

ОТДЕЛ ОБРАЗОВАНИЯ И ПО ДЕЛАМ МОЛОДЕЖИ АДМИНИСТРАЦИИ  
МЕДВЕДЕВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ДОМ ТВОРЧЕСТВА ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ «СИРИУС»

УТВЕРЖДАЮ



Директор МБУ ДО «Дом творчества

детей и молодежи «Сириус»

Ю.И. Яндулов

Приказ № 8-АХ от 7 июня 2021г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

**КАРАТЭ**

**Направленность программы:**

физкультурно-спортивная

**Уровень программы:**

базовый

**Категория и возраст обучающихся:**

7-18 лет

**Срок освоения программы:** 2 года

**Объем часов:** 288 часов

**Разработчик программы:** Яндулов Юрий  
Ильич,

педагог дополнительного образования

п. Пемба

2021 год

# 1. Комплекс основных характеристик образования

## 1.1. Пояснительная записка

Образовательная программа дополнительного образования каратэ *физкультурно-спортивной направленности* является по своему уровню общеразвивающей.

Учреждение дополнительного образования призвано способствовать самосовершенствованию, познанию и творчеству, формированию здорового образа жизни, достижению уровня спортивных успехов.

Образование предполагает искусство педагога (чаще всего как лидера группы) предоставлять ученикам содержание образования в наиболее доступной для них форме и наиболее действенными методами. Содержание образования отвечает целям (потребностям) обучающихся.

Эффективность работы преподавателя во многом зависит от учебных планов и программ. Данная программа разработана на базовом уровне получения образования в учреждении дополнительного образования.

*Актуальность* и педагогическая целесообразность программы по каратэ направлена на физическое и нравственное развитие обучающегося, дисциплинированности и организованности, формирование активной жизненной позиции, формирование основ «спортивной» этики.

*Отличительные особенности* данной программы - спортивные поединки по каратэ в последнее время приобрели большую популярность в обществе, получили широкое распространение и признание как виды спорта, входящих в Государственный реестр России, с присвоением спортивных разрядов и званий.

Занятия проводятся по возрастным группам для исключения случаев травматизма, исключения потери интереса к занятиям детей.

*Адресат программы* – дети в возрасте 7-18 лет, имеющих медицинские показания к занятиям данного вида. Формирование групп рекомендовано по возрасту, 7-11 лет, старше 11 лет.

*Объем программы.* Программа физкультурно-спортивной направленности, объемом 288 часов.

*Срок освоения программы* Программа ориентирована на 2 года обучения с 7 лет.

*Форма обучения – очная.*

*Уровень программы базовый.*

*Особенности организации образовательного процесса.* Формирование групп рекомендовано по возрасту, 7-11 лет, старше 11 лет по медицинским показаниям. Занятия в группах проводятся 2 раза в неделю по 2 часа. Основными формами процесса являются групповые тренировочные и теоретические занятия.

*Режим занятий.* Учебные занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа.

## **1.2. Цель и задачи программы**

Цель и задачи и преимущественная направленность программы:

### 1 год обучения

- привлечение детей к занятиям физической культурой и спортом и формирование у них устойчивого интереса к систематическим занятиям вольной борьбой;
- укрепление здоровья и улучшения физического развития детей и подростков;
- овладение основами техники выполнения физических упражнений и формирование основ ведения единоборства;

### 2 год обучения

- приобретение разносторонней физической подготовленности на основе занятий различными видами физических упражнений;
  - выявление задатков и способностей детей, определения вида спорта для последующих занятий, отбор и комплектования групп;
  - подготовка и выполнение требований по общей и специальной физической подготовке соответствующе возрастной группы.
- на основе изучения каратэ как дисциплины, оказывающей исключительное воздействие на физическую, психическую и эмоциональную сферу развития индивидуума, повышение разносторонней физической и функциональной подготовленности, воспитание основных физических качеств;
- овладение основами каратэ;
  - приобретение навыков в организации и проведении соревнований

### **Первый год обучения**

**По окончании первого года обучения воспитанники должны знать:**

1. Понятие о гигиене и правило ее соблюдения. Гигиенические требования к одежде и спортивной форме.
2. Об огромных возможностях самосовершенствования на основе физической культуры и об основных изменениях в состоянии организма при регулярных занятиях физической культурой;
3. Основную терминологию, используемую в карате, историю возникновения боевых искусств;
4. Приемы самоконтроля в процессе занятий.

