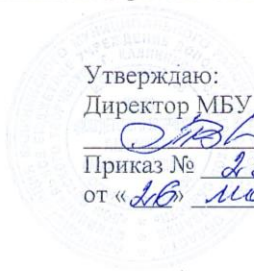


Управление образования администрации Калининского муниципального района
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Дом детского творчества г.Калининска Саратовской области»

Рассмотрено на заседании
педагогического совета
Протокол № 4
от «16 мая 2022» года



Утверждаю:
Директор МБУ ДО ДДТ
Т.А. Завражина
Приказ № 29-се
от «16 мая 2022» г.

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Каратэ»**

*Направленность: физкультурно - спортивная
Возраст детей: 7-14 лет.
Срок реализации программы – 2 года (320 ч.)*

Автор составитель:
педагог дополнительного образования
Алаберкян К.А..

г. Калининск 2022 г.

1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной программы.

1.1 Пояснительная записка

Данная программа модифицированная, относится к физкультурно – спортивной направленности.

Программа разработана на основании:

1. Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р
2. «Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (утв. Приказом Министерства Просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629)
3. Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 11 февраля 2022 г. № 69 о внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства Российской Федерации от 22 марта 2021 г. № 115.
4. Санитарных правил 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28)
5. « Положения о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе МБУ ДО «Дом детского творчества г.Калининска Саратовской области»

Актуальность программы обусловлена спросом детей и родителей на данное направление физической культуры и спорта.

Каратэ для детей — вид спорта, приводящий не только тело, но и дух в гармонию. Несмотря на то, что существует много стилей каратэ, все они учат одному разными способами. Каратэ не разделяется на мужской или женский вид спорта, он одинаково доступен для обеих категорий. Именно поэтому в настоящее время каратэ пользуется большой популярностью. Это и обусловило разработку дополнительной общеобразовательной программы.

Таким образом, актуальность программы продиктована требованиями времени.

Отличительная особенность.

В отличие от традиционных программ спортивной подготовки по каратэ здесь предполагается, что педагог может самостоятельно выбирать упражнения, разрабатывать гимнастические комбинации исходя из индивидуальных возможностей обучающихся, оснащённости инвентарем и оборудованием.

В случае возникновения неблагоприятной эпидемиологической обстановки или погодных условий, в условиях домашней самоизоляции обучающихся и педагогических работников изучение раздела программы «Общая физическая подготовка» возможно с применением дистанционных образовательных технологий.

Педагогическая целесообразность программы несомненна, так как прежде всего, является отличной системой психофизической подготовки и направляет в нужное русло бьющую через край детскую энергию: они занимаются гимнастикой, растяжкой, развивают память и внимательность, учатся беспрекословному подчинению и дисциплине, преодолевают собственную лень и амбиции, адаптируются к разновозрастному коллективу. Ребята будут защищены от негативного влияния улицы, станут меньше времени проводить за компьютером и больше общаться со сверстниками. В результате дети смогут постоять за себя, станут сильнее, дисциплинированнее, увереннее в себе, лояльно относясь при этом к слабым

и побежденным.

Адресат программы.

Программа адресована обучающимся 7-14 лет, как мальчикам, так и девочкам, с различными физическими и психологическими данными, из разной социальной среды, не имеющим медицинских противопоказаний.

Возрастные особенности обучающихся 7-14 лет.

Самыми важными новообразованиями детей 7-10 лет являются произвольность, рефлексия и внутренний план действий. Ребенку следует научиться управлять своим вниманием, быть собранным и не отвлекаться на различные раздражающие факторы. Изначально дети, решая различные задачи, сначала обсуждают пошагово свои действия с педагогом. Далее у них происходит формирование такого умения, как планирование действия про себя, т. е. формируется внутренний план действия. Одним из основных требований, предъявляемых к детям, является умение развернуто отвечать на поставленные вопросы, уметь привести доводы и аргументы. Формирование умения самостоятельно давать оценку является основополагающим в развитии рефлексии. Значимым является еще одно новообразование – умение управлять собственным поведением, т. е. саморегуляция поведения.

На физическое и нервно-психическое развитие детей 11-14 лет в основном влияет окружение: родители, друзья, одноклассники, педагоги, значимые взрослые, а также средства массовой информации. Социальное развитие детей старшего возраста обогащается навыками общения и взаимодействия не только со сверстниками, но и со взрослыми людьми.

В этом возрасте ребенок начинает осознанно управлять собственными мыслительными операциями. Это влияет на все психические функции: память, восприятие, внимание. Восприятие ребенка становится более осмысленным. Память проходит процесс интеллектуализации. В этот период подростки очень эмоциональны, возбудимы, их настроение может быстро меняться и т. д. Эти процессы связаны с формированием личности, характера.

Объем программы: 320 часов

Срок реализации программы: 2 года

Режим занятий: 4 раза в неделю по 1 часу (занятия продолжительностью 45 минут) в соответствии с расписанием

1.2 Цель и задачи программы

Цель программы: формирование гармонически развитой личности с устойчивой потребностью в здоровом образе жизни и самосовершенствовании через занятия каратэ.

Задачи программы:

Обучающие:

- овладеть основами техники базовых упражнений;
- овладеть основами техники каратэ;
- сформировать спортивную подготовку по профилю каратэ;
- приобрести соревновательный опыт в соревнованиях по каратэ;

Развивающие:

- улучшить физическую и функциональную подготовленность;
- развить у обучающихся необходимые физические качества: силы, выносливости, быстроты, ловкости, в соответствии с сенситивными периодами;

Воспитательные:

- сформировать устойчивую привычку к активному образу жизни и занятиям спортом;
- воспитать волевые, моральные, этические и эстетические качества;
- привлечь максимально возможное число детей к систематическим занятиям спортом.

