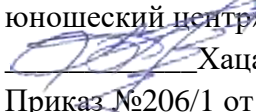




Муниципальное казенное учреждение  
«Управление образованием Междуреченского городского округа»  
Муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования  
«Детско-юношеский центр»

Принята на заседании  
педагогического совета  
Протокол от 18.05.2021 №3

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБУ ДО «Детско-  
юношеский центр»  
  
Хацанович П.Н.  
Приказ №206/1 от 18.05.2021г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Каратэ»**

Возраст учащихся: 7-14 лет  
Срок реализации: 4 года

Разработчики:  
Мерзляков Владимир Прокопьевич,  
педагог дополнительного образования;  
Трубицина Татьяна Равильевна, методист;  
Шарабарина Валентина Валериевна,  
старший методист.

Междуреченский городской округ, 2020г.

## Оглавление

Паспорт программы.....	3
Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы.....	5
1.1. Пояснительная записка.....	5
Направленность программы.....	5
Актуальность программы.....	5
Отличительные особенности программы.....	5
Адресат программы.....	6
Объём программы.....	6
Формы обучения и виды занятий по программе.....	6
Срок освоения программы.....	7
Режим занятия.....	7
1.2. Цель и задачи программы.....	7
1.3. Содержание программы 1 года обучения .....	8
Учебный план 1 года обучения.....	8
Содержание учебного плана 1 года обучения.....	8
Планируемые результаты 1 года обучения освоения программы.....	13
Содержание программы 2 года обучения .....	14
Учебный план 2 года обучения.....	14
Содержание учебного плана 2 года обучения.....	14
Планируемые результаты 2 года обучения освоения программы.....	21
Содержание программы 3 года обучения .....	21
Учебный план 3 года обучения.....	21
Содержание учебного плана 3 года обучения.....	22
Планируемые результаты 3 года обучения освоения программы.....	24
Содержание программы 4 года обучения .....	24
Учебный план 4 года обучения.....	24
Содержание учебного плана 4 года обучения.....	25
Планируемые результаты 4 года обучения освоения программы.....	26
Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий.....	26
Календарный учебный график.....	26
Условия реализации программы.....	27
Этапы и формы аттестации.....	27
Оценочные материалы.....	31
Методические материалы.....	31
Список литературы.....	35
Приложения.....	36

## Паспорт программы

<b>Наименование программы:</b>
Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Каратэ»
<b>Разработчики программы:</b>
Мерзляков Владимир Прокопьевич, педагог дополнительного образования; Трубицина Татьяна Равильевна, методист; Шарабарина Валентина Валериевна – старший методист.
<b>Ответственный за реализацию программы:</b>
Мерзляков Владимир Прокопьевич, педагог дополнительного образования
<b>Образовательная направленность:</b>
физкультурно-спортивная
<b>Цель программы:</b>
освоение учащимися знаний, умений и навыков по каратэ.
<b>Задачи программы:</b>
<b>обучающие:</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• формировать знания по физической культуре и спорту, в частности по истории и этике каратэ;</li><li>• обучать технике и тактике каратэ, судейской практике.</li></ul>
<b>воспитательные:</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• воспитывать морально-волевые качества, гражданственность, патриотизм;</li><li>• воспитывать черты спортивного характера (волевые качества, целеустремленность и др.).</li></ul>
<b>развивающие:</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• развивать двигательную активность и основные физические качества (сила, ловкость, выносливость, гибкость, скорость), координационные способности;</li><li>• формировать навыки здорового образа жизни;</li><li>• формировать навыки самосовершенствования, самоконтроля и самопознания.</li></ul>
<b>Возраст учащихся:</b>
от 7 до 14 лет
<b>Год разработки программы:</b>
2020, внесены изменения: 2021
<b>Сроки реализации программы:</b>
4 года года/лет (всего 864 часа, по 216 часов в год)
<b>Нормативно-правовое обеспечение программы:</b>
<ol style="list-style-type: none"><li>1. Конвенция о правах ребенка (принята резолюцией 44/25 Генеральной Ассамблеи от 20 ноября 1989 г.)</li><li>2. Федеральный Закон Российской Федерации от 29.12.2012 №273 «Об образовании в Российской Федерации»</li><li>3. Государственная программа РФ «Развитие образования» на 2018 - 2025 гг. (постановление Правительства РФ от 26.12.2017 №1642);</li><li>4. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 N 996-р);</li><li>5. Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России;</li><li>6. «Концепция развития дополнительного образования детей» - Распоряжение Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 №1726-р;</li><li>7. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;</li><li>8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по</li></ol>

дополнительным общеобразовательным программам»;

9. Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 №533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществлении образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утверждённый приказом Министерства Просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. №196;

10. Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 N ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей);

11. Приказ Минобрнауки России от 19.12.2014 N 1598 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья"(Зарегистрировано в Минюсте России 03.02.2015 N 35847);

12. Приказ Министерства образования и науки РФ от 19 декабря 2014 г. № 1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»;

13. Профессиональный стандарт «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (Приказ Минтруда и соц. защиты РФ от 05.05.2018 №298н);

14. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных программ» (включая разноуровневые программы);

15. Указ Президиума РФ от 7 мая 2012 г. №599 «О мерах по реализации государственной политики в области образования и науки»;

16. Закон «Об образовании в Кемеровской области» редакция от 03.07.2013 №86-ОЗ;

17. Государственная программа Кемеровской области «Развитие системы образования Кузбасса» на 2014 - 2025 годы. Утверждена постановлением Коллегии Администрации Кемеровской области от 4 сентября 2013 г. N 367

18. Распоряжение Коллегии Администрации Кемеровской области от 03.04.2019 №212-р «О внедрении системы персонифицированного финансирования дополнительного образования детей на территории Кемеровской области»;

19. Приказ Департамента образования и науки Кемеровской области от 05.04.2019 №740 «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей»;

20. Нормативно-правовые документы учреждения:

- Устав Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеский центр»;

- Учебный план Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеский центр».

***Методическое обеспечение программы:***

Учебно-методический комплекс.

Материалы из опыта работы педагога.

Материально-техническое обеспечение программы.

Специальная, методическая литература (см. список литературы) и т.д.

***Рецензенты:***

***Внутренняя рецензия:*** Шарабарина В.В., старший методист отдела методической работы МБУ ДО «Детско-юношеский центр»

## **Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы**

### **1.1. Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Каратэ» соответствует требованиям нормативно-правовых документов Российской Федерации и Кемеровской области - Кузбасса, регламентирующих образовательную деятельность учреждений дополнительного образования.

Программа разрабатывалась в соответствии с методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ Министерства образования и науки РФ и включает результаты осмысления собственного педагогического опыта.

### **Направленность программы**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Каратэ» имеет **физкультурно-спортивную** направленность.

Реализация программы ориентирована на формирование и развитие творческих способностей детей и удовлетворение их индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья за рамками основного образования.

Реализация ДООП не нацелена на достижение результатов освоения основной образовательной программы начального, основного и среднего общего образования, предусмотренных федеральными государственными образовательными стандартами и основного общего образования.

### **Актуальность программы**

Актуальность программы заключается в имеющимся со стороны детей и их родителей социальном заказе, а также в возросшим интересом населения к восточным спортивным единоборствам, ведь каратэ не только способствует укреплению и сохранению здоровья, но и дает возможность овладеть техникой самообороны без оружия. МБУ ДО «Детско-юношеский центр» является единственным в г. Междуреченске образовательным учреждением, на базе которого реализуется программа, способствующая обучению детей города искусству каратэ. Родители хотели бы видеть своих детей физически развитыми, морально сильными, способными выдержать не только спортивные нагрузки, но и как следствие – учебные.

### **Отличительные особенности программы**

**Принципиально новым в программе**, в отличие от подходов других авторов, является личная позиция автора к организации учебно-воспитательного процесса. Особый акцент уделяется формированию личностных результатов морально-этической ориентации. Содержание программного материала направлено на формирование таких качеств, как ответственность, дисциплинированность, умение вести себя в зале и обществе, чувство собственного достоинства, справедливости, готовности постоять за слабого. Таким образом, программа направлена не столько на достижение учащимися спортивных результатов по каратэ, сколько на развитие личности, формирование гражданской позиции.

### **Педагогическая целесообразность**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Каратэ» содержит научно обоснованные рекомендации по структуре и организации учебно-тренировочного процесса. Каратэ, как вид боевого искусства, интересен для данной возрастной группы детей. Развитие двигательных качеств проходит в соответствии с сенситивными возрастными периодами. Акцент делается на развитие гибкости, координации движений, развитии общей выносливости, быстроты и скоростно-силовых качеств.

Программа соответствует современным требованиям педагогики, психологии, физиологии, валеологии, теории и методике физической культуры и спорта, раскрывает содержание деятельности объединений.

### **Уровни сложности содержания программы**

**I – уровень** – стартовый (1-год обучения);

**II- уровень** – базовый (2-3 год обучения);

**III- уровень** – продвинутый (4 год обучения).

### **Адресат программы**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Каратэ» разработана для учащихся 7-14лет. Занятия проводятся в группах из 15 человек.

Данная программа реализуется на базе МБУ ДО «Детско-юношеский центр»

Зачисление детей на обучение по программе осуществляется на основании письменного заявления от родителей (законных представителей) и справки от участкового врача об отсутствии противопоказаний к занятиям спортом.

### **Объём программы**

Общий объём дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Каратэ» составляет 864 часа: по 216 часов в год.

### **Формы обучения и виды занятий по программе**

Формы и виды обучения, используемые при реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Каратэ»:

- Самостоятельная индивидуальная работа
- Групповая работа
- Мини-лекции
- Игра
- Конкурс
- Дистанционная форма
- Мастер-класс
- Встреча с интересными людьми
- Соревнование.

### **Типы занятий:**

- **Комбинированные**– изложение материала, проверка домашнего задания и пройденного материала, закрепление полученных знаний;
- **Подача нового материала;**
- **Повторение и усвоение пройденного материала**– мониторинг и проверочные работы, анализ полученных результатов;
- **Закрепление знаний, умений и навыков**– постановка задачи и самостоятельная работа учащегося под руководством педагога;
- **Применение полученных знаний и навыков**– прикладная работа учащегося, использующего на практике приобретенных знаний.

### **Методы проведения занятий**

#### **Методы, в основе которых лежит способ организации занятия:**

- словесный (устное изложение, беседа, рассказ и т.д.)
- наглядный (демонстрация педагогом, работа по образцу и др.)
- практический (выполнение работ по инструкционным картам, схемам и др.)

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

- объяснительно-иллюстративный – учащиеся воспринимают и усваивают готовую информацию;

- репродуктивный – учащиеся воспроизводят полученные знания и освоенные способы деятельности;

**Методы, в основе которых лежит форма организации деятельности учащихся на занятиях:**

- фронтальный – одновременная работа со всеми учащимися;
- индивидуально-фронтальный – чередование индивидуальных и фронтальных форм работы;
- групповой – организация работы в группах;
- индивидуальный – индивидуальное выполнение заданий, решение проблем.