**По окончании первого года обучения воспитанники должны уметь:**

1. Вести самонаблюдение антропометрических параметров, анализировать их;
2. Исполнять принятые в карате ритуальные действия, в том числе при исполнении ката;
3. Преодолевать несложные полосы препятствий;
4. Стоять и отжиматься на кулаках;
5. Выполнять соответствующие этому уровню удары руками, ногами и блоки;
6. На простейшем уровне совмещать защитные и атакующие действия;
7. Работать с партнером над отработкой технических приемов;
8. Исполнять ученические ката - Тайкеку седан, Хиян седан и Хиян нидан.

**Второй год обучения**

**По окончании второго года обучения воспитанники должны знать:**

1. Как избежать переутомления. Какие существуют восстановительные мероприятия;
2. Двигательные (физические) качества человека и их развитие. Как строить самостоятельные занятия по совершенствованию физических качеств;
3. О действиях, необходимых для предупреждения травматизма во время занятий физической культурой;
4. Взаимосвязь физической и технической подготовки.

**По окончании второго года обучения воспитанники должны уметь:**

1. Оказать первую помощь при легких травмах;

2. Преодолевать полосы препятствий с пассивным сопротивлением партнеров;
3. Контролировать дистанцию во время упражнений и спарринга;
4. Выполнять соответствующие этому уровню удары руками, ногами и блоки;
5. Осуществлять быстрые передвижения в стойках с выполнением техники ударов и блоков и переход из одной стойки в другую;
6. Выполнять уходы в сторону с линии атаки, используя технику стремительных перемещений;
7. Контролировать силу и точность своих ударов руками и ногами;
8. Работать с партнером над отработкой изученных технических приемов;
9. Выполнять контратакующие действия;
10. Исполнять ученические ката - Хиян сандан и Хиян йодан.

### **1.3. Объем программы**

Объем программы составляет 288 часов: по 144 часа на каждый год обучения. Форма обучения очная.

### **1.4. Содержание программы**

История и философия каратэ. Символика, этика каратэ. Структура каратэ. Алфавит стиля (кихон). Элементы базовой техники. Практика кихон. Кихон как средство восстановления сил обучающихся. Определенные этапы: правильные стойки, базовые технические действия на месте, формирование баланса в перемещениях, обучение правильным формам техники. Координация движения. Увеличение скорости и силы. Работа в парах.

Ката как «форма» внешне отображающая внутреннее содержание. Работа с несколькими противниками. Приемы защиты и нападения.

Различные школы и стили.

Кумите. Укрепление боевого духа учеников через применение на практике боевых навыков, полученных в кихоне и ката.

Тактика поединка. Специальная подготовка и общефизическая подготовка.

### **Практические занятия.**

Разминка.

Цель разминки - подготовить мышцы к предстоящей работе и повысить уровень основных систем организма. Эффективная проведенная разминка повышает температуру тела на несколько градусов и вызывает

положительные физиологические изменения в организме. Немаловажным фактором разминки является предупреждение травматизма во время тренировки, поэтому в холодное время года необходимо разогреваться наиболее тщательно.