Первый год обучения

Цель: развитие физических навыков обучающихся

Задачи:

Образовательные.

- познакомить с историей возникновения каратэ, его ритуалом;
- познакомить с причинами и приемами предупреждения травм;
- сформировать представление о костно-мышечной системе человека;
- познакомить с простейшими элементами кихон и ката;
- познакомить с правилами техники безопасности при занятиях в зале;
- познакомить со спортивной терминологией.

Развивающие:

- устранить недостатки в уровне физической подготовленности;
- повысить уровень физической подготовки;
- сформировать навыки безопасного падения на различных покрытиях;
- развивать физические навыки (сила, выносливость, быстрота, ловкость, гибкость).

Воспитательные: воспитывать моральные и волевые качества, становление спортивного характера.

Второй год обучения

Цель: совершенствование технического уровня, развитие психологического облика спортсмена.

Задачи:

Обучающие.

- познакомить с правилами поведения обучающихся по отношению к педагогу и другим обучающимся;
- сформировать представление о скелете человека и его костно-мышечной системе;
- познакомить с тактикой и стратегией поединка,
- дать представление о технике безопасности при работе с партнером;
- познакомить с элементами базового кумитэ.

Развивающие:

- сформировать навыки самостоятельной работы;

- сформировать интерес к целенаправленной спортивной подготовке;
- повысить уровень физической подготовки;
- развивать навыки самообороны;
- совершенствовать технику каратэ.

Воспитательные:

- формировать мотивацию к достижению спортивных результатов и целевую установку на спортивное совершенствование;
- воспитывать моральные и волевые качества

1.3 Планируемые результаты

Первый год обучения

Предметные результаты.

Обучающиеся должны знать:

- историю возникновения каратэ;
- причины и приемы предупреждения травм;
- простейшие элементы кихон и ката;
- технику безопасности при занятиях в спортзале;
- спортивную терминологию;

уметь:

- применять основы техники базовых упражнений;
- овладеть необходимыми навыками безопасного падения на различных покрытиях
- выполнять простейшие элементы кихон;
- выполнять ката для уровня 9-8 кю;
- выполнять контрольные нормативы

Метапредметные результаты:

- сформированность умения соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;

- применять основы техники базовых упражнений;
- овладеть необходимыми навыками безопасного падения на различных покрытиях;
- выполнять контрольные нормативы;
- выполнять простейшие элементы кихон;
- выполнять ката для уровня 9-8 кю;

Личностные результаты:

- формирование знаний о единоборствах и самозащите;
- формирование готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку и его мнению;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками.

Второй год обучения

Предметные результаты.

Обучающиеся должны

знать:

- технику безопасности при работе с партнером, во время учебных поединков;
- приемы первой помощи при травмах;
- правила соревнований;
- тактику и стратегию поединка;
- элементы кихон и ката для уровня 5-4 кю;
- правила соревнований;

уметь:

- свободно работать со спортивным инвентарем;
- выполнять технику самообороны
- свободно работать со спортивным инвентарем;
- выполнять элементы базового кумитэ;

- самостоятельно работать в группе и индивидуально.

Метапредметные результаты

- сформированность умения оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
- сформированность умения работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов;
- сформированность умения осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности;
- овладение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности.

Личностные результаты

- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- формирование уважительного отношения к иному мнению;
- проявление дисциплинированности, внимательности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей.
- свободно работать со спортивным инвентарем;
- выполнять технику самообороны;
- свободно работать со спортивным инвентарем;
- выполнять элементы базового кумитэ;
- выполнять контрольные нормативы;
- самостоятельно работать в группе и индивидуально.

1.4 Содержание программы

Учебный план

Первый год обучения

№	Название раздела,	Количество часов	Формы
----------	--------------------------	-------------------------	--------------

п/п	темы	Теория	Практика	Всего	аттестации, контроля
1	Вводное занятие	1	1	2	Опрос
2	Общая физическая подготовка	10	35	45	Сдача нормативов
3	Специальная физическая подготовка	6	25	31	Сдача нормативов
4	Технико-тактическая подготовка	10	52	62	Учебно-тренировочный бой
5	Контрольные соревнования	-	12	12	Сдача нормативов
6	Контрольно-переводные испытания	-	8	8	Сдача нормативов
	Итого:	27	133	160	

Второй год обучения

п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации, контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	Вводное занятие	1	1	2	Опрос
2	Общая физическая подготовка	10	36	46	Сдача нормативов
3	Специальная физическая подготовка	10	25	35	Сдача нормативов
4	Технико-тактическая подготовка	16	40	56	Учебно-тренировочный бой
5	Контрольные соревнования		12	12	Сдача нормативов
6	Контрольные испытания		10	10	Сдача нормативов
	ИТОГО:	37	123	160	

Содержание учебного плана

Первый год обучения

1. Вводное занятие

Теория: Краткая характеристика курса, цель, задачи. Техника

безопасности. Этика и ритуал каратэ. Культура общения, Правила поведения в зале, поведение занимающихся по отношению к педагогу и другим обучающимся.

Практика: Приветствие.

2. Общая физическая подготовка

Теория: Гигиенические требования к обучающимся. Личная гигиена. Причины и предупреждение травм. Скелет человека. Костно-мышечная система.

Практика: Обще развивающие упражнения. Упражнения для мышц рук, плечевого пояса, из различных исходных положениях (в стойке, на коленях, сидя, лежа); движения руками – сгибание и разгибание, вращения, махи, отведение и приведение, рывки.

Упражнения для мышц ног: приседания, выпрыгивания, подскоки из различных положений, прыжки, пружинистые покачивания в выпадах, маховые движения ногами.