**Методы**, применяемые на учебно-тренировочных занятиях, такие как: метод строго регламентированного упражнения; повторный метод; игровой метод; соревновательный метод; метод словесного и наглядного (сенсорного) воздействия.

**Срок освоения программы**

Срок освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «...» составляет 4 года.

**Режим занятий**

Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 академических часа, продолжительностью 45 минут каждое, с обязательна переменой продолжительностью 10 минут.

В дистанционном режиме проводятся занятия во время карантина, морозов, при отсутствии учащегося на занятии (по причине болезни, отъезда и др.), при подготовке учащихся к различным конкурсам, а также для углубленного изучения тем программы.

С данной целью применяется личная электронная почта и мессенджеры -Whatsapp, Viber, "ВКонтакте".

Допуск к занятиям производится только после обязательного проведения и закрепления инструктажа по технике безопасности по соответствующим инструктажам.

Программа составлена с учетом санитарно-гигиенических правил, возрастных особенностей учащихся и порядка проведения занятий.

Организация обучения по программе осуществляется на базе МБУ ДО «Детско-юношеский центр».

**1.2. Цель и задачи программы**

**Цель:** освоение учащимися знаний, умений и навыков по каратэ.

**Задачи:**

Обучающие:

- формировать знания по физической культуре и спорту, в частности по истории и этике каратэ;
- обучать технике и тактике каратэ, судейской практике;

Воспитательные:

- воспитывать морально-волевые качества, гражданственность, патриотизм;
- воспитывать черты спортивного характера (волевые качества, целеустремленность и др.).

Развивающие:

- развивать двигательную активность и основные физические качества (сила, ловкость, выносливость, гибкость, скорость), координационные способности;
- формировать навыки здорового образа жизни;

- формировать навыки самосовершенствования, самоконтроля и самопознания.

### 1.3. Содержание программы Учебный план 1 года обучения (стартовый уровень)

	Название раздела, темы	Количество часов			Форма контроля
		всего часов	теория	практика	
1	Введение. Правила ТБ. Основные теоретические сведения по избранному виду спорта	4	2	2	Педагогическое наблюдение, фронтальный опрос.
2	История возникновения и становления каратэ	2	2		Педагогическое наблюдение, фронтальный опрос
3	Общеразвивающие упражнения	90		90	Педагогическое наблюдение, Контрольные нормативы
4	Стойки и положения в каратэ	50		50	Педагогическое наблюдение, Контрольные нормативы
5	Техника атак и защиты	30		30	Педагогическое наблюдение, Контрольные нормативы
6	Кихон (технический комплекс)	30		30	Педагогическое наблюдение, Контрольные нормативы
7	Упражнения на снарядах: грушах, лапах.	10		10	Педагогическое наблюдение, Контрольные нормативы
		216	4	212	

### Содержание учебного плана 1 года обучения (стартовый уровень)

**Цель:** обучение детей основам каратэ.

**Задачи:**

**Предметные**

- Познакомить учащихся с правилами техники безопасности во время занятий в спортивном зале;
- формировать у учащихся знания по истории возникновения каратэ;
- познакомить учащихся со специальной терминологией, применяемой на занятиях 1 года обучения.
- научить учащихся базовой технике приемов каратэ, необходимой для присвоения желтого пояса 8-7 кю.

**Метапредметные**

- формировать у учащихся понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, влияние физических упражнений на организм и здоровья, как важнейшего условия саморазвития человека;
- формировать у учащихся основы самоконтроля (самонаблюдение за показателями своего организма в процессе жизнедеятельности в ответ на физические нагрузки: настроение, работоспособность, сон, аппетит, рост, масса тела, ЧСС и дыхания).

**Личностные**

- развивать у учащихся способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия;



- формировать у учащихся навыки самоорганизации (умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям);
- обеспечить учащимся разностороннюю физическую подготовку с преимущественным развитием силы, гибкости, скорости, координации движений, ловкости, выносливости.

**Тема 1. Введение в дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу. Основные теоретические сведения по избранному виду спорта Инструктаж по ТБ. (4ч.)**

Теория. Введение в образовательную программу. Требования техники безопасности к занятиям и месту занятий: оборудование, инвентарь, одежда. Специальные приспособления для соблюдения техники безопасности: бандаж - раковина на пах и корсет на грудь для девочек, капа - защита на зубы, накладки на руки для нанесения ударов по телу. Здоровый образ жизни. Влияние физических упражнений на организм ребенка. Самоконтроль за объективными и субъективными показателями организма. Спортивный массаж: разогревание как отдельных мышц спортсмена, так и всего тела. Лечебный массаж (массаж ушибов, больных мышц). Техники расслабления мышц.

Практика.

Самонаблюдение за показателями своего организма в процессе жизнедеятельности в ответ на физические нагрузки: настроение, работоспособность, сон, аппетит, рост, масса тела, ЧСС и дыхания. Отработка полученных знаний по технике расслабления мышц, самомассажа.

**1. Тема 2 История возникновения и становления каратэ (2 часа)**

Теория.

История каратэ. Церемония. Этикет. Поклоны. Каратэ в России и за рубежом. Каратэ как сложная система психофизического тренинга, объединяющая в себе духовную дисциплину, оздоровительную систему, предмет самообороны и спорт. Что нужно делать человеку, постигающему каратэ. Понятие «Каратэ».

№	Специальный термин	Что обозначает
Отделы (части) кулака		
1	сэйкэн	истинный кулак
2	уракэн	тыльная сторона кулака
6	йококэн	горизонтальный кулак
9	сюто	рука – меч
10	нукитэ	рука – копье
11	Хай-то	внутренняя часть кисти
12	сетэй	дно ладони
13	хиратэ	плоская рука с разведенными пальцами
14	хайсю	тыл кисти
15	сисю	рука – клюв
16	куматэ	медвежья лапа
17	сото укэ	внешний блок
18	ути укэ	внутренний блок
19	сюто укэ	рука – меч
20	нагаси укэ	Увертка
21	хайсю укэ	тыльная сторона кисти
22	хидзи укэ	локтем

23	моротэ укэ	обеими руками
Отделы ноги		
24	дзесокутэй	верхняя часть подошвы
25	сокуто	стопа – ребро
26	хайсоку	тыл стопы
27	какато	пятка
28	хидза	колени
Способы растяжек		
29	статическая	без движения
30	динамическая	активное движение
31	баллистическая	резкие, быстрые движения

### **Тема 3.Общеразвивающие упражнения (90 часов)**

#### Практика

Разнообразные упражнения с предметами и без них. Средства физической подготовки: бег по пересеченной местности, игры, связанные с развитием памяти, координации движения, развития скоростно-силовых качеств. Гимнастика и игры на развитие мышления и устойчивости. Подвижные игры, эстафеты.

#### Упражнения для развития общих физических качеств.

Силы: гимнастика – потягивание на перекладине, сгибание рук в упоре лежа, сгибание рук с хлопками в упоре лежа, сгибание туловища лежа на спине, ноги закреплены, поднимание прямых ног лежа на спине, приседание на одной ноге (правой, левой), лазание по канату; Быстроты: легкая атлетика – бег 30 м, 60 м, 100 м, прыжки в длину с места; Гибкости: упражнения на гимнастической стенке, упражнения для формирования осанки, упражнения для повышения амплитуды в суставах; Ловкости: легкая атлетика – челночный бег – 3 – 10 м; гимнастика – кувырки вперед, стойка на голове, стойка на лопатках, колесо правым, левым боком; Выносливости: прыжки через скакалку различными способами, кросс по пересеченной местности, прыжки через гимнастическую скамейку за 60 с., запрыгивание на высоту 30-40 см. за 60 с.

#### Подвижные игры для развития специальных физических качеств.

Игры для развития силы (перетягивание каната, перетягивания в парах); игры для развития быстроты («Кто быстрее»); игры для развития ловкости: «Кто внимательнее», «Охотники и утки»; игры для развития выносливости.

#### Упражнения для развития гибкости

Наклоны в различных и.п. и с различным положением ног. Глубокие выпады, наклоны в глубоких выпадах. Махи ногами с различной амплитудой, в различных исходных положениях вперед, в стороны и назад. Удержание максимального положения отведенной ноги вперед, в сторону и назад. Махи ногами в и.п. гимнастический мост. Выполнение гимнастического шпагата с различным положением корпуса, фиксирование максимального положения шпагата до 60 секунд в каждую сторону.

Выполнение контрольных нормативов.

### **4.Стойки и положения в каратэ (50 часов)**

#### **Пояснения к разделу**

В каратэ термин стойка (*дэши*) означает положение нижней части тела, бедер и ног, которые буквально несут верхнюю часть тела. Таким образом, качество выполняемых приемов зависит от оптимально принятой формы. Это важно при выполнении приема.

Правильная стойка, устойчивое равновесие и гармонично скоординированная работа всех частей тела являются основой успешного выполнения любого приема. Действия ступней, ног, рук, кистей рук должны хорошо контролироваться и все части тела работать синхронно. Только соблюдение этих требований позволяет проводить приемы быстро и мощно.

#### Практика

Стойки:

- нормальная стойка (Хэйсаку-дачи);
- пятки вместе, носки врозь (Мусуби-дачи);
- ноги на ширине плеч (Хейко-дачи);
- ноги на ширине плеч, носки врозь (Дзигота-дачи);
- ноги шире плеч, носки вовнутрь (Найханги-дачи);
- стойка укоренившегося дерева (Санчин-дачи);
- передняя стойка (Зенкутцу-дачи);
- стойка всадника (Киба-дачи);
- задняя стойка (Кокутсу-дачи);
- стойка готовности (Хамми-дачи);
- равновесие в различных стойках.

#### Передвижения и повороты:

- передвижения вперед, назад в Санчин-дачи;
- передвижения «по-кошачьи» в Неко-аши-дачи;
- передвижения «сумо»;
- передвижения «всадника» в стойке Киба-дачи;
- передвижения с одной ноги впереди в стойке кокутсу-дачи.

#### Удары руками:

- прямой удар в средний уровень (Геаки-дзуки);
- прямой удар в средний уровень из стойки (Дзуки);
- прямой удар в подбородок (Дзуки);
- круговой удар кулаком сбоку (Маваши-учи);
- удар перевернутой сложенной плоско ладонью в верхний уровень;
- удар вперед перевернутым кулаком (Уракэн- учи)

#### Удары ногами:

- удар в средний уровень (Маэ-гэри);
- удар вперед (Маэ-гэри);
- круговой удар (Маваши);
- круговой удар в подбородок (Маваши-гэри-джодан);
- круговой удар в сторону (Ёко-гери);

#### Удары ногами в движении:

- удар вперед в движении (маэ-гери);
- круговой удар в движении (маваши-гери);
- высокий боковой удар в сторону ребром стопы (сокуто-гери).

#### Блоки в движении:

- верхний блок в движении (джодан-уке);
- средний блок снаружи внутрь в движении (сото-уке);
- нижний блок в движении из диагонального варианта стойки «всадника» (гедан-барай);
- блок «рука-нож» в движении (шутто-уке);
- блок изнутри наружу внутренней частью «рука-нож» в движении (учи-уке).