**БЕГОВАЯ РАЗМИНКА** - увеличивает кровоснабжение в организме, повышает активность мышц, повышает выносливость и развивает сердечно - сосудистую систему:

Разминочный бег

Коши (подушечки стопы)

Какато (пятки)

Сокуто (внешняя сторона стопы)

Ура-Сокуто (внутренняя стопа ноги)

Приставной шаг, со сменой сторон

Забегание, со сменой сторон

Переходим на шаг. Поднимание коленей (к плечу, по диагонали, к лопаткам)

Гусиный шаг (вперед, правым и левым боком, спиной назад)

Прыжки вперед из положения приседа

Легкий бег. Выпрыгивания вверх

Прыжки друг через друга

Ускорения

**РАСКРУТКА СУСТАВОВ** – разогревает суставы и увеличивает их подвижность. Ниже приведен комплекс упражнений по принципу – от мышц верхней части тела – к нижней.

Вращение глазами (вправо, влево)

Шейный отдел позвоночника:

круговые движения головой (вправо, влево), повороты головой (вверх, вниз; влево, вправо), наклоны головой к плечам.

Лучезапястные суставы:

сжимание, разжимание кулаков; круговые движения кулаками; повороты кулаков (вверх, вниз; вправо, влево); кисти рук в замок, вращение вправо, влево.

Локтевые суставы: руки в стороны на уровне плеч

Круговые движения предплечьями вбок (наружу, внутрь), круговые движения перед собой ( наружу, внутрь).

Плечевые суставы: круговые движения прямыми руками (вперед, назад), круговые движения прямыми руками в лицевой плоскости (вправо, влево)

Грудной отдел позвоночника:

Вращение плечевыми суставами (вперед, назад), круговые движения плечевым поясом (вправо, влево)

Поясничный отдел позвоночника:

Круговые движения корпусом (вправо, влево)

Тазобедренные суставы:

Вращение тазобедренными суставами (вправо, влево), круговые движения бедром (назад, вперед)

Коленные суставы:

Вращение коленными суставами в хэйсоку - дачи ( вправо, влево), повороты коленными суставами в хэйсоку - дачи ( вперед, назад, вправо, влево) с приседаниями, вращение коленными суставами в хэйко – дачи (внутри, наружу), сгибание в коленных суставах в хэйко – дачи (вперед, назад), сгибание в коленных суставах в хэйко – дачи по диагонали (вправо, влево), вращение коленных суставов в кйба – дачи (внутри, наружу), сведение, разведения коленей в кйба – дачи, круговые движения голенью (вправо, влево)

Голеностопные суставы:

Круговые движения стопой (вправо, влево), повороты стопой ( вверх, вниз), повороты стопой (вправо, влево)

## РАСТЯЖКА

Растяжка необходима для увеличения размаха в суставах. Чаще всего это относится к тазобедренному суставу и достижению «шпагата». Умеренное

растяжение мышц усиливает их скоростные и силовые качества, поэтому любой комплекс силовой подготовки или беговых нагрузок полезно завершать упражнениями на растяжку.

Поясничный отдел позвоночника:

Наклоны корпуса (к левой, правой ноге, в середину), наклоны корпуса с поворотом (к левой, правой ноге), наклоны корпуса вперед (в хейко, мусуби, ура мусуби, хейсоку, коса дачи)

Тазобедренные суставы:

Фиксация в шико – дачи

Коленные и голеностопные суставы:

Присед на одной ноге, другая нога в сторону. Переходы с одной ноги на другую. Присед на одной ноге, другая нога в сторону, бедро в бок. Присед на одной ноге, другая нога в сторону, бедро вперед. Лыжный шаг. Лыжный шаг, наклоны (руку завести за ногу). Лыжный шаг, повороты бедра (руки на полу).

Тазобедренные плюс коленные суставы:

Сэйдза, стопы наружу, подъемы таза. Колени в шпагат, проворачивания тазобедренных суставов. Сэйдза, нога согнута назад под углом 90, наклоны корпусом (к прямой ноге, в середину, к коленному суставу согнутой ноги, лечьспину). Фиксация корпуса (у прямой ноги, в середине, у коленного сустава согнутой ноги, на спине). Смена стороны. Стопа на бедро, покачивания коленного сустава к полу. Стопа на бедро, наклоны (вперед). Прямые ноги вместе, наклоны корпусом вперед. Положение «бабочка», покачивание коленных суставов к полу. Положение «бабочка», наклоны.