Упражнения для мышц шеи и туловища: наклоны, вращение и повороты головы, повороты, круговые движения туловищем, поднятие ног в положении лежа на спине.

Упражнения с партнером в сопротивлении, переноске, на гимнастической скамейке и стенке.

Упражнения с предметами: резиновый жгут, набивной мяч, гантели (0,5 кг), скакалки.

Упражнения на боксерских мешках, лапах, макиварах.

3. Специальная физическая подготовка

Теория: Значение и место СФП в процессе тренировки. Быстрота, ловкость, сила, специальная выносливость, гибкость – качества необходимые спортсмену, занимающимся в каратэ киокусинкай. Краткая характеристика средств, применяемая для повышения уровня СФП.

Практика: Упражнения для развития скоростно-силовых качеств: броски набивного мяча (1 – 3 кг) одной и двумя руками из различных

положений. В упоре лежа сгибание и разгибание рук (с хлопками перед грудью, над головой, за спиной).

Приседания и выпрыгивание из положения боевой стойки. Различные упражнения в челноке. Прыжки на одной и двух ногах, тоже, но в полуприсяде.

Упражнения для развития быстроты: бег с ускорением 25-30м. Бег с изменением скорости и направления движения. Бег с низкого и высокого старта (15-20м). Рывки, скоростные движения на определенный сигнал. Ловля брошенного мяча из положения боевой стойки, тоже в передвижении. Уход от брошенного мяча. Челночный бег 3 x 10 м.

Упражнения для развития ловкости: элементы акробатики. Опорные прыжки через козла. Эстафеты с включением элементов, требующих проявления ловкости и координации движений.

Упражнения для развития гибкости: маховые движения ногами и руками, наклоны, круговые движения туловищем, пружинистые покачивания в выпаде, растяжка ног в парах и по одному (динамическая, статическая, изометрическая, на тренажерах), шпагаты.

Упражнения для развития выносливости: многократные повторения различных нападающих и защитных действий, работа с легкими весами с многократным выполнением действия, бег на длинные дистанции.

2. Техничко-тактическая подготовка

Теория: Понятие о технике и тактике. Связь техники и тактики в обучении, тренировке и соревнованиях. Значение своевременного усвоения основ техники.

Практика: Боевая стойка: левосторонняя, правосторонняя, положение ног и рук, центр тяжести. Шаги вперед, назад, сохранение равновесия и боевой стойки после шагов. Двойные шаги, челнок. Вход и выход из атаки, положение рук и ног при этом. Скорость входа и выхода из атаки.

Простейшие удары руками (верхний, средний, нижний уровни): передняя, задняя рука. Правило выполнения «реверса» при ударах рукой и

ногой. Правильное положение кисти и сжатого кулака при ударах. Сочетание длины атаки с дистанцией до противника.

Направленность на овладение техникой передвижений, стоек, защиты; овладение техникой ударов, блоков и их комбинации; развитие силовых способностей и выносливости; овладение техникой выполнения ката; овладение сложными комбинациями из нескольких ударов и блоков в Кихон; изучение и отработка кумитэ.

Основная направленность на освоение тактических действий в нападении и защите.

3. Контрольные соревнования

4. Контрольно-переводные испытания

Практика: Аттестация с присуждением ранга (кю) и получение соответствующего пояса.

Тесты: отжимание на кулаках; подъем туловища из положения лежа на спине; количество качественно нанесенных ударов руками и ногами; выполнение ката (комплексных упражнений) на оценку.

Второй год обучения

1. Вводное занятие

Теория: Краткая характеристика предстоящей работы на год. Техника безопасности. Правила поведения в зале, поведение занимающихся по отношению к педагогу и другим обучающимся.

Практика: Приветствие

2. Общая физическая подготовка

Теория: Гигиенические требования к обучающимся. Личная гигиена. Причины и предупреждение травм. Скелет человека. Костно-мышечная система.

Практика: Обще развивающие упражнения. Упражнения для мышц рук, плечевого пояса, из различных исходных положениях (в стойке, на коленях, сидя, лежа); движения руками – сгибание и разгибание, вращения, махи, отведение и приведение, рывки.

Упражнения для мышц ног: приседания, выпрыгивания, подскоки из различных положений, прыжки, пружинистые покачивания в выпадах, маховые движения ногами.

Упражнения для мышц шеи и туловища: наклоны, вращение и повороты головы, повороты, круговые движения туловищем, поднятие ног в положении лежа на спине.

Упражнения с партнером в сопротивлении, переноске, на гимнастической скамейке и стенке.

Упражнения с предметами: резиновый жгут, набивной мяч, гантели (0,5 кг), скакалки.

Упражнения на боксерских мешках, лапах, макиварах.

Элементы акробатики и самостраховка.

Легкая атлетика: бег на короткие дистанции - 30, 60 м, кроссы, прыжки в высоту и длину с разбега и без него, метание ядра.

Спортивные игры: баскетбол, футбол, регби, настольный теннис.

Подвижные игры: перестрелка, мяч по кругу, третий лишний, пятнашки (руки и ноги), мяч на ловле. Эстафета с преодолением препятствий, передачей мяча, различными способами передвижения и др.

3. Специальная физическая подготовка

Теория: Краткая характеристика средств, применяемая для повышения уровня СФП.

Практика: Метод преподавания предусматривает демонстрацию тренером всех упражнений. Обучение на всех этапах ведется по трем основным направлениям:

- кихон – базовая техника, изучение и отработка элементарных движений простейших и сложных комбинаций без контакта с партнером
- ката - это более сложные комбинации, которые также выполняются без партнера по специально разработанному сценарию.
- кумитэ – работа с партнером.