#### Дыхание

- правильное дыхание Ибуки

#### Самозащита

- Еншин (положение рук);
- Каваши ваза (уклонение от ударов);
- Наклоны с места;
- Уклонение от удара

## **5.Техника атак и защиты (30 часов)**

### **Пояснения к разделу**

Атакующие действия руками бывают двух видов: проникающий прямой удар (*цуки*) и удар рукой (*учи*). В каратэ удары ногами (*гери*) так же важны, как и техника рук; фактически удар ногой имеет большую силу, чем удар кулаком.

Техника защиты (*укэ*). Каратэ отличается от бокса и других видов единоборств своими приемами защиты. В каратэ существует много блоков против удара ногами, в которых применяются как ноги, так и руки. В этом отношении каратэ уникально.

Для овладения эффективной техникой блока нужно совершенствовать следующее: направление силы; вращение предплечья, чувство ритма, работу бедра, положение локтя, недостатки проноса, блок-атака.

Приемы защиты составляют наиболее важный раздел техники, основной целью любого приема защиты является - нейтрализовать атаки соперника. Арсенал приемов защиты весьма разнообразен и включает множество разделов:

- техника уходов корпусом от линии атаки (САБАКИ),
- уклоны (КАВАСИ-ВАДЗА),
- освобождение от захватов,
- блоки (руками-ногами).

В базовой технике каратэ Вадо-рю прежде всего рассматриваются блоки, которые различаются по уровням защиты, по тому, какой частью тела выполняются и пр. Блоки могут быть «жесткими» и «мягкими», отводящими. Большинство же относится к ударным, которые можно разделить на выполняемые:

- сверху-вниз; снизу-вверх;
- снаружи-внутри; изнутри-наружу.

Помимо этого, существуют и комбинированные блоки, двумя руками одновременно.

#### Практика

Выполнение заданий раздела «Стойки и положения в каратэ» в движение (все перечисленные в разделе удары, блоки выполняются в комбинации).

### **6. Кихон (технический комплекс - 32 часа)**

#### **Пояснения к разделу**

Передвижение в стойках с выполнением техники ударов и блоков. У каждого разряда (кю) своя техника выполнения. Выполняя кихон (базовую технику), ученик овладеет азами каратэ. Многократными повторами шлифуется техника исполнения и развивается специфическая молниеносная реакция.

Кихон является важнейшим аспектом обучения каратэ. Задача базовой техники - научить принципам распределения силы и тактики, а малейшие отклонения от формы кихон ведут к тому, что эти принципы ускользают. Кихон не только форма исполнения базовой техники, но и пониманием того, что в этой технике заложено, а также использование этого на практике.

#### Практика

На первом уроке обучения изучаются и отрабатываются 9 упражнений: дзуки, гиакидзуки, тобикомидзуки, джундзукиноцуками, маегери, мавашигери, сокутогери фумикоми, цурикоми маегери, кетте джундзуки.

### **7. Упражнения на снарядах: грушах, лапах (10 часов)**

#### **Пояснения к разделу**

В тренировочной практике используется самые разнообразные снаряды. У каждого из его видов свое назначение и функции. Перчатки для отработки точных ударов (наносит удары руками и ногами по перчаткам, спортсмен отрабатывает их точность и мощь); ручные мишени (современные ручные мишени подобны по форме своим предшественницам и бывают одинарными или двойными, благодаря своей гибкости они очень удобны для тренировки скорости и ловкости, особенно при выполнении хлестких ударов); тяжелые груши (на тяжелых грушах тренируют силу и мощь, выполнения всех линейных и угловых техник); подвижные груши

(бывают односторонним или двухсторонним креплением, применяют для развития ритма, реакции и ловкости при отработке выполнения техник рук и ног); макивара (специальный станок, с помощью которого спортсмены добиваются затвердения бьющих поверхностей ладоней и ступней, локтей и предплечий); отягощения (силовые тренировки можно разделить на два типа – поднятие тяжестей и занятия с отягощениями, к поднятию тяжестей относятся все виды работ с гантелями, штангами и на силовых тренажерах, с отягощениями спортсмены надевают грузы на определенные части тела для развития силы соответствующих мышц); скакалки (регулярные занятия со скакалкой развивают выносливость, чувство времени и координацию движений); видеозапись (использование видеозаписи является эффективным вспомогательным средством для изучения новых техник и совершенствование сложных движений).

### Практика

Упражнения на снарядах (мешок, груша, манекен и т.д.) следует включать в занятия после определенного закрепления навыков правильного нанесения ударов руками и ногами, поскольку в противном случае ошибки в технике получают прочное закрепление.

## **К концу 1 года обучения учащиеся достигнут следующих результатов**

### Предметные

- знание техники безопасности на занятиях в спортзале;
- знание истории возникновения каратэ;
- знание основной терминологии, применяемой на занятиях 1 года обучения;
- навыки и умения, необходимые для присвоения желтого пояса(8-7кю).

### Метапредметные.

- понимание, что физическая культура является средством организации здорового образа жизни, осознавать влияние физических упражнений на организм;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия;

### Личностные.

- навыки самоконтроля (самонаблюдение за показателями своего организма в процессе жизнедеятельности в ответ на физические нагрузки: настроение, работоспособность, сон, аппетит, рост, масса тела, ЧСС и дыхания);
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям;
- разносторонняя физическая подготовка с преимущественным развитием силы, гибкости, скорости, координации движений, ловкости, выносливости, в соответствии с контрольными нормативами, согласно содержанию программного материала 1 года обучения.

**Учебный план, 2 год обучения  
(базовый уровень)**

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Форма контроля
		Всего часов	Теория	Практика	
1	Техника безопасности	2	2	-	Педагогическое наблюдение, фронтальный опрос,
2	Теоретические сведения и спортивная терминология	2	2		Педагогическое наблюдение, фронтальный опрос,
3	Общеразвивающие упражнения	90		90	Педагогическое наблюдение, Контрольные нормативы
4	Стойки и положения в каратэ	10		10	Педагогическое наблюдение, Контрольные нормативы
5	Техника атак и защиты	14		14	Педагогическое наблюдение, Контрольные нормативы
6	Кихон (технический комплекс)	40		40	Педагогическое наблюдение, Контрольные нормативы
7	Ката (установочное упражнение)	22		22	Педагогическое наблюдение, Контрольные нормативы
8	Кумитэ (поединок)	4		4	Педагогическое наблюдение, Контрольные нормативы
9	Упражнения на снарядах: грушах, лапах.	10		10	Педагогическое наблюдение, Контрольные нормативы
10	Тактика и психологическая подготовка к соревнованиям	22	8	14	Педагогическое наблюдение.
		216	12	204	

**Содержание учебного плана, 2 года обучения**

**Цель**-расширение у учащихся знаний, отработка ими умений и навыков по каратэ.

**Задачи:**

**Предметные**

- познакомить учащихся с историей развития спорта и олимпийского движения, рассказать об их положительном влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- познакомить учащихся со специальной терминологией, применяемой на занятиях 2 года обучения;
- обучать учащихся основным техническим приемам в ударных действиях руками и ногами, необходимых для присвоения оранжевого пояса 6-кю;
- познакомить с правилами участия в соревнованиях по каратэ.

**Метапредметные**

- обучать учащихся способам наблюдения за показателями физического развития и физической подготовленности, использованию этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

### **Личностные**

- рассказать учащимся о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения посредством физических упражнений;
- обеспечить учащимися разностороннюю физическую подготовку с преимущественным развитием силы, гибкости, скорости, координации движений, ловкости, выносливости, в соответствии с контрольными нормативами, согласно содержанию программного материала 2 года обучения.

### **1.Техника безопасности (2 часа)**

**Теория.** Введение в образовательную программу. Требования техники безопасности к занятиям и месту занятий: оборудование, инвентарь, одежда. Профилактика травматизма на занятиях.

### **2.Теоретические сведения и спортивная терминология (2 часа)**

**Теория.** Функциональные возможности организма, способы профилактики заболеваний и перенапряжения посредством физических упражнений. Олимпийские игры в Древней Греции и современное олимпийское движение; современное состояние физической культуры и спорта в России; История ката. Японская терминология, встречающаяся в тренировочном процессе (Яме, Хаджиме, Сейдза, Тате, Рей и т.д.).

№	Специальный термин	Что обозначает
Отделы (части) кулака		
1	иппонкэн	выступающий средний палец
2	хиракэн	плоский кулак
3	кэнцуй	кулак – молот
4	йококэн	горизонтальный кулак
5	какадака иппонкэн	кулак с выступающим указательным пальцем
6	кагитэ	рука – ключ
7	нихон нукитэ	рука - копьё с выступающими двумя пальцами -2
8	Хай-то	внутренняя часть кисти
9	кокэн	Дуга - 2
10	хидзи	Локоть - 2
11	отоси укэ	отбивание вниз -2
12	какэ укэ	Зацепка - 2
13	су куй укэ	Черпак - 2
14	нагаси укэ	Увертка
15	хидзи укэ	Локтем
16	ваукэ	Кольцевой - 2
17	маваси укэ	Поворот - 2

### **3.Общеразвивающие упражнения (90 часов)**

#### **Практика**

- наклоны, повороты, размахивания;
- упражнения с предметами: палкой, гантелями, набивными мячами, скакалкой;
- упражнения в висах и упорах (поднимание ног, отжимания, подтягивания);
- упражнения на снарядах (гимнастической стенке, перекладине, брусьях);

- упражнения в естественных условиях на местности (преодоление естественных препятствий);
- упражнения на элементарных тренажерах;
- упражнения для исправлений дефектов физического развития (корректирующие);
- волевые упражнения (медленные статические движения без внешнего сопротивления)

Упражнения «не своего» вида спорта, применяемые для общего физического развития, укрепления органов и систем организма, повышения его функциональных возможностей;

- кроссовый бег, спринтерский бег, прыжки, метания;
- ходьба на лыжах;
- плавание;
- спортивные игры (баскетбол, волейбол, футбол, , регби);
- подвижные игры;
- гимнастика, акробатика.

### **Специальная физическая подготовка**

#### На материале гимнастики с основами акробатики

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах, ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; выкруты с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногами, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание туловища (в стойках и седах), прогибание туловища; индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением движения с остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы по заданной игровой позы по заданию; игры на переключение внимания, концентрацию ощущений, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, седах); жонглирование малыми предметами, преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелазание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с ассиметричными и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «Ласточка» на широко ограниченной опоре с фиксацией равновесия положений; жонглирование мелкими предметами в процессе передвижений; упражнения на переключение внимания и чувственного контроля с одних звеньев на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в различных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу; жонглирование мелкими предметами в движении (правым, левым боком, вперед и назад).

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корректирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев, стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления и коррекции мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опорой на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1-2 кг, гантели до 100-200 гр., гимнастические палки); комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающихся отягощением, лазание с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелазание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку, прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами направо (налево)); переноска партнера в парах; комплексы упражнений с дополнительным



отягощением и индивидуальные комплексы избирательной направленности на отдельные мышечные группы.

#### На материале легкой атлетики

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением во время передвижения; бег по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из различных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной и обеих ногах, поочередно на правой и левой.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с низкого и высокого старта, из разных исходных положений; броски в стену и ловля теннисного мяча в максимальном темпе из разных исходных положений с поворотами; рывки с места и в движении по команде (по заданному сигналу).