Поясничный отдел позвоночника плюс тазобедренные суставы:

Поперечный шпагат, покачивание бедер к полу. Поперечный шпагат, повороты тазобедренных суставов вправо, влево. Сэйдза, прямые ноги в стороны, наклоны корпусом (к левой, правой ноге, в середину). Ладони на щиколотке, наклоны вперед. Нога за ногу, скручивания. Сэйдза, лечь на спину. Стопы наружу, лечь на спину. Шпагаты (поперечный, продольные)

## МАХОВЫЕ ДВИЖЕНИЯ

Плечевой пояс:

Махи прямыми руками (вверх, вниз, ножницы).



Тазобедренные суставы:

Махи поочередно правой и левой ногой (вперед, вбок, назад)

## УПРАЖНЕНИЯ В ПАРАХ

Обоюдный захват за плечи, прогибания в плечах. Обоюдный захват за запястья, наклоны корпусом вбок. Спина к спине, наклоны. Растяжка у стены с помощью партнера (маэ –ёко –усиро-ёко-маэ). Обоюдный захват за плечи, поперечный шпагат.

На полу: наклоны корпусом с помощью партнера ( к левой, правой ноге, в середину. Спина к спине, ноги вместе, наклоны с помощью партнера. Положение «бабочка», покачивание коленных суставов к полу с помощью партнера. Упор изнутри стопами в голень, наклоны с помощью партнера.

## Тренировка

Урок состоит из трех частей: разминка, основная и заключительная часть. В ходе обучения воспитанники должны освоить следующие навыки и умения каратэ:

- 1.Разминка перед тренировкой.
- 2.Базовые стойки в каратэ.
- 3.Техника ударов ногами и руками.
- 4.Техника защиты ( блоков) от ударов руками и ногами.
- 5.Техника исполнения ката.
- 6.Техника и тактика ведения соревновательных поединков.

1 ЭТАП Основная задача этапа – заложить базовые знания и умения техники каратэ , привить ученикам привычку к дисциплине, сформировать установку на сознательный добросовестный труд в процессе тренировок

2 ЭТАП Занятия направлены на расширение базовых знаний по каратэ , физическое и психическое совершенствование, подготовку к дальнейшей спортивной ориентации, сплочение коллектива единомышленников.

Занятия по каратэ проводятся с применением японской терминологии названий различных техник.

## 1.5. Планируемые результаты

В конце курса занимающиеся получают необходимый минимум знаний для физического самосовершенствования, расширят функциональные возможности своего организма, станут сильнее, быстрее, выносливее.

Освоение программы подразумевает овладение знаниями, умениями и навыками, необходимыми для формирования всесторонне развитой личности, обладающей высокими физическими и морально-волевыми качествами, а также воспитания в ребенке понимания здорового образа жизни. Основными способами проверки освоения данной программы являются тесты ОФП, собеседования с учениками, участие в соревнованиях и показательных выступлениях.

Поскольку карате является высокотехничным и сложнокоординационным видом единоборств, то обучение технике является многолетним процессом, предполагающим постепенное усложнение технических элементов вида спорта. В связи с этим, достаточная степень овладения техническим арсеналом карате в начале обучения, особенно на этапе начальной подготовки, является довольно условной, предполагающей дальнейшее неуклонное совершенствование уже изученных элементов.

### **Первый год обучения**

**По окончании первого года обучения воспитанники должны знать:**

1. Понятие о гигиене и правило ее соблюдения. Гигиенические требования к одежде и спортивной форме.
2. Об огромных возможностях самосовершенствования на основе физической культуры и об основных изменениях в состоянии организма при регулярных занятиях физической культурой;
3. Основную терминологию, используемую в карате, историю возникновения боевых искусств;
4. Приемы самоконтроля в процессе занятий.