Развитие физических качеств:

- **быстроты:** выполнение боевых приемов в быстром темпе, максимальное число раз за контрольное время;
- **силы:** работа в парах с преодолением сопротивления партнера;
- **ловкости:** отработка отдельных приемов и ката, назначаемый спарринг (на 3 и на 5 шагов), основы свободного спарринга;
- **гибкости и подвижности в суставах:** выполнение приемов с максимальной амплитудой (удары ногами по верхнему уровню и т.п.);
- **выносливости:** выполнение отдельных приемов и ката в течение заданного времени.

4. Техничко-тактическая подготовка

Теория: Кихон – основная базовая техника карате киокусинкай.

Практика: Боевая стойка. Приседания, выпрыгивания в стойке, не изменяя центр тяжести и положение ног. Челнок – движение вперед и назад. Переход из одной стойки в другую и обратно. Короткий и длинный вход и выход из атаки. То же, но с различной скоростью. Уход от прямой атаки рукой (голова, корпус).

Разучивание стоек: дзенкуцу-дати, утихатидзи-дати, мусуби-дати, сантин-дати, кокуцу-дати. Их последовательная смена с одной стойки в другую и в обратную сторону. Разучивание классических передвижений в стойках. Разучивание прямого удара рукой (гяку-цуки, ой-цуки, аго-ути). Разучивание техники ударов ногой: хидза-гэри, кин-гэри, маэ-гэри тюдан, дзёдан. Тоже, но в передвижениях. Разучивание техники выполнения блоков (дзёдан-укэ, ути-укэ, сото-укэ, гедан-барай). Тоже, но в движении.

Резкое акцентированное выполнение ударов и блоков с фиксацией в конечной фазе в ритме 1 удар в секунду с интервалом между каждым приемом по 30-60 сек. – по 10 раз каждой рукой или ногой.

Простейшие комбинации ударов руками и ногами в два, три движения. Сбив рук противника с последующей атакой. Простейшие атаки разной длины в зависимости от изменяющейся дистанции. Встречные атаки

(передняя и задняя рука). Упреждающие удары. Отработка простых атак в парах, защита от этих атак и контратаки (подхват).

Простые обманные движения, смена уровней атаки в нападении и защите. Значение правильной стойки для легкого и быстрого передвижения. Уходы от атак ногой в сторону с последующей контратакой.

5. Контрольные соревнования

Соревнования на выполнение определенных конкретных нормативов с целью допуска к контрольным испытаниям.

6. Контрольные испытания

Практика: Аттестация с присвоением кю и получение соответствующего пояса.

Тесты: отжимание на кулаках; подъем туловища из положения лежа на спине; количество качественно нанесенных ударов руками и ногами; выполнение ката (комплексных упражнений) на оценку.

1.5. Формы аттестации планируемых результатов и их периодичность

Аттестация обучающихся предназначена для проверки и оценки уровня физической подготовки, приобретенных навыков и освоения умений и тактик индивидуального действия обучающихся, через систему контрольных тренировок, тестов, показательных выступлений, спортивных соревнований, а так же сдачи квалификационных экзамена на соответствующий уровень подготовленности занимающихся. Аттестация проводится 4 раза в год.

1. *Входная диагностика* осуществляется в начале учебного года, для определения исходного уровня физического развития, состояния здоровья, функциональных возможностей и динамики общей физической подготовленности учащихся.

2. *Промежуточная* аттестация осуществляется в декабре и марте, для оценки приобретенных навыков, освоения умений и тактик индивидуального действия, с использованием комплекса контрольных упражнений по общей физической и технико-тактической подготовленности (пояса), с учетом

показателей тренировочной и соревновательной деятельности, а так же выполнение квалификационных требований системы поясов

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

Каждый отдельный норматив оценивается как «зачет» - «незачет», в зависимости от выполнения или невыполнения границы норматива.

Уровень	% выполнения норматива
Низкий	40 до 70 % по ОФП от общего числа нормативов
Средний	70 до 85 % по ОФП от общего числа нормативов
Высокий	85 до 100 % по ОФП от общего числа нормативов

Личностные и метапредметные результаты оцениваются с помощью следующих методик:

- «Определение активности мышления» автор И.М.Луцихина;
- «Коммуникативные умения Михельсона» адаптация Ю.З.Гильбуха.

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Методическое обеспечение

Формы обучения и виды занятий: групповые практические занятия по киокусинкай каратэ; индивидуальные уроки тренера с отдельными спортсменами; самостоятельные тренировки по заданию тренера (домашние задания); лекции и беседы; просмотр учебных кинофильмов и соревнований; культурно-массовые мероприятия, предполагающие показательные выступления; участие в соревнованиях.

Занятия проводятся в борцовском зале. Форма одежды кимоно установленного образца, пояс соответствующей квалификации, босиком, в группах начальной подготовки до сдачи аттестационного экзамена на 10 кю (белый пояс) допускается обычная спортивная одежда. В ходе занятия периодически осуществляется текущее обследование занимающихся для контроля и оценки их функционального состояния.

Занятия состоят из подготовительной, основной и заключительной

частей. Перед тем как приступить к изучению техники, важно освоить правильные способы страховки и само страховки, которые позволят избежать травм, как на занятиях, так и в повседневной жизни. Необходимо также подготовить все суставы и связки организма к выполнению нестандартных движений и нагрузок. Упор делается на укрепление и развитие мышц и связок. Тренировка начинается с выполнения простых элементов акробатики и специальных упражнений. К основным подготовительным упражнениям относятся: кувырки; перекаты; падения.

Специальные упражнения включают в себя:

- передвижения в различных положениях (стоя на корточках и лежа) с использованием различных способов дыхания;
- упражнения на координацию;
- упражнения с партнером для развития гибкости;
- упражнения на развитие чувства уверенности в своих силах.

