг (4 ч): ТБ. Беседа о служении Отечеству, духовной готовности к защите Родины и семьи.
- Раздел 2. Итоговая физическая кондиция и нормативы (16 ч): Полный комплекс сдачи ГТО (5-я ступень). Высокий уровень силовой выносливости.
- Раздел 3. Индивидуальный комплекс Ката (18 ч): Выбор и шлифовка индивидуального «коронного» Ката (Бассай-Дай, Энпи или Джион) для показательных выступлений.
- Раздел 4. Комплексный спортивный поединок (18 ч): Проведение тактических боев с различными по росту и стилю соперниками. Полный самоконтроль эмоций.
- Раздел 5. Комплексная система личной безопасности (10 ч): Практикум по поведению в экстремальных ситуациях, нейтрализация агрессора без применения чрезмерного насилия, оказание первой помощи.

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:

- Сформированность традиционных духовно-нравственных ориентиров, понимания силы как ответственности перед Богом и людьми;
- Полное отсутствие немотивированной агрессии, сдержанность, умение гасить конфликты мирным путем;
- Волевой характер, трудолюбие, стойкость перед жизненными трудностями, готовность к выполнению гражданского и военного долга;
- Ответственное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:

- Регулятивные: умение управлять своим эмоциональным состоянием в экстремальных и стрессовых ситуациях (при спас-поединке, экзамене); умение ставить долгосрочные цели и планировать график тренировок.
- Познавательные: понимание биомеханических законов движения человеческого тела, анатомических особенностей уязвимых зон и правил оказания первой помощи.
- Коммуникативные: навык конструктивного взаимодействия в коллективе, уважительное отношение к оппонентам, опыт наставничества над младшими гимназистами.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:

- Выполнение нормативов ВФСК ГТО на золотой/серебряный знак для своей возрастной группы;
- Уверенное исполнение базовых и мастерских комплексов Ката (*Хейан 1–5, Текки Шодан, Бассай-Дай*);
- Владение техникой и тактикой спортивного поединка Кумитэ по правилам WKF в полном защитном снаряжении;
- Умение применять приемы самостраховки при падениях на жестком покрытии и приемы практической самообороны.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 КЛАСС

№	Раздел / Тема	Кол-во часов	Основные виды деятельности обучающихся	Электронные / ЦОР
1	Вводный. ТБ, гигиена и духовно-нравственные основы	4	Инструктаж по ТБ, беседы об ответственности и христианском восприятии силы.	Раздел «Физкультура» (https://media.prosv.ru/)
2	Специальная физическая подготовка (СИП)	18	Комплексы на выносливость, растяжку, подготовка к ГТО, плиометрические упражнения.	Цифровой контент издательства «Просвещение»
3	Продвинутая базовая техника (Кихон)	20	Связки блоков и ударов со сменной уровней, освоение стоек Некоаши-дачи и Кокуцу-дачи.	Видеоматериалы Федерации каратэ России (WKF)
4	Формальные комплексы (Ката Хейан 3–4)	14	Освоение траекторий, работа над фиксацией (Кимэ) и акцентом дыхания.	Учебные цифровые пособия
5	Обусловленный спарринг (Якусоку-кумитэ)	12	Парная отработка контратак после блоков с полным контролем дистанции.	Мультимедийные разборы спортивных поединков
Итого		68		

6 КЛАСС

№	Раздел / Тема	Кол-во часов	Основные виды деятельности обучающихся	Электронные / ЦОР
1	Основы спортивной этики и гигиены	4	Инструктаж по ТБ при работе со снарядами. Беседа «Победа над собой — главная победа: борьба со страстями, гордыней и страхом».	Раздел «Физкультура» (https://media.prosv.ru/)
2	Скоростно-силовая подготовка и ГТО	16	Плиометрические прыжковые упражнения, работа на макиварах и лапах. Выполнение контрольных нормативов ГТО (4-я ступень).	Официальный портал ВФСК ГТО (https://gto.ru)
3	Сложные Ката	18	Изучение комплекса <i>Хейан Годан</i> и базовая отработка <i>Текки Шодан</i> (устойчивость, работа в одной плоскости).	Видеоматериалы Федерации каратэ России (WKF)
4	Спортивное Кумитэ (Дзю-кумитэ по WKF)	18	Освоение тактики челночного перемещения (<i>тоби-коми</i>), отработка атак на опережение (<i>деай</i>). Поединки в защитной экипировке.	Учебные видеоразборы спортивных поединков WKF
5	Прикладная самооборона	10	Практикум по освобождению от захватов за одежду, волосы и корпус. Изучение правовых	Цифровой контент издательства «Просвещение»

			рамок необходимой обороны.	
Итого		68		

7 КЛАСС

№	Раздел / Тема	Кол-во часов	Основные виды деятельности обучающихся	Электронные / ЦОР
1	Введение и самоконтроль	4	Инструктаж по ТБ. Ведение дневника самоконтроля (пульсометрия). Беседа «Христианские воины в истории России».	Раздел «Физкультура» (https://media.prosv.ru/)
2	Атлетизм и развивающая физподготовка	16	Функциональные круговые тренировки (кроссфит) с собственным весом. Развитие аэробной выносливости и гибкости.	Цифровой контент издательства «Просвещение»
3	Ката мастерского уровня	18	Освоение комплекса <i>Бассай-Дай</i> («Взятие крепости»), выработка мощного импульса и внутренней концентрации.	Видеоматериалы Федерации каратэ России (WKF)
4	Тактика спортивного поединка и финты	18	Отработка обманных движений (финтов), повторных атак и сбивов рук соперника. Тактические задачи «первый/второй номер».	Учебные видеоразборы спортивных поединков WKF
5	Самостраховка и бросковая техника	10	Изучение подсечек (<i>аши-барай</i>), сбиваний и контролируемых бросков с обеспечением безопасности падающего партнеров.	Цифровые пособия по прикладной физической культуре
Итого		68		

