

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ «ДОМ ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА» ПЕТУШИНСКОГО РАЙОНА

Принята на заседании
методического (педагогического) совета
от «28» 08 2024 г.
Протокол № 3



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

Физкультурно-спортивной направленности

«Всестилевое каратэ»-3

Возраст обучающихся: **10-18 лет**

Срок реализации: **3 года**

Уровень программы: **Продвинутый**

Автор составитель: Асадуллаев Эльмин Эйнуллаоглы
педагог дополнительного образования,
мастер спорта, тренер высшей категории

г. Петушки, 2024

Нормативно-правовые документы, регламентирующие разработку и реализацию общеобразовательных общеразвивающих программ дополнительного образования:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 08.12.2020) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.01.2021)
2. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. N 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»
3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
5. Постановление 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»
6. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 года № 06-1172)
7. Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России (ФГОСООО)
8. Примерные требования к программам дополнительного образования детей в приложении к письму Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844
9. Письмо Министерства образования и науки РФ № 09-3242 от 18 ноября 2015 г. «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»
10. Положение о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе педагога ОО.

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

1. 1. Пояснительная записка содержит следующие компоненты

1.1.1 Направленность программы – физкультурно-спортивная

1.1.2. Актуальность программы обусловлена социальной потребностью в формировании здорового образа жизни подрастающего поколения, активном вовлечении детей и подростков в занятия физической культурой и спортом.

1.1.3. Значимость программы

Дополнительное образование в Петушинском районе – приоритет муниципальной политики. Оно снижает социальные риски и отвечает на вызовы нашего времени.

1.1.4. Отличительные особенности программы.

Привлекательность каратэ обусловлена, тем, что занятия этим видом спортивного единоборства являются доступными для различных категорий населения, удовлетворяющими

их интересы и потребности в двигательной активности, физическом, интеллектуальном и духовном совершенствовании. Кроме того, практика каратэ имеет огромное прикладное значение. Эти и другие факторы позволяют миллионам людей в мире систематически заниматься каратэ в течение многих лет и после завершения спортивной карьеры.

1.1.5. Новизна программы

Новизна программы состоит в идее гармоничного сочетания современных оздоровительных технологий: дыхательной гимнастики, оздоровительной суставной гимнастики и новейшими современными тактиками ведения боя.

1.1.6. Адресат программы

Программа предназначена для детей в возрасте 10-18 лет без особенностей развития с представлением медицинской справки. Предполагается работа с детьми с ограниченными возможностями здоровья, с детьми, попавшими в тяжелую жизненную ситуацию. Выявление таких детей производится на основе медицинских справок, других официальных документов.

1.1.7. Сроки реализации программы

Продолжительность реализации программы: 3 года обучения 720 часов.

1.1.8. Уровень программы

Уровень (продвинутый)

1.1.9. Особенности организации образовательного процесса:

Особенности организации образовательного процесса в использовании индивидуального подхода к учащимся для выявления особенностей дальнейшего развития, так как каратэ (также как и другие единоборства) относятся к индивидуальным видам спорта. При этом занятия по программе групповые, состав группы постоянный. Виды занятий: практические (учебно-тренировочные занятия), теоретические (лекции, инструктажи). Используется комплексный подход: сочетание общеразвивающих, специальных физических упражнений, технических приемов в стиле каратэ с духовным и нравственным воспитанием. Данная программа учитывает современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки: единая педагогическая система, обеспечивающая рациональную преемственность задач, средств, методов, организационных форм, использование информационных ресурсов, дистанционных форм обучения, синтез современных методик с методиками прошлых лет, что способствует качественной работе с учащимися младшего школьного возраста. В основу программы взяты общие дидактические принципы: сознательность, активность, последовательность, доступность и наглядность.

Большое внимание уделяется работе с родителями. В летнее время организуются совместные тренировки учащихся с родителями на стадионе. Родители из числа родительского актива сопровождают учащихся во время соревнований. При необходимости, в период адаптации учащегося (дошкольного возраста) допускается присутствие родителей на тренировке с соблюдением всех санитарно-гигиенических правил.

1.1.10. Форма обучения и режим занятий

Формы работы: (групповые, индивидуальные) и режим (3 раза в неделю по 2 академическому часу с перерывом между занятиями 10 минут).

Продолжительность реализации программы: 3 года обучения.