Кроме того, в подготовительной части уделяется большое внимание физической подготовке обучающихся, для чего используются следующие, в том числе коллективные, упражнения на развитие силы и выносливости.

Все упражнения выполняются с различной интенсивностью и дыханием, соответствующим нагрузке. Необходимо иметь в виду, что сильное утомление во время разминки может негативно отразиться на основной части занятия, поэтому необходимо постоянно концентрировать внимание на правильности дыхания и интенсивности нагрузки.

Методы, используемые на занятиях: словесный, наглядный и практический.

Основным методом подготовки является метод повторного выполнения упражнения с обязательным использованием методов вариативного упражнения. Кроме этого, используются соревновательный метод, а также группы воспитательных методов, определяющих отношения тренера и ученика, их взаимодействия и взаимосвязь.

Соревновательный метод способствует воспитанию бойцовских качеств,

способности быстро решать поставленные задачи, умения выбирать оптимальный вариант действий, тактических способностей, умения терпеть и т.д.

Поставленные цели и задачи достигаются тренировками, просмотром видео материалов и соревнований, выполнением практических заданий в игровой форме, лекциями, беседами, наглядной демонстраций.

Для коррекции и развития координационных способностей используются следующие методические **приемы**:

- элементы новизны в изучаемом приеме (изменение исходного положения, направления, темпа, усилий, скорости, амплитуды, привычных условий);
- симметричные и асимметричные движения;
- релаксационные упражнения, смена напряжения и расслабления мышц;
- упражнения на раздражение вестибулярного аппарата (повороты, наклоны, вращения, внезапные остановки);
- воспроизведение заданного ритма движений (под голос, хлопки, свист и т.п.);
- парные и групповые упражнения.

В ходе реализации программы применяются разнообразные *педагогические технологии*:

- лично-ориентированные технологии, ставящие в центр всей образовательной системы личность обучаемого;
- игровые технологии;
- обучение в сотрудничестве (командная, групповая работа);
- информационно-коммуникационные технологии;
- здоровьесберегающие технологии и др.

2.2 Условия реализации программы

Материально-техническая база

- Помещение для проведения занятий – зал.

- Необходимая мебель и оборудование:
 - татами,
 - боксерские мешки,
 - гимнастическая скамейка,
 - гантели разного веса (от 0,5 кг до 4 кг),
 - макивары,
 - скакалки,
 - мячи,
 - гимнастическая стенка.
- Каждый обучающийся имеет кимоно, защитную амуницию (накладки на руки и голеностоп, паховую раковину, капу).
- Освещение помещения – согласно нормам, соблюдение санитарно-гигиенических условий (проветривание, влажная уборка).

Программно-методическое обеспечение:

- методическая и учебная литература: терминология каратэ, инструктаж по ТБ, таблицы, схемы;
- справочный материал: нормативы физической подготовленности, нормативы теста для сдачи на пояса, правила судейства; наглядные материалы: видеоролики борьбы, презентации.

2.3 Оценочные материалы

В процессе реализации программы педагогом осуществляется мониторинг эффективности образовательного процесса: входной, текущий и итоговый, контроль предметных, метапредметных, личностных результатов.

Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня специальной физической подготовленности

- Двух и трех ударные серии ударов («двойка и тройка») руками выполняется из боевой стойки. Удары наносятся в лапы в течение 20 сек в левосторонней и правосторонней стойке (дзенкуцу-дачи). Два или три удара считается за один комбинированный удар;
- удар задней рукой с продолжением удара передней ногой (цки-

маваши) также выполняется из боевой стойки в лапы, по 20 сек на стойку. Одна комбинация (рука + нога) считается за один раз;

- отжимания. И.П. - упор лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляют единую линию. Отжимания производится на кулаках. Засчитывается отжимание, когда обучающийся коснувшись грудью пола, вернулся в исходное положение. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах. Отжимание проводится в течение 30 сек. Учитывается количество выполненных движений;
- кувырок вперед выполняется из положения упор присев, лицом вперед. Тест длится – 30 сек. Подсчитывается полное количество проделанных кувырков за данное время;
- «маваши-рен-гери» - круговые удары передней ногой в мешок. Удары наносят сначала одной ногой в течение 20 сек., а потом другой за тоже время. Засчитывается количество движений каждой ногой;
- прыжки на скакалке в течение 1 мин. Засчитывается количество полных оборотов скакалки за данное время;
- удары двумя руками в мешок в течение 10 сек. Выполняется из фронтальной стойки на средней дистанции (вытянутой руки). Подсчитывается суммарное количество ударов двумя руками за 10 сек.;
- выполнение бросковой техники с «добиванием соперника» в течении 30 сек. Бросковая техника исполняется спортсменом работая 2-м номером. Это броски: подхват под одну или обе ноги; зацеп изнутри и снаружи; передняя, боковая или задняя подножки. Все броски выполняются как из правосторонней стойки, так и из левосторонней;
- выполнение коронных комбинаций, в скоростном режиме (от 20 сек

до 1 мин) в парах и на снарядах Спортсмен выполняет любую коронную комбинацию, причем, как в атакующем, так и в оборонительном стиле, в течение определенного времени (от 20 сек до 1 минуты) на общее количество раз.