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м с сохраняющимся или уменьшающимся интервалами отдыха; бег на дистанцию до 400 м; равномерный бег (6 мин.).

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15-20 см.); передача набивного мяча (1-2 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений, метание набивных мячей (1-2 кг) одной и обеими руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на шесте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед правым и левым боком, с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание на горку матов и последующие спрыгивание; спрыгивание с корки матов и последующее спрыгивание на неё.

Выполнение контрольных нормативов.

### **4. Стойки и положения в каратэ (10 часов)**

#### Практика

Стойки:

- задняя стойка (Кокутсу-дачи);
- стойка кошки (Неко-ален-дачи);
- стойка готовности (Хейко-дачи);
- равновесие в различных стойках.

Удары руками:

- удар по подбородку сложенной плоско ладонью (шутто-учи);
- удар сложенной плоско ладонью под нос (хоито-учи);
- удар «рукой-копьем» (нукитэ);
- удар «рука-молот» (тетцуки);
- двойные удары руками (моротэ-тсуки).
- прямой удар в средний уровень (Геаки-дзуки);
- прямой удар в средний уровень (Дзуки);
- прямой удар в подбородок (Дзуки);
- круговой удар кулаком сбоку (Маваши-учи);
- удар перевернутой сложенной плоской ладонью (Хайто);
- удар вперед перевернутым кулаком (Уракэн-учи);

Удары ногами

- круговой удар (Маваши);
- круговой удар в подбородок (маваши-гери-джодан);
- круговой удар наружу (Учи-маваши-кеаге);
- задний удар в корпус (уширо-гери);
- удар ногой с разворота (уширо-маваши-гери);
- удар вперед (Маэ-гэри);

- высокий удар (Кеаге-мае-гери).

#### Блокирование

- средний блок запястьем изнутри наружу (ути - чудан-укэ);
- двойной блок-защита (моротэ-укэ);
- круговой блок (моваши укэ);
- круговой блок ребром ладони (шозэ-моваши-укэ);
- защита запястьем (кокэн-укэ);
- защита противоположной стороной ребра ладони (хайто-ути);
- защита двумя руками (моротэ-укэ).

#### Передвижения:

Вперед, назад в стойках с комбинациями ударов ногами и руками с блоками.

#### Передвижения и повороты:

- передвижения вперед, назад в Санчин-дачи;
- передвижения «по-кошачьи» в Неко-аши-дачи;
- передвижения «сумо»;
- передвижения «всадника» в стойке Киба-дачи;
- передвижения с одной ноги впереди в стойке кокутсу-дачи

#### Спарринги

- обусловленное передвижение на три шага «атака-защита» (Якусоку-кумитэ);
- бой один раунд (кумитэ) – 30 секунд

#### Макивара:

- сейкен цуки;
- уракен саун учи;
- хайто;
- мавашу-цуки и мавашу –гери.

### **5. Техника атак и защиты (14 часов)**

#### Практика

##### Приемы в движении:

##### Удары руками:

- верхний удар кулаком;
- средний удар кулаком;
- восходящий удар кулаком вверх;

##### Удары ногами:

- круговой удар в движении (маваши гери);
- высокий боковой удар в движении (йоко-гери джодан).

##### Блокирование в движении:

- блок снаружи внутрь основанием ладони в движении (мотэй укэ);
- блок Дзедан-уке предплечьем;
- гедан-барай от удара ногой в средний уровень.

##### Тренировочные схватки (спарринги):

- передвижение на три шага «атака-контратака»;
- для Учащихся 2-го года обучения два раунда по 60 секунд со сменой партнера;

##### Самозащита:

- мороте;
- кивашу ваза (уклонение от ударов);
- наклоны с поворотом;
- перпендикулярное перемещение от линии удара.

##### Макивара:

- сейкен цуки;
- Уракен учи;
- Хайто;
- Маваши-гери и мае-гери.

Удары ногами:

- удар ногами в прыжках в два уровня (Нидан-тоби-гери);
- удар ногой в сторону (йоко-гери).

Передвижения:

- из стойки в стойку с комбинациями ударов рук и ног с блоками;
- передвижения в боевой стойке (камаэ).

Блокирование

- Круговой блок:
- правый круговой блок (маэ-шуте-мовашиукэ);
- левый круговой блок (маэ-шуте-мовашиукэ);
- правый круговой блок «рукой-ножом» (шуте-моваши укэ);
- левый круговой блок «рукой-ножом» (шуте-моваши-укэ)
- Круговой обратный удар:
- обратный удар рукой (коккен укэ);
- обработка обхватов и захватов руки противника

Тренировочные схватки:

- передвижения на три шага «атака-защита-контратака»;
- «опережающая контратака» в боевой стойке (Камаэ);
- контактные бои с меняющимся противником 3 поединка по 60 секунд.

Тамешивари (разбивание предметов)

Удары руками:

- удары по бумаге;
- удары по воде;
- гашение свечи.

Самозащита:

- мороте;
- Сайбон кумите (бой в три шага);
- наклоны с поворотом;
- перпендикулярное перемещение от линии удара.

Макивара:

- Сейкен цуки;

## **6.Кихон (технический комплекс) (40 часов)**

К техническому комплексу кихон (1 года обучения) добавляется 3 упражнения: кетте гиакидзуки, цурикоми мавашигери и цурикоми фумикоми. Всего 12 упражнений.

## **7.Ката (установочное упражнение) (22 часа)**

### **Пояснения к разделу**

Ката предполагает условный поединок с несколькими противниками, существующими лишь в воображении учащегося. Цель данного упражнения – создание системы круговой обороны при помощи серии определенных приемов защиты и нападения.

Основные положения:

Каждая ката имеет определенное количество движений. Они должны выполняться в правильной последовательности.

Ката имеют различный рисунок (схему передвижений).

Для динамичного выполнения ката следует помнить и соблюдать три правила: правильное применение силы, скорость движения, расслабление и напряжение тела.

В начале и в конце ката делается поклон, неотъемлемая часть ката. Выполняя несколько ката подряд, поклон делается в начале ката и в конце каждого ката.

В первую очередь ката - это воображаемый бой с тенью. Начинается ката всегда с приветствия, после которого каратист встает в позицию "йой" (позиция готовности). Затем он начинает исполнять последовательность технических элементов: защиты, атаки, прыжки, удары и их комбинации. В моменты наивысшей концентрации каратист подчеркивает свои действия "киай". Затем этот воображаемый бой останавливается, и каратист возвращается в позицию "йой".

#### Практика

На втором году обучения используется Пинан 1-3 (пинан – это серия технических элементов защиты, ударов ногами и руками, прыжков в определённой последовательности), пинан Джодан, Нидан, Сандан.

- Пинан Джодан («1-й уровень») содержит элементарные и незамысловатые приемы контакта конечностями, свойственные начальной фазе обучения.
- Пинан Нидан («2-й уровень») имеет уже несколько более сложные приемы, которые включают противодействия захватам.
- Пинан Сандан («3-й уровень») содержит ещё более сложные техники, в нем уже содержатся броски, подсечки, замковые захваты и прочие методы боя, которые могут использоваться, если вы и соперник захватили друг друга (clinch). Поэтому, можно сказать, что даже первые три ката Пинан уже содержат достаточно приёмов, чтобы уметь создать достаточное сопротивление.

### **8.Кумитэ (поединок) (4 часа)**

#### **Пояснения к разделу**

В кумитэ учащийся учится правильно и своевременно выполнять технические приемы. Только на этом этапе хорошо отработанные приемы становятся реально применимыми на практике. Дальнейшее совершенствование техники идет рука об руку с овладением работой с партнерами. При повышении разряда (кю) уровень техники усложняется.

Два человека встречаются лицом к лицу и демонстрируют приемы. Таким образом, кумитэ можно рассматривать как практическое использование основных приемов, изученных в ката, в некотором роде это спарринг. Существует три вида кумитэ: базовое кумитэ (основные приемы с учетом индивидуальных способностей), иппон кумитэ (атакующие и оборонительные действия, технику передвижения и понимание) и дзю кумитэ (партнерам разрешается свободно использовать их духовные и физические силы, но с условием строгого контроля ударов руками и ногами).

#### Практика

Учащиеся участвуют в 3-ех соревнованиях.

### **9.Упражнения на снарядах: грушах, лапах, макиварах. (10часов)**

Отработка ударов руками и ногами на снарядах.

### **10. Тактика и психологическая подготовка к соревнованиям (22 часа)**

#### **Пояснения к разделу**

Тактика каратэ – искусство применения технических средств с учетом индивидуальных технико-тактических, морально-волевых и физических воздействий в бою по стилю и манере противника. В тактике каратиста проявляется не только уровень его техники, физической и психологической подготовки, но и главные черты его характера. Психологическая подготовка учащегося, занимающегося каратэ, предусматривает воспитание у него настойчивости, целеустремленности, смелости, решительности, силы воли, самообладания, активности и других положительных качеств. Подготовка к соревнованиям подразумевает формирование у учащихся состояния оптимальной готовности к спортивным достижениям, приобретенного в результате подготовки на каждой новой ступени спортивной тренировки, называется спортивной формой, она позволяет учащемуся наилучшим образом проявлять свои силы и способности, добиваться максимальных для него спортивных результатов.

На втором году обучения во второй половине года проводятся соревнования внутри группы. В конце учебного года соревнования проводятся между группами. На соревнованиях подводятся итоги тренировочной работы на втором году обучения; учащиеся подводятся к квалификационным соревнованиям; практически усваиваются правила соревнований (выход на татами, костюм, гигиена и т.п.). После соревнований определяются задачи на дальнейший период работы.

#### Теория

- Беседы, разъяснения, убеждения, примеры выдающихся спортсменов, личный пример, самонаблюдение и самоанализ, поощрения и наказания.
- Правила участия в соревнованиях.
- Основы дыхания в вадо-рю каратэ-до: глубокое дыхание, Ибуки-ревуший водопад, Ногаре- дай «поток воды», Ногаре- шо.

#### Практика

Регулярное применение тренировочных заданий, представляющих для учащегося как объективную, так и субъективную трудность, проведение тренировочных занятий в усложненных условиях.

- Разбор результатов соревнований, анализ ошибок, обсуждение возможностей их исправления, постановка задач на будущее.
- Отработка дыхательных упражнений.

### **Ожидаемые результаты, 2 год обучения.**

**К концу 2 года обучение учащиеся достигнут следующих результатов:**

#### Предметные

- знание истории развития спорта и олимпийского движения, их положительного влияния на укрепление мира и дружбы между народами.
- владение специальной терминологией, применяемой на занятиях 2 года обучения;
- владение основными техническими приемами в ударных действиях руками и ногами, необходимые для присвоения оранжевого пояса 6-кю;
- знание правил участия в соревнованиях.

#### Метапредметные

-умение вести наблюдение за показателями физического развития и физической подготовленности, будут уметь использовать эти показатели в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

#### Личностные

- знания о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения посредством физических упражнений;
- разносторонняя физическая подготовка с преимущественным развитием силы, гибкости, скорости, координации движений, ловкости, выносливости, в соответствии с контрольными нормативами, согласно содержанию программного материала 2 года обучения.