Объем программы: 720 часов:

1 год обучения – 240 часов

2 год обучения – 240 часов

3 год обучения – 240 часов

1.1.11 Педагогическая целесообразность программы

Педагогическая целесообразность заключается в необходимости воспитания детей ориентированных на восприятие обновленных духовных ценностей в условиях увеличения физических и материальных возможностей и благ. Правильно выбранные формы, методы и средства образовательной деятельности показали свою результативность в соревнованиях различного уровня. Эффективным для гармоничного развития детей является такое введение практического и теоретического материала, который был бы вызван требованиями творческой практики. Воспитанники должны сами уметь формулировать задачи, находить пути их решения. Новые знания теории помогут ему в процессе решения этой задачи. Данный метод позволяет на занятии сохранить высокий творческий тонус и ведет к более глубокому её усвоению. При систематических занятиях каратэ создаются благоприятные условия, для развития обучающегося, развивается мотивация к познанию и творчеству. Обеспечивается эмоциональное благополучие ребенка. Идет приобщение детей к общечеловеческим ценностям. Ребенок получает не только физическое, но и духовное и интеллектуальное развитие. И что особенно важно, - происходит создание условий для социального, культурного и профессионального самоопределения, творческой самореализации личности обучающегося, ее интеграции в систему мировой и отечественной культур. Ведется профилактика асоциального поведения обучающегося. При систематических занятиях каратэ ведется работа не только с обучающимися, но и с их родителями, всей семьей. Социальная значимость при занятиях каратэ проявляется и в воздействии на качество трудовой деятельности, общественные отношения, сферу потребления, организацию досуга, содержание образования и т.п. Имея высокое прикладное значение, каратэ позволяет тем, кто им занимается, легко и быстро овладевать сложными профессиями, добиваться высокой производительности труда. Навыки каратэ и высокий уровень физической подготовки помогает и в боевой обстановке (служба в горячих точках, спецподразделениях и т.д.) Таким образом, каратэ можно рассматривать как средство формирования физической и духовной гармонии и удовлетворения запросов, как отдельных людей, так и общества в целом.

Данная общеразвивающая образовательная программа строится на таких основных принципах обучения как:

- индивидуальность
- доступность
- преемственность
- результативность

1.2. Цель и задачи программы

Цель: Формирование потребности в здоровом образе жизни, осуществление гармоничного развития личности, воспитание ответственности и профессионального самоопределения, в соответствии с индивидуальными способностями занимающихся, а так же способствовать физическому совершенствованию и подготовке высококвалифицированных спортсменов, способных достойно защищать честь России на международной спортивной арене.

Задачи программы:

Личностные:

- укрепить здоровье и содействовать правильному разностороннему физическому развитию учащегося;
- закалить организм обучающихся, повысить общую физическую готовность;
- сформировать общественно активную личность, гражданскую позицию, культуру общения и поведения в социуме, навыки здорового образа жизни;
- повысить интерес обучающихся к участию в соревнованиях различного уровня по вестилевому каратэ.

Предметные:

- обучить упражнениям развивающего характера;
- обучить техники и тактики каратэ; - обучить основам гигиены;
- изучить историю каратэ;
- развить и корректировать двигательные качества;
- повысить физическую и умственную работоспособности;
- обучить приемам саморегуляции организма (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление, приемы самомассажа, изучение вариантов закаливания);
- развить основные физические качества: силу, ловкость, скорость, выносливость, быстроту реакции, гибкость;
- развить технико-тактическое мышление;
- развить познавательные интересы, творческую активность и инициативность.

Метапредметные:

- развить умение самостоятельно определять цели своего обучения, самостоятельно планировать пути достижения целей;
- развить умение осуществлять контроль своей деятельности, владение основами самоконтроля, самооценки;
- развить умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность;
- развить навыки работать индивидуально и в группе (команде), уметь разрешать конфликты.
- сформировать основы спортивной этики и эстетики каратэ

1.3. Содержание программы

1.3.1. Учебный план

1 год обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации (контроля)
		всего	теория	практика	
1.	Раздел1. Введение	16	16		
1.1.	История и традиции единоборства Всестилевого карате.	8	8		Тестирование
1.2.	Техника безопасности в каратэ. Техника безопасности во время занятий в зале. Правила гигиены. Культура общения во время занятий. Режим дня, питания, физических нагрузок	8	8		Опрос
2.	Раздел2. Специальная физическая подготовка	65		65	
2.1.	Развитие гибкости	15		15	выполнение контрольных нормативов
2.2.	Силовые упражнения	30		30	выполнение контрольных нормативов
2.3	Упражнения на выносливость	20		20	выполнение контрольных нормативов
3.	Раздел3. Кихон	50		50	выполнение контрольных