Таблица возрастных оценочных нормативов для обучающихся

Для мальчиков, юношей								
Тест	Возраст (лет)							
	7	8	9	10	11	12	13	14
Отжимание в упоре лежа (раз)	13	15	17	19	21	23	25	28
Прыжки в длину с места (см)	112	127	140	152	163	174	185	196
Поднимание туловища (раз за 30сек)	13	14	15	16	17	18	19	20
Вис на перекладине(сек)	9	11	14	18	22	26	30	35
Наклоны туловища вперед (см)	4	5	6	7	8	9	9	10
Бег 1000м (сек)	332	315	298	281	268	256	243	233
Для девочек, девушек								
Тест	Возраст (лет)							
	7	8	9	10	11	12	13	14
Отжимание в упоре лежа (раз)	8	9	10	11	12	13	14	14
Прыжки в длину с места (см)	104	120	132	142	152	160	167	173
Поднимание туловища (раз за 30сек)	12	13	14	15	16	17	18	19
Вис на перекладине(сек)	6	9	12	15	19	23	27	31
Наклоны туловища вперед(см)	6	7	8	9	10	11	12	12
Бег 1000м (сек)	374	357	340	325	311	298	288	279

Нормативы теста для сдачи на пояса

Система поясов - присвоение пояса определенного цвета, соответствующего уровню выполнения техники каратэ:

8 - кю – белый пояс;

7- кю – желтый пояс;

6 - кю – оранжевый ;

4 – 5 кю – зеленый пояс;

3 – 1 кю – коричневый пояс;

1 дан – черный пояс.

8-кю – белый пояс

Стойки – Йой дачи, Фудо дачи, Дзенкуцу дачи.

Удары руками – Мороте цуки (Чудан Дзёдан Гедан), Сейкен цуки (Чудан Дзёдан Гедан), Сейкен аго учи.

Блоки – Сейкен джодан уке, Сейкен чудан сото уке, Сейкен чудан учи уке, Сейкен мае гедан барай.

Удары ногами – Хидза гери, Кин гери, Мае гери, Кансэцу Гери.

Идо Гейко – В Дзенкуцу Дачи движение вперёд назад, поворот – в сочетании с техникой

Ката – Тайкёку Соно ичи, Сокуги Тайкёку соно ичи.

Физическая подготовка – Отжимания на Сейкен 30, Приседания с выпрыгиванием 30, Подъём корпуса в положении лёжа 30.

Кумитэ (спарринг) – 1 бой , 1 минута.

7 - кю – желтый пояс

Стойки – Санчин дачи.

Удары руками – Сейкен цуки (Чудан Дзёдан Гедан), Сейкен аго учи.

Блоки – Сейкен джодан уке, Сейкен чудан сото уке, Сейкен чудан учи уке, Сейкен мае гедан барай.

Удары ногами – Хидза гери, Кин гери, Мае гери, Йоко Гери.

Идо Гейко – В Дзенкуцу Дачи движение вперёд назад, поворот – в сочетании с техникой

Ката – Тайкёку Соно ни, Сокуги Тайкёку соно ни.

Физическая подготовка – Отжимания на Сейкен 35, Приседания с выпрыгиванием 35, Подъём корпуса в положении лёжа 35.

Кумитэ (спарринг) – 2 боя по 1 мин.

6 кю – оранжевый пояс

Стойки – Кокутсу дачи .

Удары руками – Тетсуи ороши ганмен учи, Тетсуи коми ками учи, Тетсуи хизо учи, Тетсуи Йоко учи (Дзёдан Чудан Гедан).

Блоки – Сейкен джодан уке, Сейкен чудан сото уке, Сейкен чудан учи уке, Сейкен мае гедан барай. Учи уке-Гедан Барай)

Удары ногами – Маэ Кеаге, Сото маваши кеаге, Учи маваши кеаге, Йоко кеаге.

Идо Гейко – В Дзенкуцу Дачи движение вперёд назад, поворот – в сочетании с техникой

Ката – Тайкёку Соно сан, Сокуги Тайкёку соно сан.

Физическая подготовка – Отжимания на Сейкен 40, Приседания с выпрыгиванием 40, Подъём корпуса в положении лёжа 40.

Кумитэ (спарринг) – 3 боя по 1 мин.

4 – 5 - кю – зеленый пояс

Стойки – Киба дачи .

Удары руками – Шита Цуки, Дзёдан хиджи атэ, Агэ хиджи атэ, Ороши хиджи атэ, Уширо Хиджи атэ.

Блоки – Сейкен джодан уке, Сейкен чудан сото уке, Сейкен чудан учи уке, Сейкен мае гедан барай. Учи уке-Гедан Барай)

Удары ногами – Маэ Кеаге, Сото маваши кеаге, Учи маваши кеаге, Йоко кеаге.

Идо Гейко – В Дзенкуцу Дачи, Кокутсу Дачи, Киба дачи, движение вперёд назад, поворот – в сочетании с техникой

Ката – Пинан Соно ичи, Пинан Соно ичи Ура .

Физическая подготовка – Отжимания на Сейкен 45, Приседания с выпрыгиванием 45, Подъём корпуса в положении лёжа 45.

Кумитэ (спарринг) – 4 боя по 1 мин.

3 - 1 кю – коричневый пояс

Стойки – Комплекс- Фудо дачи+Санчин дачи+Кокутсу дачи+Дзенкуцу дачи+Киба дачи+Каке дачи+Цуруаши дачи+ Некоаши дачи .

Цуки Ваза (УДАРЫ РУКАМИ) – Шуто сакуцу учи, Шуто сакутсу учи коми,

Шуто Йоко ганмен учи, Шуто хизо учи, Шуто дзёдан учи учи.

Блоки – Сейкен джодан уке, Сейкен чудан сото уке, Сейкен чудан учи уке, Сейкен мае гедан барай. Учи уке-Гедан Барай)

Удары ногами – Мае гери, Йоко гери, Уширо гери, Маваша гери.

Идо Гейко – В Дзенкуцу Дачи, Кокутсу Дачи, Киба дачи, движение вперёд назад, поворот – в сочетании с техникой

Ката – Пинан Соно сан, Пинан Соно сан Ура .