**По окончании первого года обучения воспитанники должны уметь:**

1. Вести самонаблюдение антропометрических параметров, анализировать их;
2. Исполнять принятые в карате ритуальные действия, в том числе при исполнении ката;
3. Преодолевать несложные полосы препятствий;
4. Стоять и отжиматься на кулаках;

5. Выполнять соответствующие этому уровню удары руками, ногами и блоки;
6. На простейшем уровне совмещать защитные и атакующие действия;
7. Работать с партнером над отработкой технических приемов;
8. Исполнять ученические ката - Тайкеку седан, Хиян седан и Хиян нидан.

## **Второй год обучения**

### **По окончании второго года обучения воспитанники должны знать:**

1. Как избежать переутомления. Какие существуют восстановительные мероприятия;
2. Двигательные (физические) качества человека и их развитие. Как строить самостоятельные занятия по совершенствованию физических качеств;
3. О действиях, необходимых для предупреждения травматизма во время занятий физической культурой;
4. Взаимосвязь физической и технической подготовки.

### **По окончании второго года обучения воспитанники должны уметь:**

1. Оказать первую помощь при легких травмах;
2. Преодолевать полосы препятствий с пассивным сопротивлением партнеров;
3. Контролировать дистанцию во время упражнений и спарринга;
4. Выполнять соответствующие этому уровню удары руками, ногами и блоки;
5. Осуществлять быстрые передвижения в стойках с выполнением техники ударов и блоков и переход из одной стойки в другую;
6. Выполнять уходы в сторону с линии атаки, используя технику стремительных перемещений;
7. Контролировать силу и точность своих ударов руками и ногами;
8. Работать с партнером над отработкой изученных технических приемов;
9. Выполнять контратакующие действия;
10. Исполнять ученические ката - Хиян сандан и Хиян йодан.

В конце курса занимающиеся получают необходимый минимум знаний для физического самосовершенствования, расширят функциональные возможности своего организма, станут сильнее, быстрее, выносливее. Укрепится здоровье учащихся, снизится их заболеваемость, сформируется

понимание личной ответственности за свои действия, появится понимание необходимости вести здоровый образ жизни.

Также обучающиеся должны приобрести начальный уровень навыков самообороны, дающий им возможность защитить себя. Но, конечно, поскольку карате является высокотехничным и сложнокоординационным видом единоборств, то обучение технике является многолетним процессом, предполагающим постепенное усложнение технических элементов вида спорта. В связи с этим, достаточная степень овладения техническим арсеналом карате в начале обучения, особенно на этапе начальной подготовки, является довольно условной, предполагающей дальнейшее неуклонное совершенствование уже изученных элементов.

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.

**Метапредметными результатами** освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

— оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами.

**Предметными результатами** освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня;
- использовать начальный уровень навыков самообороны, дающий возможность защитить себя;
- излагать факты истории и развития боевых искусств и их распространении по всему миру, в том числе в России, характеризовать их роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять занятия каратэ как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- использовать знания учащихся о собственном организме, о гигиенических требованиях, о возможностях человека;
- использовать терминологию и ритуал, принятые в боевых искусствах;
- выполнять технико-тактические задания с партнёром с пассивным и активным противоборством, задания, воссоздающие различные модели соперников;
- иметь понятие о стратегии и тактике боя;
- понимать основы безопасного поведения на улице;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять.

## Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

### 2.1. Учебный план

#### 1 год обучения

№ пп	Наименование раздела, модуля, темы	Количество часов			Формы промежуточно й аттестации/ текущего контроля
		Всего	В том числе		
			теоретичес кие	практичес кие	

			занятия	занятия	
1	Разминка	30	2	28	тестирование наблюдение
2	Базовые стойки	10	2	8	тестирование наблюдение
3	Техника ударов ногами и руками	25	1	24	тестирование наблюдение
4	Техника защиты (блоков) от ударов руками и ногами	20	1	19	тестирование наблюдение
5	Техника исполнения ката	10	1	9	соревнование поединки зачет
6	Техника и тактика ведения соревновательных поединков	49	1	48	соревнование поединки зачет
	Итого объем программы	144	8	136	