### **Учебный план, 3 год обучения (базовый уровень)**

№п/п	Название раздела, темы	Всего часов	Теория	Практика	Форма контроля
1.	Техника безопасности, теоретические сведения по каратэ и спортивная терминология	4	4	-	Фронтальный опрос
2.	Общеразвивающие упражнения	80		80	Педагогическое наблюдение, Контрольные нормативы

3.	Стойки и положения в каратэ	10		10	Педагогическое наблюдение, Контрольные нормативы
4.	Техника атак и защиты	16		16	Педагогическое наблюдение, Контрольные нормативы
5	Кихон (технический комплекс)	40		40	Педагогическое наблюдение, Контрольные нормативы
6	Ката (установочное упражнение)	22		22	Педагогическое наблюдение, Контрольные нормативы
7	Кумитэ (поединок)	8		8	Педагогическое наблюдение, Контрольные нормативы
8	Упражнения на снарядах: грушах, лапах.	10		10	Педагогическое наблюдение, Контрольные нормативы
9.	Тактика и психологическая подготовка к соревнованиям	26	6	20	Педагогическое наблюдение, Контрольные нормативы
		216	10	206	

### Содержание учебного плана, 3 год обучения

**Цель** - углубленное обучение детей каратэ.

**Задачи:**

**Предметные**

- углубить знания учащихся по специальной терминологии, применяемой на занятиях 3 года обучения;
- совершенствовать основные технические приемы в ударных действиях руками и ногами, необходимые для присвоения зелёного пояса 5-кю;
- способствовать формированию дисциплинированности и уважительного отношения к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности.

**Метапредметные**

Способствовать формированию умения вести диалог, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений.

**Личностные**

Обеспечить разностороннюю физическую подготовку с преимущественным развитием силы, гибкости, скорости, координации движений, ловкости, выносливости, необходимую для выполнения контрольных нормативов, согласно содержанию программного материала 3 года обучения.

**1. Техника безопасности, теоретические сведения по каратэ и спортивная терминология (4 часа)**

**Теория.**

Требования техники безопасности к занятиям и месту занятий: оборудование, инвентарь, одежда. Профилактика травматизма на занятиях. Гигиенические основы организации занятий физическими упражнениями, закаливающих процедур, питания, режима дня. Предупреждение травм при выполнении физических упражнений. Утомление и причины, влияющие на временное снижение работоспособности

Терминология (см. 1-2 года обучения)

## **2.Общеразвивающие упражнения (80 часов)**

Практика.

Строевые и порядковые упражнения. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения для рук, туловища и ног. Упражнения на расслабление. Дыхательные упражнения. Упражнения со скакалкой. Упражнения с гимнастической палкой. Упражнения с набивным мячом и теннисным мячом. А также другие упражнения, применяемые на занятиях 1,2 годов обучения.

Выполнение контрольных нормативов.

## **3.Стойки и положения в каратэ (10 часов)**

К ранее изученным на 2 году обучения стойкам и передвижениям добавляются:

Удары руками:

- прямой удар в средний уровень (Геаки-дзуки);
- прямой удар в средний уровень из стойки (Дзуки);
- прямой удар в подбородок (Дзуки);
- круговой удар кулаком сбоку (Маваши-учи);
- удар перевернутой сложенной плоско ладонью по в верхний уровень (Шуто-учи-учи);
- удар вперед перевернутым кулаком (Уракэн- учи);
- правый и левый удары кулаком (перевернутым) (Уракэн-саю-учи).

Удары ногами:

- круговой удар (Уро-маваши);
- круговой удар ногой (Уширо-гери).

## **4.Техника атак и защиты (16 часов)**

Практика. На 3 году обучения отрабатываются изученные ранее комбинации движений.

Тренировочные схватки.

для Учащихся 3-го года обучения три раунда по 60 секунд со сменой партнера

## **5.Кихон (технический комплекс) (40 часов)**

Практика.

Технический комплекс тот-же с добавлением упражнений: Гиаки –дзуки-ноцукоми.

## **6.Ката (установочное упражнение) (22 часа)**

Практика.

Пинан 1-5. В дополнение к главной серии Пинан 1-3, Пинан Ёндан и Пинан Годан (соответственно «4-й» и «5-й уровень») являются подсерией в Пинан, предназначенной для относительно более сложных случаев, возникающих в бою.

## **7.Кумитэ (поединок) (8 часов)**

Практика.

Учащиеся участвуют в 5-ти соревнованиях

## **8.Упражнения на снарядах: грушах, лапах (10 часов)**

Практика.

Отработка ранее изученных ударов на снарядах

## 9.Тактика и психологическая подготовка к соревнованиям (26 часов)

### Теория

Дисциплина на соревнованиях. Уважительное отношение к сопернику. Умение вести диалог, нахождение компромиссов. Предстартовые состояния и значение разминки перед соревнованиями.

Постановка перед учащимися трудных, но выполнимых задач, убеждение обучающегося в его больших возможностях, одобрение его попыток достичь успеха, поощрение достижений.

### Практика.

- Освоение учащимися методики формирования состояния боевой готовности к соревнованиям.

- Совместно с учащимися определение задач предстоящего соревновательного периода в целом и конкретизация их на каждые соревнования. Корректировка задач по мере необходимости.

- Применение с учащимися методов саморегуляции в соревновательных условиях: во время модельных тренировочных занятий, прикидок, учебных соревнований. Дыхательная гимнастика: глубокое дыхание, Ибуки-ревуций водопад, Ногаре дай «поток воды», Ногаре шо.

- Разбор результатов соревнований, анализ ошибок, обсуждение возможностей их исправления, постановка задач на будущее.

### **Ожидаемые результаты 3 года обучения**

**К концу 3 года обучения учащиеся достигнут следующих результатов:**

#### Предметные

- знание специальной терминологии, применяемой на занятиях 3 года обучения;
- демонстрация основных технических приемов в ударных действиях руками и ногами, необходимые для присвоения зеленого пояса 5-кю;
- дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности.

#### Метапредметные

-способность вести диалог, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений.

#### Личностные

разносторонняя физическая подготовка с преимущественным развитием силы, гибкость, скорости, координации движений, ловкости, выносливости, в соответствии с требованиями контрольных нормативов, согласно содержанию программного материала 3года обучения.

### **Учебный план, 4 год обучения (продвинутый уровень)**

№п/п	Название раздела/ темы	Всего часов	Теория	Практика	Форма контроля
1	Техника безопасности, теоретические сведения по каратэ и спортивная терминология	6	6		Педагогическое наблюдение, Фронтальный опрос
2	Общеразвивающие упражнения	70		70	Педагогическое наблюдение, Контрольные нормативы
3	Стойки и положения в каратэ	14		14	Педагогическое наблюдение,
4	Техника атак и защиты	16		16	Контрольные нормативы
5	Кихон (технический комплекс)	40		40	Педагогическое наблюдение,



6	Ката (установочное упражнение)	22		22	Контрольные нормативы
7	Кумитэ (поединок)	10		10	Педагогическое наблюдение,
8	Упражнения на снарядах: грушах, лапах.	20		20	Контрольные нормативы
9	Тактика и психологическая подготовка к соревнованиям	18	4	14	Педагогическое наблюдение,
		216	10	206	

### Содержание учебного плана, 4 год обучения

**Цель** – совершенствование знаний, умений и навыков детей по каратэ.

**Задачи:**

#### Предметные

- Совершенствовать знания учащихся по специальной терминологии, применяемой на занятиях 4 года обучения;
- совершенствовать основные технические приемы, необходимые для присвоения синего пояса 4-кю.

#### Метапредметные

Совершенствовать широкий арсенал двигательных действий и физических упражнений из общей физической подготовки, акробатики, гимнастики, каратэ; способствовать активному их использованию в самостоятельно организуемой физкультурно-оздоровительной деятельности.

#### Личностные

- Формировать умение оценивать ситуацию на занятиях и соревнованиях и оперативно принимать решение, находить способы поведения и взаимодействия со сверстниками в данной ситуации;
- совершенствовать умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении контрольных нормативов 4-го года обучения;
- способствовать формированию гражданской ответственности и патриотизма, посредством ознакомления, с информацией о знаменитых каратистах России.

### **1. Техника безопасности, теоретические сведения по каратэ и спортивная терминология (6 часов)**

Введение в образовательную программу, задачи 4-го года обучения. Требования техники безопасности к занятиям и месту занятий: оборудование, инвентарь, одежда. Профилактика травматизма на занятиях. Выдающиеся спортсмены России, выдающиеся каратисты России и мира.

Терминология (см. 1-2 года обучения)

### **2. Общеразвивающие упражнения (70 часов)**

Практика. Строевые и порядковые упражнения. Упражнения для всех частей тела. Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения на расслабление. Дыхательные упражнения. Упражнения со скакалкой. Упражнения с гимнастической палкой. Упражнения с набивным мячом и теннисным мячом, а также другие упражнения, применяемые на занятиях с 1 по 3 года обучения. Выполнение контрольных нормативов.

### **3. Стойки и положения в каратэ (14 часов)**

Практика.

Совершенствование всех изученных стоек с 1 по 3 года обучения

### **4. Техника атак и защиты (16 часов)**

Практика. На 4 году обучения отрабатываются изученные ранее комбинации движений. Отработка тренировочных схваток.

### **5.Кихон (технический комплекс) (40 часов)**

Практика. Совершенствование ранее изученных комплексов

### **6.Ката (установочное упражнение) (22 часа)**

Практика. Пинан 1-5

### **7.Кумитэ (поединок) (10 часов)**

Практика.

Участие в соревнованиях

### **8.Упражнения на снарядах: грушах, лапах (20 часов)**

Практика.

Отработка ранее изученных ударов на снарядах

### **8.Тактика и психологическая подготовка к соревнованиям (18 часов)**

Теория.

Анализ соревнований: цель выступления, результат, технико-тактические приемы призеров, систематизация ошибок, причина ошибок, когда были допущены ошибки, внесение коррективов, умение правильно оценить силу противника (технические и тактические возможности, морально-волевые качества).

Практика

Выполнение установок педагога по тактическим приемам.

## **Ожидаемые результаты, 4 год обучения**

**К концу 4 года обучения учащиеся овладеют следующими результатами:**

### **Предметные**

- владение специальной терминологией, применяемой на занятиях 4 года обучения;
- владение основными техническими приемами, необходимыми для присвоения синего пояса 4-кю;

### **Метапредметные**

владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из общей физической подготовки, акробатики, гимнастики, каратэ; и активное использование их в самостоятельно организуемой физкультурно-оздоровительной деятельности.

### **Личностные**

- умение оценивать ситуацию на занятиях и соревнованиях и оперативно принимать решение, находить способы поведения и взаимодействия со сверстниками в данной ситуации;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении контрольных нормативов 4-го года обучения.
- гражданственность и патриотизм.

## **Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий**

### **Календарный учебный график**

Режим организации занятий по данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе определяется Календарным учебным графиком, который является приложением к программе и разрабатывается до начала каждого учебного года, согласовывается с заведующим отделом.