					нормативов
3.1	Чуданой-цки, чудангяку-цки, дзёданге-уке	20		20	выполнение контрольных нормативов
3.2	Чудансото-укэ, шуто-укэ	15		15	выполнение контрольных нормативов
3.3	Маэ-гэри, йоко-гэрикэагэ	15		15	выполнение контрольных нормативов
4.	Раздел4. Кумитэ	40		40	
4.1	Гохон-кумитэ	40		40	выполнение контрольных нормативов
5	Раздел5. Ката	40		40	выполнение контрольных нормативов
5.1	Ката: Хэйаншодан	40		40	выполнение контрольных нормативов
6.	Раздел6. Участие в соревнованиях	23		23	(Результаты соревнований)
6.1	Участие в соревнованиях по ката и кумитэ	23		23	выполнение контрольных нормативов
7.	Итоговая аттестация	6	2	4	Проверка освоения техники кихона, ката и кумитэ на 9 и 8

					кю. Экзамен.
	Итого	240	18	222	

2 год обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации (контроля)
		всего	теория	практика	
1.	Раздел1. Введение	16	16		
1.1.	Боевые искусства Юго-Восточной Азии. Культурные традиции стран Юго-Восточной Азии.	8	8		Тестирование
1.2.	Техника безопасности при работе с партнером. Приемы первой помощи при травмах.	8	8		Опрос
2.	Раздел2. Специальная физическая подготовка	65		65	
2.1.	Развитие гибкости	15		15	выполнение контрольных нормативов

2.2.	Силовые упражнения	30		30	выполнение контрольных нормативов
2.3	Упражнения на выносливость	20		20	выполнение контрольных нормативов
3.	Раздел3. Кихон	50		50	выполнение контрольных нормативов
3.1	Чуданой-цки, чудангяку-цки, ↓дзёданагэ-укэ / гяку-цки.	20		20	выполнение контрольных нормативов
3.2	Чудансото-укэ / гяку-цки, ↓Чуданучи-укэ / гяку-цки, шуто-укэ	15		15	выполнение контрольных нормативов
3.3	Маэ-гэри, маваши-гэри, ↓Йоко-гэрикэагэ, ↓Йоко-гэрикэкоми	15		15	выполнение контрольных нормативов
4.	Раздел4. Кумитэ	40		40	
4.1	Санбон-кумитэ	40		40	выполнение контрольных нормативов
5	Раздел5. Ката	40		40	выполнение контрольных нормативов
5.1	Ката: Хэйаннидан	40		40	выполнение контрольных нормативов

6.	Раздел6. Участие в соревнованиях	23		23	(Результаты соревнований)
6.1	Участие в соревнованиях по ката и кумитэ	23		23	выполнение контрольных нормативов
7.	Итоговая аттестация	6	2	4	Проверка освоения техники кихона, ката и кумитэ на 7 кю. Экзамен.
	Итого	240	18	222	

3 год обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации (контроля)
		всего	теория	практика	
1.	Раздел1. Введение	16	16		
1.1.	Роль единоборств в жизни человека	8	8		Тестирование
1.2.	Техника безопасности в транспорте при поездках на соревнования.	8	8		Опрос
2.	Раздел2. Специальная физическая подготовка	65		65	
2.1.	Развитие гибкости	15		15	выполнение контрольных

					нормативов
2.2.	Калистеника	30		30	выполнение контрольных нормативов
2.3	Кардио-упражнения	20		20	выполнение контрольных нормативов
3.	Раздел3. Кихон	50		50	выполнение контрольных нормативов
3.1	Кихон на 1 кю	20		20	выполнение контрольных нормативов
3.2	Кихон на чёрный пояс	15		15	выполнение контрольных нормативов
3.3	Кихон на 1 кю и чёрный пояс.Закрепление материала	15		15	выполнение контрольных нормативов
4.	Раздел4. Кумитэ	40		40	
4.1	Джиу-иппон-кумитэ (в перемещении) на 1кю и Джиу-кумитэ(не менее 2 противников).	40		40	выполнение контрольных нормативов
5	Раздел5. Ката	40		40	выполнение контрольных нормативов
5.1	Ката: Теккишодан, Бассай-дай, Канку-дай, Джион, Эмпи.	40		40	выполнение контрольных