### 2 год обучения

№ пп	Наименование раздела, модуля, темы	Количество часов			Формы промежуточно й аттестации/ текущего контроля
		Всего	В том числе		
			теоретичес кие занятия	практичес кие занятия	
1	Разминка	20	2	18	тестирование наблюдение
2	Базовые стойки	10	2	8	тестирование наблюдение
3	Техника ударов ногами и руками	30	1	29	тестирование наблюдение
4	Техника защиты (блоков) от ударов руками и ногами	30	1	29	тестирование наблюдение
5	Техника исполнения ката	10	1	9	соревнование поединки зачет
6	Техника и тактика ведения соревновательных поединков	44	1	43	соревнование поединки зачет
	Итого объем программы	144	8	136	

## 2.2. Календарный учебный график

### Календарный учебный график 1 года обучения

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия*	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	сентябрь			очная	4 4 4 4	Изучение базовой техники ударов и защиты	п. Краснооктябрьский д.Яныкайсола	Педагогическое наблюдение
2	октябрь			очная	4 4 4 4	Изучение базовой техники ударов и защиты	п. Краснооктябрьский д.Яныкайсола	Педагогическое наблюдение
3	ноябрь			очная	4 4 4 4	Изучение базовой техники ударов и защиты	п. Краснооктябрьский д.Яныкайсола	Педагогическое наблюдение
4	декабрь			очная	4 4 4 4	Изучение базовой техники ударов и защиты	п. Краснооктябрьский д.Яныкайсола	Промежуточная аттестация тестирование
5	январь			очная	4 4 4 4	Изучение базовой техники ударов и защиты	п. Краснооктябрьский д.Яныкайсола	Педагогическое наблюдение
6	февраль			очная	4 4 4 4	Изучение базовой техники ударов и защиты	п. Краснооктябрьский д.Яныкайсола	Педагогическое наблюдение
7	март			очная	4 4 4 4	Изучение базовой техники ударов и защиты	п. Краснооктябрьский д.Яныкайсола	Педагогическое наблюдение
8	апрель			очная	4 4 4 4	Изучение базовой техники ударов и защиты	п. Краснооктябрьский д.Яныкайсола	Педагогическое наблюдение
9	май			очная	4 4 4 4	Изучение базовой техники ударов и защиты	п. Краснооктябрьский д.Яныкайсола	Итоговая аттестация соревнования

### Календарный учебный график 2 года обучения

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия*	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	сентябрь			очная	4 4 4 4	Совершенствование базовой техники ударов и защиты	п. Краснооктябрьский д.Яныкайсола	Педагогическое наблюдение

2	октябрь			очная	4 4 4 4	Совершенствование базовой техники ударов и защиты	п. Краснооктябрьский д.Яныкайсола	Педагогическое наблюдение
3	ноябрь			очная	4 4 4 4	Совершенствование базовой техники ударов и защиты	п. Краснооктябрьский д.Яныкайсола	поединки
4	декабрь			очная	4 4 4 4	Совершенствование базовой техники ударов и защиты	п. Краснооктябрьский д.Яныкайсола	промежуточный
5	январь			очная	4 4 4 4	Совершенствование базовой техники ударов и защиты	п. Краснооктябрьский д.Яныкайсола	Педагогическое наблюдение
6	февраль			очная	4 4 4 4	Совершенствование базовой техники ударов и защиты	п. Краснооктябрьский д.Яныкайсола	Педагогическое наблюдение
7	март			очная	4 4 4 4	Совершенствование базовой техники ударов и защиты	п. Краснооктябрьский д.Яныкайсола	Педагогическое наблюдение
8	апрель			очная	4 4 4 4	Совершенствование базовой техники ударов и защиты	п. Краснооктябрьский д.Яныкайсола	Сдача на пояс
9	май			очная	4 4 4 4	Совершенствование базовой техники ударов и защиты	п. Краснооктябрьский д.Яныкайсола	Итоговая аттестация Соревнование

## 2.4. Условия реализации программы

### Материально-техническое обеспечение

- спортивный зал, макиварэ, перчатки, шлемы, жилеты, щитки, боксерские мешки, лапы.