Удары руками – Хиракен учи(Дзёдан Чудан), Хиракен маваша учи, Хайто учи(Дзёдан Чудан Гедан), Хайшо учи (Дзёдан Чудан)

Блоки – Мае маваша уке (с ибуки).

Удары ногами – Нидан тоби мае гери

Идо Гейко – Из кумитэ но камае:

- Тоби мае гери (с передней ноги), Тоби мае гери (с задней ноги), Тоби йоко гери.

- Гохон гери соно ичи: Мае гери+Йоко гери+Уширо гери+Мае гери+Йоко гери (все удары в Чудан)

- Гохон гери соно ни: Маваша гери+Уширо маваша гери+ Мае гери+ Маваша гери+ Уширо маваша гери (все удары в Дзёдан)

Ката – Цуки Но ката, Янцу .

Физическая подготовка – Отжимания на Сейкен 100, Приседания с выпрыгиванием 100, Подъём корпуса в положении лёжа 100.

Кумитэ (спарринг) – 10 боёв по 1 мин.

1 ДАН (Семпай) — ЧЁРНЫЙ ПОЯС

Полный технический курс.

Ката – тэнсё, сайха.

Физическая подготовка – Отжимания на Сейкен 100, Приседания с выпрыгиванием 100, Подъём корпуса в положении лёжа 100.

Кумитэ (спарринг) – 10 боёв по 1 мин.

2.4. Список литературы

Для педагога:

1. Акопян А.О., Долганов Д.И. и др. «Примерная программа по рукопашному бою для ДЮСШ, СДЮСШОР», М.: Советский спорт, 2004.-116с.
2. Астахов С.А. технология планирования тренировочных этапов скоростно-силовой направленности в системе годичной подготовки высококвалифицированных единоборцев: автореф. Дис. кан.пед.наук.- М., 2003.
3. А. Танюшкин, В. Фомин, В.Слущер «Технические нормативы КЁКУСИН ИФК» выпуски с 1- 8.
4. Войцеховский С.М. Книга тренера.- М.: ФиС, 1971.
5. Егорова А.В., Круглов Д.Г., Левочкина О.Е. и др. «Нормативно-правовое и программное обеспечение деятельности спортивных школ в Российской Федерации», метод. рекомендации, М.: Советский спорт, 2007 – 136 с
6. Курамшин Ю.Ф. «Теория и методика физической культуры: Учебник. М.: Советский спорт, 2004.- 464с.
7. Микрюков В.Ю. Карате: Учеб. пособие для студентов высших учебных заведений,- М.: Издательский центр «Академия», 2003.- 240 с.
8. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать.- М.: ООО «Издательство Астрель», 2003
9. Семенов Л.П. Советы тренерам. М.: ФиС, 1980
10. Фомин Н.А., Вавилов Ю.Н. Физиологические основы двигательной активности.- М.: ФиС, 1991
11. Юшков О.П. Совершенствование методики тренировки и комплексный контроль за подготовленностью спортсменов в видах единоборств.- М.: МГИУ, 2001
12. Якимов А.М. «Основы тренерского мастерства», учеб. пособие для студ. высших учебных заведений физической культуры, М.: Терра-Спорт, 2003 -176с.

Для обучающихся:

1. Вихманн В.Д. Школа каратэ-до, библиотека боевых искусств, вып. 1,2,3,4. Советский спорт.
2. Накаяма М. Лучшее каратэ. – М.: Ладомир, НСТ, 1978
3. Соломатин С. – « Спорт». Каратэ. Мн: ВНИИ
4. Суханов В. Спортивное каратэ, книга-тренер, РИФ «Глория» М.; 1995

5. Такэнбоу Н. «Каратэ-до, входные ворота». Москва, 1992
6. Физиология человека (общая, спортивная, возрастная) М.: Олимпия Пресс, 2005
7. Хаберзетцер Р. Искусство каратэ. Алма-Ата. Казахстан, 1991
8. Хаберзетцер Р. «Каратэ для черных поясов». Молдова г.Тирасполь, 1994
9. Хрестоматия «Спортивная психология». Санкт-Петербург, 2002
10. Юшкевич Т.П., Васюк В.Е., Буланов В. тренажеры в спорте. – М.:

2.5. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА НА 2022 – 2023 УЧЕБНЫЙ ГОД

Первый год обучения

Цель: развитие физических навыков обучающихся

Задачи:

Образовательные.

- познакомить с историей возникновения каратэ, его ритуалом;
- познакомить с причинами и приемами предупреждения травм;
- сформировать представление о костно-мышечной системе человека;
- познакомить с простейшими элементами кихон и ката;
- познакомить с правилами техники безопасности при занятиях в зале;
- познакомить со спортивной терминологией.

Развивающие:

- устранить недостатки в уровне физической подготовленности;
- повысить уровень физической подготовки;
- сформировать навыки безопасного падения на различных покрытиях;
- развивать физические навыки (сила, выносливость, быстрота, ловкость, гибкость).

Воспитательные: воспитывать моральные и волевые качества, становление спортивного характера.

Планируемые результаты и формы их аттестации

Аттестация обучающихся предназначена для проверки и оценки уровня физической подготовки, приобретенных навыков и освоения умений и тактик индивидуального действия обучающихся, через систему контрольных тренировок, тестов, показательных выступлений, спортивных соревнований, а так же сдачи квалификационных экзамена на соответствующий уровень подготовленности занимающихся. Аттестация проводится 4 раза в год.

1. Входная диагностика осуществляется в начале учебного года, для

определения исходного уровня физического развития, состояния здоровья, функциональных возможностей и динамики общей физической подготовленности учащихся.