Календарный учебный график соответствует санитарно-эпидемиологическим правилам и нормам, утвержденным Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Начало учебного года - 1 сентября, окончание учебного года– 31 мая.

№	Год обучения	Объем учебных часов	Всего учебных недель	Режим работы	Количество учебных дней
1	1 год обучения	216	36	3 раза в неделю по 2 часа	108
2	2 год обучения	216	36	3 раза в неделю по 2 часа	108
3	3 год обучения	216	36	3 раза в неделю по 2 часа	108
4	4 год обучения	216	36	3 раза в неделю по 2 часа	108

### Условия реализации программы

#### Материально-техническое обеспечение:

- оборудованный спортивный зал (татами; Спортивный инвентарь: гимнастические скамейки, скакалки, гимнастическая стенка, маты, перекладина, секундомер, рулетка, обручи, мячи (волейбольные, баскетбольные, набивные, теннисные), свисток кегли, фишки, гимнастические палки, кубики, эстафетные палочки, штанга, гантели канат);
- технические средства обучения (ноутбук, видео/фотокамера).

#### Информационное и учебно-методическое обеспечение:

- учебно-методическое обеспечение (дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа, пособия, учебно-методический комплекс: дидактические материалы, плакаты, видеотека, методические рекомендации, сборники материалов и задач, мониторинг по ДООП).

#### Кадровое обеспечение:

Согласно Профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» по данной программе может работать педагог дополнительного образования с уровнем образования и квалификации, соответствующим обозначениям таблицы пункта 2 Профессионального стандарта (Описание трудовых функций, входящих в профессиональный стандарт) код А и В с уровнями квалификации 6, обладающий профессиональными компетенциями в предметной области.

#### Этапы и формы аттестации

Вид контроля	Раздел и контрольные измерители аттестации	Форма аттестации
<b>I год обучения</b>		
<b>Входной контроль</b>	Раздел 3.Общеразвивающие упражнения - уровень развития физических качеств.	Контрольные нормативы
<b>Промежуточный контроль</b>	Раздел1. Введение. Правила ТБ. Основные теоретические сведения по избранному виду спорта - знание правил техники безопасности во время занятий в спортивном зале; - понимание физической культуры, как средства организации здорового образа жизни, влияние физических упражнений на организм. Раздел2. История возникновения и становления	Фронтальный опрос

	<p>каратэ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- знания по истории возникновения каратэ;</li> <li>- знание специальной терминологии, применяемой на занятиях 1 года обучения.</li> </ul> <p>Раздел3. Общеразвивающие упражнения</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- уровень развития физических качеств (сила, быстрота, выносливость, гибкость).</li> </ul> <p>Раздел4. Стойки и положения в каратэ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- умение выполнять удары, передвижения, стойки.</li> </ul> <p>Раздел5. Техника атак и защиты</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- умения выполнять удары, блоки в комбинации.</li> </ul> <p>Раздел7. Упражнения на снарядах: грушах, лапах.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- умение выполнять удары на снарядах</li> </ul>	<p>Контрольные нормативы по ОФП</p> <p>Педагогическое наблюдение</p>
<b>Итоговый контроль</b>	<p>Раздел3. Общеразвивающие упражнения</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- уровень развития физических качеств (сила, быстрота, выносливость, гибкость);</li> <li>- владение навыками самоконтроля.</li> </ul> <p>Раздел 6. Кихон (технический комплекс)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- владение техникой приемов каратэ, необходимой для присвоения желтого пояса 8-7 кю.</li> </ul>	<p>Контрольные нормативы по ОФП, педагогическое наблюдение</p> <p>Контрольные нормативы для присвоения поясов</p>
<b>II год обучения</b>		
<b>Входной контроль</b>	<p>Раздел 3.Общеразвивающие упражнения</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- уровень развития физических качеств.</li> </ul>	<p>Контрольные нормативы</p>
<b>Промежуточный контроль</b>	<p>Раздел1. Техника безопасности.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- знание правил техники безопасности во время занятий в спортивном зале;</li> <li>- понимание здоровья, как важнейшего условия саморазвития человека.</li> </ul> <p>Раздел2. Теоретические сведения и спортивная терминология</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- знание о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения посредством физических упражнений;</li> <li>- владение способам наблюдения за показателями физического развития и физической подготовленности, использованию этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий;</li> <li>- знания по истории развития спорта и олимпийского движения;</li> <li>- знание специальной терминологии, применяемой на занятиях 2 года обучения.</li> </ul> <p>Раздел3. Общеразвивающие упражнения</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- уровень развития физических качеств (сила, быстрота, выносливость, гибкость).</li> </ul>	<p>Фронтальные опрос;</p> <p>Педагогическое наблюдение</p> <p>Контрольные нормативы по</p>

	<p>Раздел4. Стойки и положения в каратэ - умение выполнять удары, передвижения, стойки.</p> <p>Раздел5. Техника атак и защиты - умения выполнять удары, блоки в комбинации.</p> <p>Раздел 9. Упражнения на снарядах: грушах, лапах. - умение выполнять удары на снарядах.</p>	ОФП и СФП
<b>Итоговый контроль</b>	<p>Раздел 6. Кихон. - владение техникой приемов каратэ, необходимой для присвоения желтого пояса 6 кю</p> <p>Раздел 7. Ката (установочное упражнение) - умение выполнять Пинан 1-3 (Джодан, Нидан, Сандан).</p> <p>Раздел 8. Кумитэ (поединок) - умения и навыки по каратэ в рамках участия в 3-ех соревнованиях</p> <p>Раздел 10. Тактика и психологическая подготовка к соревнованиям - знания правила участия в соревнованиях по каратэ. - умение учащихся анализировать ошибки, обсуждать возможности их исправления, ставить задачи на будущее; - умение выполнять дыхательные упражнения.</p>	<p>Контрольные нормативы для присвоения поясов</p> <p>Соревнования</p> <p>Педагогическое наблюдение</p>
<b>III год обучения</b>		
<b>Входной контроль</b>	<p>Раздел 3.Общеразвивающие упражнения - уровень развития физических качеств.</p>	Контрольные нормативы
<b>Промежуточный контроль</b>	<p>Раздел1. Техника безопасности. Теоретические сведения по каратэ и спортивная терминология - знание правил техники безопасности во время занятий в спортивном зале; - знания учащихся о значении гигиены, режима дня и закаливание; знание специальной терминологии, применяемой на занятиях 3года обучения.</p> <p>Раздел2. Общеразвивающие упражнения - уровень развития физических качеств (сила, быстрота, выносливость, гибкость).</p> <p>Раздел3. Стойки и положения в каратэ - умение выполнять удары, передвижения, стойки.</p> <p>Раздел4. Техника атак и защиты - умения выполнять удары, блоки в комбинации.</p> <p>Раздел 8. Упражнения на снарядах: грушах, лапах. - умение выполнять удары на снарядах.</p>	<p>Фронтальные опрос;</p> <p>Педагогическое наблюдение</p> <p>Контрольные нормативы по ОФП и СФП</p>
<b>Итоговый контроль</b>	<p>Раздел 5. Кихон. - владение техникой приемов каратэ, необходимой для присвоения желтого пояса 5 кю</p> <p>Раздел 6. Ката (установочное упражнение) - умение выполнять Пинан 1-5 (Джодан, Нидан, Сандан, Ёндан и Годан).</p> <p>Раздел 7. Кумитэ (поединок)</p>	Контрольные нормативы для присвоения поясов

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- умения и навыки по каратэ в рамках участия в 5-ти соревнованиях.</li> </ul> <p>Раздел 10. Тактика и психологическая подготовка к соревнованиям</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- дисциплинированность и уважительное отношение к соперникам в условиях игровой и соревновательной деятельности.</li> <li>- умение вести диалог, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений.</li> </ul>	<p>Соревнования</p> <p>Педагогическое наблюдение</p>
<b>IV год обучения</b>		
<b>Входной контроль</b>	<p>Раздел 3. Общеразвивающие упражнения</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- уровень развития физических качеств.</li> </ul>	Контрольные нормативы
<b>Промежуточный контроль</b>	<p>Раздел 1. Техника безопасности. Теоретические сведения по каратэ и спортивная терминология</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- знание правил техники безопасности во время занятий в спортивном зале;</li> <li>- знание биографии знаменитых каратистов России, демонстрация учащимися гражданской ответственности и патриотизма</li> <li>- знание специальной терминологии по каратэ</li> </ul> <p>Раздел 2. Общеразвивающие упражнения</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- уровень развития физических качеств (сила, быстрота, выносливость, гибкость).</li> </ul> <p>Раздел 3. Стойки и положения в каратэ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- умение выполнять удары, передвижения, стойки.</li> </ul> <p>Раздел 4. Техника атак и защиты</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- умения выполнять удары, блоки в комбинации.</li> </ul> <p>Раздел 8. Упражнения на снарядах: грушах, лапах.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- умение выполнять удары на снарядах.</li> </ul>	<p>Фронтальные опрос;</p> <p>Педагогическое наблюдение</p> <p>Контрольные нормативы по ОФП и СФП</p>
<b>Итоговый контроль</b>	<p>Раздел 5. Кихон.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- владение техникой приемов каратэ, необходимой для присвоения желтого пояса 4 кю</li> </ul> <p>Раздел 6. Ката (установочное упражнение)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- умение выполнять Пинан 1-5.</li> </ul> <p>Раздел 7. Кумитэ (поединок)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- умения и навыки по каратэ в рамках участия в соревнованиях.</li> </ul> <p>Раздел 10. Тактика и психологическая подготовка к соревнованиям</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- учащиеся будут демонстрировать умение оценивать ситуацию на занятиях и соревнованиях и оперативно принимать решение, находить способы поведения и взаимодействия со сверстниками в данной ситуации.</li> </ul>	<p>Контрольные нормативы для присвоения поясов</p> <p>Соревнования</p> <p>Педагогическое наблюдение</p>

#### Оценочные материалы

Диагностика результативности сформированных компетенций, учащихся по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Каратэ» осуществляется посредством следующих разработок (критерии и показатели в Приложении №1):

- Фронтальный опрос по темам: «Техника безопасности во время занятий «Каратэ» «Здоровье, как важнейшее условие саморазвития человека»; «Физическая культура, как средства организации здорового образа жизни, влияние физических упражнений на организм», «Специальная терминология»; «Функциональные возможности организма, способы профилактики заболеваний и перенапряжения посредством физических упражнений»; «История развития спорта и олимпийского движения»; «Значении гигиены, режима дня и закаливания»; «Биография знаменитых каратистов России»; «Гражданственность и патриотизм»; «Правила участия в соревнованиях по каратэ».
- Контрольные нормативы;
- Нормативы для присвоения поясов.

### Методические материалы

Учебно-методический комплекс к программе «Каратэ» включает:

Сборник информационно-методических материалов к 1-у году обучения программы «Легкая атлетика. Начальная физическая подготовка» «Азбука движения» (Вяхирева Г.Г. Междуреченск, 2010г.).

Видеоматериалы «Техника блоков и ударов руками и ногами, блоки в верхний, средний и нижний уровни».