### Кадровое обеспечение:

педагог дополнительного образования, имеющий высшее специальное или среднее специальное образование по квалификации «педагог по физической культуре и спорту», имеющий опыт работы по данному виду спорта.

### Информационное обеспечение

Каратэ дети

[https://www.youtube.com/playlist?list=PLIZ35udQaAcOkdvH76\\_qrhL8HuynnB4i-](https://www.youtube.com/playlist?list=PLIZ35udQaAcOkdvH76_qrhL8HuynnB4i-)

## 2.5. Формы, порядок текущего контроля и промежуточной аттестации

Педагогический контроль осуществляется для проверки и оценки уровня физической подготовки, приобретенных навыков и освоения умений и тактик индивидуального действия воспитанников, через систему контрольных



тренировок, тестов, показательных выступлений, спортивных соревнований, а так же сдачи квалификационных экзамена (очередной аттестации) на соответствующий уровень подготовленности занимающихся.

1. Предварительный контроль осуществляется в начале учебного года, для определения исходного уровня физического развития, состояния здоровья, функциональных возможностей и динамики общей физической подготовленности учащихся в форме тестирования физической подготовленности обучающегося.

2. Текущий контроль осуществляется педагогом дополнительного образования в форме наблюдения ,тестирования.

3. Промежуточная аттестация осуществляется в середине учебного года, для оценки приобретенных навыков, освоения умений и тактик индивидуального действия, с использованием комплекса контрольных упражнений по общей физической и техникотактической подготовленности (пояса), с учетом показателей тренировочной и соревновательной деятельности, а так же выполнение квалификационных требований системы поясов

4. Итоговая аттестация учащихся осуществляется в конце каждого учебного года для оценки приобретенных навыков, выполнения контрольных нормативов по общей физической подготовке для всех групп, а так же выполнение квалификационных требований системы поясов

## **2.6.Оценочные материалы**

Входная диагностика проводится в сентябре с целью выявления первоначального уровня физической и технической подготовленности детей, развития их физических качеств на начало каждого года.

Для этой цели проводится тестирование детей:

- показателей двигательной подготовленности для каждого возраста учащихся, а также проводятся подвижные игры.

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

Контроль проводится в форме:

- педагогическое наблюдение;
- опрос;
- демонстрация технических действий;
- участие в соревнованиях и показательных выступлениях;
- участие в учебных поединках.

Промежуточный контроль предусмотрен 1 раз в год с целью выявления уровня освоения программы учащимися и корректировки процесса обучения.

Контроль проводится в форме сдачи нормативов с помощью контрольных упражнений, результаты заносятся в соответствующую таблицу «Результаты тестирования».

Итоговый контроль проводится в конце каждого года обучения по программе в форме участия в поединках, соревнованиях, в рамках которых проводится демонстрация технической подготовленности учащихся, исполнение ката, проведение учебных поединков.

С помощью опроса проверяется знание теоретической части программы. По итогам обучения также проводится контроль физической подготовленности с помощью сдачи нормативов, результаты заносятся в соответствующую таблицу «Результаты тестирования».

С целью определения достижения планируемых результатов обучающиеся принимают участие в соревнованиях районного и регионального уровня.

## **2.7. Методические материалы**

Используются следующие методы обучения:

### **1. ОБЩЕПЕДАГОГИЧЕСКИЕ:**

- метод целостного обучения;
- метод расчлененного обучения;
- метод устного сообщения материала (рассказ, объяснение, беседа, демонстрация, наблюдение);
- метод пробы и упражнения;
- метод игры и соревнования;
- метод контроля и проверки.