2. Промежуточная аттестация осуществляется в декабре и марте, для оценки приобретенных навыков, освоения умений и тактик индивидуального действия, с использованием комплекса контрольных упражнений по общей физической и технико-тактической подготовленности (пояса), с учетом показателей тренировочной и соревновательной деятельности, а так же выполнение квалификационных требований системы поясов
3. Итоговая аттестация учащихся осуществляется в конце учебного года для оценки приобретенных навыков, выполнения контрольных нормативов по общей физической подготовке для всех групп, а так же выполнение квалификационных требований системы поясов.

Каждый отдельный норматив оценивается как «зачет» - «незачет», в зависимости от выполнения или невыполнения границы норматива.

Уровень	% выполнения норматива
Низкий	40 до 70 % по ОФП от общего числа нормативов
Средний	70 до 85 % по ОФП от общего числа нормативов
Высокий	85 до 100 % по ОФП от общего числа нормативов

Личностные и метапредметные результаты оцениваются с помощью следующих методик:

- «Определение активности мышления» автор И.М.Луцихина;
- «Коммуникативные умения Михельсона» адаптация Ю.З.Гильбуха.

2.6. Календарный учебный график

Дата проведения занятия	Время проведения занятия	Форма занятия	Часы	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
Тема 1. Вводное занятие (2 ч)						
		Аудиторное занятие	2	Вводное занятие	ДДТ	собеседование
Тема 2. Общая физическая подготовка (45 ч.)						
		Традиционное тренировочное	2	Гигиенические требования к обучающимся.	ДДТ	опрос
			2	Личная гигиена	ДДТ	опрос
		Традиционное тренировочное	2	Причины и предупреждение травм	ДДТ	
			2	Скелет человека.	ДДТ	опрос
		Традиционное тренировочное	2	Костно-мышечная система.	ДДТ	
		Традиционное тренировочное	6	Упражнения для мышц рук, плечевого пояса, из различных исходных положений	ДДТ	Наблюдение, рефлексия
		Традиционное тренировочное	6	Упражнения для мышц ног	ДДТ	Наблюдение, рефлексия
		Традиционное тренировочное	6	Упражнения для мышц шеи и туловища	ДДТ	Наблюдение, рефлексия
		Традиционное тренировочное	6	Упражнения с партнером в сопротивлении, переноске, на гимнастической скамейке и стенке	ДДТ	Наблюдение, рефлексия
			5	Упражнения с предметами	ДДТ	Наблюдение, рефлексия
		Традиционное тренировочное	6	Упражнения на боксерских мешках, лапах, макиварах	ДДТ	Учебно – тренировочный бой
Тема 3. Специальная физическая подготовка (31 ч.)						
		Традиционное	2	Значение и место СФП в процессе тренировки	ДДТ	Опрос
		Традиционное	2	Быстрота, ловкость, сила, специальная выносливость, гибкость – качества	ДДТ	Тест, опрос

					необходимые спортсмену, занимающимся в каратэ киокусинкай.		
			Традиционное	2	Краткая характеристика средств, применяемая для повышения уровня СФП.	ДДТ	Опрос
			Традиционное тренировочное	5	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	ДДТ	Наблюдение, самооценка
			Традиционное тренировочное	4	Приседания и выпрыгивание из положения боевой стойки	ДДТ	Взаимооценка, наблюдение
			Традиционное тренировочное	4	Упражнения для развития быстроты	ДДТ	Наблюдение, рефлексия
			Традиционное тренировочное	4	Упражнения для развития ловкости	ДДТ	Наблюдение, рефлексия
			Традиционное тренировочное	4	Упражнения для развития гибкости	ДДТ	Наблюдение, рефлексия
			Традиционное тренировочное	4	Упражнения для развития выносливости	ДДТ	Наблюдение, рефлексия
Тема 4. Техничко-тактическая подготовка (62 ч.)							
			Традиционное тренировочное	4	Понятие о технике и тактике	ДДТ	Опрос
			Традиционное тренировочное	3	Связь техники и тактики в обучении, тренировке и соревнованиях	ДДТ	Наблюдение, рефлексия
			Традиционное тренировочное	3	Значение своевременного усвоения основ техники.	ДДТ	Наблюдение, рефлексия
			Традиционное тренировочное	5	Боевая стойка	ДДТ	Наблюдение
			Традиционное тренировочное	6	Простейшие удары руками (верхний, средний, нижний уровни): передняя, задняя рука.	ДДТ	Наблюдение, рефлексия Сдача нормативов
			Традиционное тренировочное	5	Техники передвижений, стоек, защиты	ДДТ	Наблюдение, рефлексия

				6	техники ударов, блоков и их комбинации	ДДТ	Наблюдение, рефлексия
			Традиционное тренировочное	6	Развитие силовых способностей и выносливости	ДДТ	Наблюдение, рефлексия
			Традиционное тренировочное	6	Техника выполнения ката	ДДТ	Опрос, тест
			Традиционное тренировочное	6	Сложные комбинациями из нескольких ударов и блоков в Кихон	ДДТ	Сдача нормативов
			Традиционное тренировочное	6	Изучение и отработка кумитэ	ДДТ	
			Традиционное тренировочное	6	Техники тактических действий в нападении и защите.	ДДТ	Наблюдение, рефлексия
Тема 5: Контрольные соревнования (12 ч.)							
			Традиционное тренировочное	12	Соревнования на выполнение определенных конкретных нормативов с целью допуска к контрольным испытаниям	ДДТ	Контроль выполнения нормативов
Тема 6. Контрольно-переводные испытания (8 ч.)							
			Традиционное тренировочное	4	Аттестация с присвоением кю и получение соответствующего пояса	ДДТ	Контроль выполнения нормативов
			Традиционное	4	Итоговое занятие	ДДТ	Анкетирование, опрос