8 КЛАСС

№	Раздел / Тема	Кол-во часов	Основные виды деятельности обучающихся	Электронные / ЦОР
1	Правила соревнований и этикет	4	Изучение жестикуляции и терминологии судей WKF (Юко, Ваза-ари, Иппон). Беседа о спортивном благородстве.	Официальные правила вида спорта «Каратэ» (Минспорт РФ)
2	Спецподготовка и биомеханика	16	Разбор биомеханики удара, увеличение скорости вывода массы тела в точку контакта. Работа с эспандерами.	Раздел «Физкультура» (https://media.prosv.ru/)
3	Совершенствование Ката и Бункай	18	Шлифовка техники Ката и изучение <i>Бункай</i> (применение каждого движения Ката в реальном парном поединке).	Видеоматериалы Федерации каратэ России (WKF)
4	Свободные спарринги	18	Учебно-тренировочные	Разборы соревновательных

	и тактика		поединки с решением тактических задач (работа у края татами, удержание счета).	поединков
5	Судейская практика и наставничество	10	Стажировка в качестве боковых судей на внутренних турнирах гимназии для учащихся 2–4 классов, помощь тренеру.	Учебные материалы для спортивных судей
Итого		68		

9 КЛАСС

№	Раздел / Тема	Кол-во часов	Основные виды деятельности обучающихся	Электронные / ЦОР
1	Воинское служение и долг	4	ТБ. Дискуссия о патриотизме, защите семьи и Отечества, духовной готовности к выполнению гражданского долга.	Электронные образовательные материалы по ОБЗР и ФК
2	Итоговая физическая кондиция и ГТО	16	Контрольно-силовые комплексы, сдача нормативов 5-й ступени ВФСК ГТО на золотой/серебряный знак.	Официальный портал ВФСК ГТО (https://gto.ru)
3	Индивидуальный комплекс Ката	18	Подготовка и шлифовка «коронного» индивидуального Ката (<i>Бассай-Дай, Энпи</i> или <i>Джион</i>) для показательных выступлений.	Видеоматериалы Федерации каратэ России (WKF)
4	Комплексный спортивный поединок	18	Свободные поединки с соперниками разного антропометрического типа с полным эмоциональным самоконтролем.	Разборы соревновательных поединков WKF
5	Комплексная система личной безопасности	10	Ситуационные тренинги: нейтрализация угрозы на улице, защита от ударов предметами, оказание первой помощи.	Цифровой контент издательства «Просвещение»
Итого		68		

РАЗДЕЛ II. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

- **Срок реализации:** 2026–2027 учебный год (с 1 сентября 2026 г. по 31 мая 2027 г.).
- **Продолжительность учебного года:** 34 учебные недели в год.
- **Сроки каникул:** согласно календарному учебному графику ЧОУ Свято-Симеоновская гимназия.
- **Выходные и праздничные дни:** согласно законодательству РФ.

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Материально-техническое обеспечение:

- Спортивный зал, оснащенный специализированным покрытием (татами) толщиной 2,5–4 см;
- Настенные макивары, водоналивные мешки, тренировочные лапы и «ракушки»;
- Защитное снаряжение для Кумитэ (накладки на руки, капы, защиты голени и стопы, жилеты);
- Гимнастическая стенка, скакалки, набивные мячи (медболы 2–4 кг), эспандеры.

Информационное и учебно-методическое обеспечение:

- Официальные правила вида спорта «Каратэ» (Минспорт РФ);
- Наглядные пособия и схемы комплексов Ката;
- Доступ к цифровым образовательным ресурсам (портал ВФСК ГТО, видеоматериалы Федерации каратэ России WKF).

Кадровое обеспечение:

Занятия проводит педагог дополнительного образования / тренер, имеющий высшее или среднее профессиональное образование в области физической культуры и спорта, прошедший аттестацию и соответствующий Профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (Приказ Минтруда № 652н).

ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

- Входной контроль: проверка общей физической подготовленности и медицинского допуска;
- Текущий контроль: педагогическое наблюдение, сдача промежуточных технико-тактических элементов;
- Промежуточная аттестация (декабрь/май): выполнение контрольных нормативов СФП, демонстрация комплексов Ката;
- Итоговая аттестация (9 класс): выпускной квалификационный поединок, показательное исполнение индивидуального Ката и сдача нормативов ГТО (5 ступень).

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Методы обучения:

- *Словесные:* объяснение техники, беседа о нравственных принципах, разбор тактических схем;
- *Наглядные:* личный показ тренера, просмотр видеозаписей поединков WKF;
- *Практические:* повторный метод, круговая тренировка, спарринговая практика, методом расчлененного и целостного упражнения.

Педагогические технологии: здоровьесберегающие технологии, технологии спортивно-деятельностного обучения, дифференцированный подход в зависимости от физических данных учащегося.

Литература для педагога

1. *Матвеев А. П.* Физическая культура. 5–9 классы: учебник для общеобразовательных организаций. — М.: Просвещение, 2023.
2. Правила вида спорта «Каратэ» (утв. Приказом Министерства спорта РФ). — М., WKF, 2024.
3. *Онорин С. В.* Обучение технике и тактике спортивного каратэ: учебно-методическое пособие. — Екатеринбург: Изд-во Уральского ун-та, 2020.
4. *Ильин Е. П.* Психология спорта и единоборств. — СПб.: Питер, 2019.