### **2. СПЕЦИФИЧЕСКИЕ:**

- равномерный - выполнение упражнений с постоянной средней интенсивностью на протяжении продолжительного промежутка времени;
- переменный - постоянное изменение интенсивности действий на протяжении продолжительного промежутка времени;

- интервальный - работа высокой интенсивности чередуется в интервалом «отдыха»,
  - взрывной - за минимальный промежуток времени дается максимально интенсивная нагрузка (используется как правило в конце тренировки);
  - групповой - выполнение приемов с партнером и без него в составе группы под общую команду;
  - самостоятельный - освоение приемов по заданию тренера одиночно или в парах, самостоятельно передвигающихся по залу;
  - индивидуальный - освоение приемов в работе с тренером;
  - условного боя - учебный поединок с ограниченным и конкретным заданием или без него, с широкими тактико-техническими действиями;
  - вольного боя - учебный поединок без ограничения применяемых действий;
  - домашнего задания
- самостоятельные занятия в свободное время.

### 3. НЕТРАДИЦИОННЫЕ:

- «повторение » - одновременное выполнение движений или какой-либо деятельности вместе с тренером;
- «повторение после тренера» - исполнение чего-либо после показа тренером;
- «дискуссионный» - разбор конкретных жизненных ситуаций и способов выхода из них с участием занимающихся с их личными примерами;
- «ситуационный» - занимающемуся предлагается конкретная ситуация, где он самостоятельно должен принять решение и сделать выбор;
- «провокационный» - ученику предлагается конкретная ситуация и предпринимается попытка навязать заведомо ложный выход из нее;
- «тайный» - наблюдение за учеником в его обычной жизни или в специально созданной для этого ситуации;
- соблюдение традиций и ритуалов (воспитывает многие качества, в том числе внутреннюю дисциплину и уважение к старшим),
- поощрение и наказание,

- метод вопросов и ответов,
- метод личного примера.

### ***Форма организации и проведения занятия***

- фронтальная,
- групповая,
- индивидуальная

Во время проведения занятий используются дидактические материалы в виде специальной литературы и видеозаписей.

Учебное занятие начинается с разминки (общефизические упражнения), затем проводится основная часть (изучение техники и тактики приемов каратэ), в заключительной части – упражнение на растяжку и восстановление дыхания.

## **2.9. Список литературы и электронных источников**

1. Анатомия человека, под ред. М.Г.Привеса, Медицина, 1985, М., 672 с.
2. Бишоп М. Окинавское каратэ: учителя, стили, тайные традиции и секретная техника школ воинского искусства /Пер. с англ. А.Кратенкова.-М.: ФАИР-ПРЕСС,1999.-304 с.: ил.- (Боевые искусства)
3. Боевое искусство планеты. № 2, 1994 г, Москва, «Здоровье народа»  
Брюс Ли: Путь опережающего кулака, Мн., «Современное слово», 2000, 384 с.
4. Дашинский В.Э Секреты каратэ:М.2007
5. Дергач А.А., Исаев А.А. Педагогика и психология деятельности организатора детского спорта. М., Просвещение, 1985
6. Ояма М.Это каратэ.М.:ФАИР-ПРЕСС, 2000г
7. Пфлюгер А. Шотокан каратэ-до: 27 ката в схемах и рисунках для аттестации и соревнований / Альбрехт Пфлюгер.- Пер. с нем. Е.Гупало.-М.: ФАИР-ПРЕСС, 2002.- 132 с.: с ил.- (Боевые искусства)
8. Танюшин .А.И. История Кёкусинкай каратэ

9.Теория и методика физической культуры ( курс лекций): Учебное пособие/Под ред. Ю.Ф.Курамшина, В.И.Попова; СПб АФК им. П.Ф.Лесгафта.- Спб.,1999.-324 с

10.Школа «кёкусинкай» Первый выпуск А.И.Танюшкин, В.П.Фомин, О.В.Игнатов

11.Каратэ дети

[https://www.youtube.com/playlist?list=PLIZ35udQaAcOkdvH76\\_qrhL8HuynnB4i-](https://www.youtube.com/playlist?list=PLIZ35udQaAcOkdvH76_qrhL8HuynnB4i-)