Сборник практических заданий к разделу, модулю или теме «...».

Сборник соревновательно-игровых заданий по физическому воспитанию (Минск, 1994. - 235 с.)

Методическая разработка занятия «Введение в дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу «Каратэ»».

### Учебно-методическое и информационное обеспечение программы

№	Раздел программы	Формы занятий	Приёмы и методы организации воспитательно-образовательного процесса (в рамках занятия)	Дидактический материал	Техническое оснащение занятий	Формы подведения итогов
	Техника безопасности, теоретические сведения по каратэ и спортивная терминология	Теоретическое занятие.	Вербальный, объяснительно-иллюстративный Наглядный, Опросный.	Наглядный материал, (фотографии, кинограммы, плакаты) Термины: Ямэ, хаджимэ, мокуцо, татэ. Плакаты по т/б	Интернет-ресурс: Показ видеофильмов с Чемпионатов по ката и кумитэ	Фронтальный опрос

	Общеразвивающие упражнения	Практическое занятие.	Вербальные: объяснение, инструктаж. Объяснительно-иллюстративные: упражнения, демонстрация. Соревновательный.	Сборник информационно-методических материалов к 1-у году обучения программы «Легкая атлетика. Начальная физическая подготовка» «Азбука движения»	Спортивный инвентарь: гимнастические скамейки, скакалки, гимнастическая стенка, маты, перекладина, секундомер, рулетка, обручи, мячи (волейбольные, баскетбольные, набивные, теннисные), свисток, кегли, фишки, гимнастические палки, кубики, эстафетные палочки, штанга, гантели, канат	Контрольные нормы, соревнования
	Стойки и положения в каратэ	Практическое занятие.	Вербальные: объяснение, инструктаж. Объяснительно-иллюстративные: упражнения, видеопоказ, демонстрация. Соревновательный	Просмотр видеоматериалов, видеомастер-классов по ката, выполнение	Секундомер, Видеосъемка,	Педагогическое наблюдение. Контрольные нормы,



	Техника атак и защиты	Практическое и теоретические занятия. Практические занятия с элементами и теории.	Вербальные: объяснение, инструктаж. Объяснительно-иллюстративные: упражнения, видеопоза демонстрация. Соревновательный.	Видеоматериалы О технике блоков и ударов руками и ногами. Блоки в верхний, средний и нижний уровни.	Компьютер, видеокамера, планшетник и, фотоаппарат. Специальное оборудование: лапы, мешки, макевара	Педагогическое наблюдение Контрольные нормы, соревнования
	Кихон (технический комплекс)	Практическое занятие	Вербальные: объяснение, инструктаж. Объяснительно-иллюстративные: упражнения, демонстрация. Соревновательный.		Татами, скакалки, гимнастические скамейки, гимнастические палки.	Педагогическое наблюдение контрольные нормы
	Ката (установочные упражнения)	Практическое занятие	Вербальные: объяснение, инструктаж. Объяснительно-иллюстративные: упражнения, демонстрация Соревновательный.	Видеоматериалы	Флажки для судейства, секундомер, татами	Педагогическое наблюдение контрольные нормы
	Кумитэ (поединок)	Практическое занятие, мастер-классы ведущих спортсменов в городе выпускников	Вербальные: объяснение, инструктаж. Объяснительно-иллюстративные: показ упражнений, демонстрация. Соревновательный.	Видео материалы Поединки выдающихся спортсменов кинограммы.	Секундомер, флажки, татами, Видеокамера для съёмки поединков	Спарринги, соревнования.

	Упражнения на снарядах: грушах, лапах.	Практическое занятие	Вербальные: объяснение, инструктаж. Объяснительно-иллюстративные: упражнения, демонстрация.	Кинограммы с движениями рук и ног спортсменов	Боксерская груша, боксерская лапа, Макевара.	Педагогическое наблюдение
	Тактика и психологическая подготовка к соревнованиям	Соревнование	Вербальные: объяснение, рассказ, инструктаж. Практические методы.	Видеоматериалы о подготовке к выступлению на соревнованиях	Татами	Спарринги поединки

### Список литературы

1. Барковский В.Е. Практическое каратэ. – Л.: Смарт, 1990. - 64 с.
2. Белоусова В.В. Воспитание в спорте. - М.: ФиС, 1989. - 231 с.
3. Булин Ю.Ф. Теория юных спортсменов
4. Волостных В.В. Энциклопедия боевого. - М., Ассоциация – Олимп, 1993. - 576 с.
5. Громова О.Е. Спортивные игры. - М.: Сфера, 2002. - 121 с.
6. Гуревич И.А. 300 соревновательно-игровых заданий по физическому воспитанию. – Минск: Высшая школа, 1994. - 235 с.
7. Долин, Ю.А. Заболевания и повреждения при занятиях спортом. – М.: «Медицина», 1991. – 152 с.
8. Долин А.А. Кемпо-традиция воинских искусств. - М.: Наука, 1990. - 427 с.
9. Железняк Ю.Д. Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование. - М.: Асадема, 2002. - 235 с.
10. Заяшников С. Техника каратэ. – Томск: Скит, 1991. - 363 с.
11. Иванов-Катинский С.А. Комбинационная техника каратэ. - М.: Гранд Фаир, 1998. - 576 с.
12. Иванов-Катинский С.А. Базовая техника каратэ. - М.: Гранд Фаир, 1999. - 427 с.
13. Иванов-Катинский С.А. Высшая техника каратэ. - М.: Гранд Фаир, 1999. - 528 с.
14. Комлев А. Искусство нунчаку-до. - М.: Гранд Фаир, 1998. - 320 с.
15. Кузнецов В.С. Физическая культура: силовая подготовка детей школьного возраста. - М.: НЦ ЭНАС, 2002. - 48 с.
16. Кук Д.Ч. Сила каратэ. - М.: ФиС, 1993. - 278 с.
17. Мисакян М.А. Каратэ киокушинкай. - М.: Гранд Фаир, 2002. - 399 с.
18. Масутацу Ояма. Это каратэ. - М.: Гранд, 2000. - 567 с.
19. Масутацу Ояма. Сила каратэ. - М.: ФиС, 1993. - 278 с.

### Список литературы для учащихся

1. В.В. Основы здорового образа жизни и профилактика болезней. - М.: Асадема, 2001. - 318 с.
2. Нагата Х. История философской мысли Японии. - М.: «Прогресс», 1991.- 98с.
3. Назаренко Л.Д. Оздоровительные основы физических упражнений. - М.: Владос, 2002. - 238 с.
4. Плюгер Альберт. Каратэ (основы тренировок и соревнований). - Ростов на Дону: Феникс, 1998. - 91 с.
5. Разумов А.Н. Техника и тактика самообороны. - М.: В/О Внешторгиздат, 1991. - 136 с.

**Критерии оценивания сформированных компетентностей учащихся по программе**

**Контрольные нормативы (нормативные требования к оценке показателей развития физических качеств и двигательных способностей (мальчики, юноши))**

<i>Упражнение</i>	<i>Баллы</i>	<i>7 лет</i>	<i>8 лет</i>	<i>9 лет</i>	<i>10 лет</i>	<i>11 лет</i>	<i>12 лет</i>
1. Бег 30 м, сек.	5	6,2	6,0	5,8	5,6	5,4	5,2
	4	6,4	6,2	6,0	5,8	5,6	5,4
	3	6,6	6,4	6,2	6,0	5,8	5,6
	2	6,8	6,6	6,4	6,2	6,0	5,8
	1	7,0	6,8	6,6	6,4	6,2	6,0
2. Челночный бег, сек.	5	8,8	8,6	8,4	8,2	8,0	7,8
	4	9,0	8,8	8,6	8,4	8,2	8,0
	3	9,2	9,0	8,8	8,6	8,4	8,2
	2	9,4	9,2	9,0	8,8	8,6	8,4
	1				9,0	8,8	8,6
3. Бег 5 мин.	5	1200	1250	1300	1350	1400	1450
	4	900-1000	950-1060	980-1150	1126-	1176-	1226-1350
	3	850-900	900-850	950-975	1250	1200	1100-1225
	2	800-850	850-900	875-950	1000-	1050-	976-1100
	1	795	845	870	1125 925-1000 925	1175 926-1050 925	1000
4. Прыжок в длину с места, см	5	155	166	176	186	196	211
	4	141-155	151-165	161-175	171-185	181-195	196-210
	3	126-140	136-150	146-160	156-170	166-180	181-195
	2	110-125	121-135	131-145	141-155	151-165	165-180
	1	105	120-130	130-140	140-150	150	160
5. Бросок набивного мяча 2 кг, см	5	-	-	-	455	505	605
	4				375-454	425-504	501-600
	3				300-374	355-424	405-600
	2				255-304	275-350	305-400
	1				254	274	304
6. Подтягивание, кол-во раз	5	4		5	11	13	15
	4	2-3		3-4	8-10	9-12	11-14
	3	1-2		2-3	5-7	5-8	7-10
	2	1		2	2-4	2-4	3-6
	1	1		1	1	1	2
7. Бег на месте 10 сек. В максимальном темпе, кол-во	5		-			68	
	4					58-67	
	3					48-57	
	2					38-47	
	1					37	
8. «Мост», шпагат							

**Нормативные требования к оценке показателей развития физических качеств и двигательных способностей (девочки, девушки)**

<i>Упражнение</i>	<i>Баллы</i>	<i>7 лет</i>	<i>8 лет</i>	<i>9 лет</i>	<i>10 лет</i>	<i>11 лет</i>	<i>12 лет</i>
-------------------	--------------	--------------	--------------	--------------	---------------	---------------	---------------

1. Бег 30 м, сек.	5	6,4	6,2	6,0	5,8	5,6	5,4
	4	7,3	6,4-7,0	6,2	6,0	5,8	5,6
	3	7,6	7,3	6,4	6,2	6,0	5,8
	2	7,8	7,5	6,6	6,4	6,2	6,0
	1	8,0	7,7	6,8	6,6	6,4	6,2
2. Челночный бег 3x10 м, сек.	5	10,2	9,7	9,3	8,4	8,2	8,0
	4	10,6-11,3	10,1-10,7	9,7	8,6	8,4	8,2
	3	11,7	11,2	10,3	8,7	8,5	8,3
	2	11,9	11,4	11,0	9,0	9,1	8,9
	1	12,1	11,6	11,2	9,9	9,7	9,5
3. Бег 5 мин., м	5	900	950	1000	1251	1301	1351
	4	800	850	900	1126-	1176-	1226-
	3	500	550	600	1250	1300	1350
	2	400	500	550	1001-	1051-	1101-
	1	300	450	500	1125 875-1000 875	1175 926-1050 925	1225 976- 1100 975
4. Прыжок в длину с места, см	5	150	155	160	167	176	186
	4	130-110	140-125	150-135	162	171	180
	3	85	90	110	158	166	175
	2	75	85	105	155	161	170
	1	70	80	100	140	156	165
5. Бросок набивного мяча 2 кг, см	5				401	451	501
	4				326-400	376-450	426-500
	3				251-325	301-375	351-424
	2				176-251	226-300	276-350
	1				175	225	275
6. Подтягивание, кол-во раз	5	12	14	16	18	19	20
	4	4-8	6-10	7-11	8-13	10-14	11-15
	3	3	4	4	4	5	6
	2	2	3	3	3	4	5
	1	1	2	2	2	2	4
7. Бег на месте 10 сек. В максимальном темпе, кол-во	5		-			66	
	4					57-65	
	3					47-56	
	2					37-46	
	1					36	
8. «Мост», шпагат							

Контрольные нормативы (Нормативные требования к оценке показателей развития физических качеств и двигательных способностей) (мальчики, юноши)

Упражнение	Баллы	11 лет	12 лет	13 лет	14 лет
1. Бег 30 м, сек.	5	5,4	5,2	5,0	4,8
	4	5,6	5,4	5,2	5,0
	3	5,8	5,6	5,4	5,2
	2	6,0	5,8	5,6	5,4
	1	6,2	6,0	5,8	5,6

2. Челночный бег, сек.	5	8,0	7,8	7,6	7,4
	4	8,2	8,0	7,8	7,6
	3	8,4	8,2	8,0	7,8
	2	8,6	8,4	8,2	8,0
	1	8,8	8,6	8,4	8,2
3. Бег 5 мин.	5	1400	1450	1500	1550
	4	1176-1200	1226-1350	1276-1400	1326-1450
	3	1050-1175	1100-1225	1150-1275	1200-1325
	2	926-1050	976-1100	1026-1150	1076-1200
	1	925	1000	1050	1100
4. Прыжок в длину с места, см	5	196	211	221	236
	4	181-195	196-210	206-220	216-235
	3	166-180	181-195	191-205	196-215
	2	151-165	165-180	166-190	171-195
	1	150	160	175	180
6. Бросок набивного мяча 2 кг, см	5	505	605	705	805
	4	425-504	501-600	575-700	650-800
	3	355-424	405-600	455-575	500-649
	2	275-350	305-400	325-450	375-500
	1	274	304	324	375
7. Подтягивание, кол-во раз	5	13	15	16	17
	4	9-12	11-14	12-15	13-16
	3	5-8	7-10	8-11	9-12
	2	2-4	3-6	4-7	5-8
	1	1	2	3	4
8. Бег на месте 10 сек. В максимальном темпе, кол-во	5	68			
	4	58-57			
	3	48-57			
	2	38-47			
	1	37			

**Нормативные требования к оценке показателей развития физических качеств и двигательных способностей (девочки, девушки)**

Упражнение	Баллы	11 лет	12 лет	13 лет	14 лет
1. Бег 30 м, сек.	5	5,6	5,4	5,3	5,2
	4	5,8	5,6	5,5	5,4
	3	6,0	5,8	5,7	5,6
	2	6,2	6,0	5,9	5,8
	1	6,4	6,2	6,1	5,9
2. Челночный бег, сек.	5	8,2	8,0	7,8	7,6
	4	8,4	8,2	8,0	7,8
	3	8,5	8,3	8,1	7,9
	2	9,1	8,9	8,7	8,5
	1	9,7	9,5	9,3	9,1
3. Бег 5 мин.	5	1301	1351	1401	1451
	4	1176-1300	1226-1350	1276-1400	1326-1450
	3	1051-1175	1101-1225	1151-1275	1201-1325
	2	926-1050	976-1100	1026-1150	1076-1200
	1	925	975	1025	1075

4. Прыжок в длину с места, см	5	176	186	190	196
	4	171	180	188	190
	3	166	175	183	185
	2	161	170	178	180
	1	156	165	173	175
5. Бросок набивного мяча 2 кг, см	5	451	501	551	626
	4	376-450	426-500	476-550	541-625
	3	301-375	351-424	401-475-326-	456-540
	2	226-300	276-350	400	376-455
	1	225	275	325	375
6. Подтягивание, кол-во раз	5	19	20	20	21
	4	10-14	11-15	12-15	13-16
	3	5	6	7	8
	2	4	5		7
	1	2	4	4	6
7. Бег на месте 10 сек. В максимальном темпе, кол-во	5	66			
	4	57-65			
	3	47-56			
	2	37-46			
	1	36			

### Критерии оценивания сформированных компетентностей учащихся по программе «Каратэ»

Показатели (оцениваемые параметры)	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Число баллов	Методы диагностики
<b>Т е о р е т и ч е с к а я      п о д г о т о в к а</b>				
Теоретические знания по основным разделам учебного плана программы	Соответствие теоретических знаний программным требованиям	▪ овладел менее чем ½ объема знаний, предусмотренных программой;	1	Педагогическое наблюдение, фронтальный опрос.
		▪ объем усвоенных знаний составляет более ½;	2	
		▪ освоил практически весь объем знаний, предусмотренных программой за конкретный период	3	
Владение специальной терминологией	Осмысленность и правильность использования специальной терминологии	▪ знает отдельные специальные термины, но избегает их употреблять;	1	Педагогическое наблюдение
		▪ сочетает специальную терминологию с бытовой;	2	
		▪ специальные термины употребляет осознанно и в полном соответствии с их содержанием.	3	
<b>П р а к т и ч е с к а я      п о д г о т о в к а</b>				
Практические умения и навыки, предусмотренные программой (по основным разделам учебно-тематического плана программы)	Соответствие практических умений и навыков программным требованиям	▪ овладел менее чем ½ предусмотренных умений и навыков;	1	Педагогическое наблюдение, контрольное нормативы
		▪ объем усвоенных умений и навыков составляет более ½;	2	
		▪ овладел практически всеми умениями и навыками, предусмотренными программой за конкретный период	3	
<b>О с н о в н ы е      к о м п е т е н т н о с т и</b>				
<b>Учебно-познавательные.</b> Умение оценивать ситуацию на занятиях и соревнованиях,	Способность самостоятельно объективно оценить ситуацию, оперативно найти способ решения.	▪ испытывает серьезные затруднения в ситуации принятия решения, нуждается в постоянной помощи и контроле педагога;	1	Наблюдение, анализ способов деятельности детей.
		▪ может оценить ситуацию, но испытывать затруднения в поиске решений;	2	
		▪ способен самостоятельно объективно оценить ситуацию, найти способ решения.	3	

оперативно принимать решение.				
<b>Коммуникативные</b> Умение вести диалог, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений.	Адекватность восприятия информации, идущей от педагога и сверстников	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ испытывает серьезные затруднения в концентрации внимания, с трудом воспринимает учебную информацию от педагога; испытывает серьезные затруднения в ситуации дискуссии со сверстниками, необходимости предъявления доказательств и аргументации своей точки зрения, нуждается в значительной помощи педагога;</li> <li>▪ слушает и слышит педагога, воспринимает учебную информацию при напоминании и контроле, иногда принимает во внимание мнение других; участвует в дискуссии со сверстниками, защищает свое мнение при поддержке педагога;</li> <li>▪ сосредоточен, внимателен, слушает и слышит педагога и сверстников, адекватно воспринимает информацию, уважает мнение других. самостоятельно участвует в дискуссии, логически обоснованно предъявляет доказательства, убедительно аргументирует свою точку зрения.</li> </ul>	1  2  3	Педагогическое наблюдение
Соблюдение дисциплины и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности.	Соблюдение норм и правил поведения в игровой и соревновательной деятельности	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ испытывает серьезные затруднения в концентрации внимания, с трудом соблюдает установленный порядок и правила;</li> <li>▪ соблюдает установленный порядок и правила при контроле педагога</li> <li>▪ самостоятельно соблюдает установленный порядок и правила, уважает соперников</li> </ul>	1  2  3	
<b>Организационные</b> Организовывать свое рабочее (учебное) место	Способность самостоятельно организовывать свое учебное место, следить за инвентарем и формой	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ испытывает серьезные затруднения при организации своего рабочего места, нуждается в постоянном контроле и помощи педагога;</li> <li>▪ организовывает рабочее место и убирает за собой при напоминании педагога;</li> <li>▪ самостоятельно готовит рабочее место и убирает за собой</li> </ul>	1  2  3	Наблюдение
Соблюдения в процессе деятельности правил безопасности	Соответствие реальных навыков соблюдения правил безопасности программным требованиям	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ овладел менее чем 1/2 объема навыков соблюдения правил ТБ, предусмотренных программой;</li> <li>▪ объем усвоенных навыков составляет более 1/2;</li> <li>▪ освоил практически весь объем навыков ТБ, предусмотренных программой за конкретный период и всегда соблюдает их в процессе работы.</li> </ul>	1  2  3	Педагогическое наблюдение, опрос
<b>Ценностно-смысловые компетенции</b> Осознание ценности физической культуры при организации здорового образа жизни	Осознанное понимание учащимся необходимости занятий физической культурой, для организации ЗОЖ	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ учащийся понимает важность занятий физической культурой, для организации ЗОЖ, но занимается на занятиях по наказу родителей, может пропускать занятия, не занимается самостоятельно;</li> <li>▪ учащийся понимает важность занятий физической культурой, для организации ЗОЖ, регулярно посещает занятия, не стремится к участию в соревнованиях и к высоким спортивным результатам;</li> <li>▪ учащийся регулярно посещает занятия, показывает положительную динамику в развитии основных и специальных физических качеств, стремится к участию в соревнованиях, занимается физическими упражнениями вне учебных часов по программе «Каратэ».</li> </ul>	1  2  3	Педагогическое наблюдение, опрос, активность на занятиях и соревнованиях.



Способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия.	Понимание необходимости участия в спортивно-оздоровительных мероприятиях, для достижения положительных результатов обучения	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ понимает важность участия в спортивно-оздоровительных мероприятиях, для достижения положительных результатов обучения, но не проявляет инициативы;</li> <li>▪ понимает важность участия в спортивно-оздоровительных мероприятиях, для достижения положительных результатов обучения, участвует по поручению педагога;</li> <li>▪ понимает важность участия в спортивно-оздоровительных мероприятиях, для достижения положительных результатов обучения, проявляет инициативу и участвует по возможности во всех мероприятиях, предусмотренных программой</li> </ul>	1  2  3	Педагогическое наблюдение
<b>Компетенции личностного самосовершенствования</b> владение навыками самоконтроля (самонаблюдение за показателями своего организма в процессе жизнедеятельности в ответ на физические нагрузки: настроение, работоспособность, сон, аппетит, рост, масса тела, ЧСС и дыхания);	Соответствие практических умений и навыков программным требованиям	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ овладел предусмотренными программой умениями и навыками самоконтроля, применяет их под контролем и оценкой педагога, не фиксирует данные самонаблюдения;</li> <li>▪ овладел предусмотренными программой навыками самоконтроля, периодически применяет их самостоятельно;</li> <li>▪ овладел практически всеми умениями и навыками, предусмотренными программой за конкретный период, самостоятельно применяет их на занятиях и в процессе соревновательной деятельности, оказывает помощь младшим сверстникам.</li> </ul>	1  2  3	педагогическое наблюдение на занятиях и соревнованиях

Для определения учебных результатов учащихся выделены следующие критерии уровней обученности:

- Высокий уровень – 3 балла.
- Средний уровень – 2 балла.
- Низкий уровень - 1 балл.