					нормативов
6.	Разделб. Участие в соревнованиях	23		23	(Результаты соревнований)
6.1	Участие в соревнованиях по ката и кумитэ	23		23	выполнение контрольных нормативов
7.	Итоговая аттестация	6	2	4	Проверка освоения техники кихона, ката и кумитэ на 1кю и чёрный пояс. Экзамен.
	Итого	240	18	222	

1.3.2. Содержание учебного плана

Содержание учебного плана

1 год обучения

Раздел 1. Введение (8 ч.)

Тема 1.1. История и традиции единоборства Всестилевого карате .

Теория (8 ч.) Основатель каратэ-до (карате-до) и его классического стиля Шотокан (сетокан) ГичинФунакоши, биографические сведения о его жизни. Рост популярности каратэ в Японии, великие мастера. История восточных боевых искусств. Развитие школ по восточному единоборству в России. Каратэ Шотокан, Ушу, Айкидо, Каратэ киокушинкай. Комплекс моральных принципов. Психофизическая регуляция личности.

Форма контроля: Тестирование

Тема 1.2. Техника безопасности в каратэ. Техника безопасности во время занятий в зале. Правила гигиены. Культура общения во время занятий. Режим дня, питания, физических нагрузок (8 часов).

Теория (8 ч.) Единоборства сётокан каратэ -до всегда связаны с повышенным риском травматизма. Вводные положения техники безопасности во время занятий в зале направлена. Техника безопасности во время занятий в зале. Правила гигиены. Культура общения во время занятий. Режим дня, питания, физических нагрузок.

Форма контроля: Опрос

Раздел 2. Специальная физическая подготовка (65 ч.)

Тема 2.1. Развитие гибкости (15 ч).

Практика (15 ч.) Гибкость, степень подвижности в различных сочленениях опорно - двигательного аппарата, зависит от формы и строения суставов и от эластичности мышц и связок. Увеличение подвижности в плечевых суставах. Комплексы упражнений, направленных на развитие гибкости. Описание комплекса упражнений для развития гибкости шеи, плеч. Контрольные измерения гибкости.

Форма контроля: выполнение контрольных нормативов.

Тема 2.2. Силовые упражнения (30 ч).

Практика (30 ч.) Сущность понятия «Силовые упражнения». Комплекс спортивных упражнений с постоянным увеличением весовой нагрузки, направленный на укрепление скелетно-мышечной системы. Основные принципы силовых упражнений. Тренировка ног, пресса, мышц спины, рук и груди. Примерная программа тренировок.

Форма контроля: выполнение контрольных нормативов.

Тема 2.3. Упражнения на выносливость (20ч).

Практика (20 ч.) Термин выносливость. Общая выносливость, специальная выносливость. Основные упражнения: ходьба; бег; подтягивание; отжимание; пресс; прыжки на скакалке. Примерная программа тренировок.

Форма контроля: выполнение контрольных нормативов.

Раздел 3. Кихон (50 ч.)

Тема 3.1. Чуданой-цки, чудангяку-цки, дзёданаге-уке (20 ч).

Практика (20ч.) 9-8 Кю. Разбор техники из дзэнкуцу-дачи, гэдан-барай: Чуданой-цки, чудангяку-цки, дзёданаге-уке. Данные движения делаются вперёд.

Форма контроля: выполнение контрольных нормативов.

Тема 3.2. Чудансото-укэ, шуто-укэ (15 ч).

Практика (15 ч.) 9-8 Кю. Разбор техники из дзэнкуцу-дачи, гэдан-барай:Чудансото-укэ. Из кокутсу-дачи: шото-укэ. Данные движения делаются вперёд.

Форма контроля: выполнение контрольных нормативов.

Тема 3.3. Маэ-гэри, йоко-гэрикэагэ (15 ч).

Практика (15 ч.) 9-8 Кю. Разбор техники ударов ног из дзэнкуцу-дачи:маэ-гэри, из кибачи:йоко-гэрикэагэ.

Форма контроля: выполнение контрольных нормативов.

Раздел 4. Кумитэ (40 ч.)

Тема 4.1. Гохон-кумитэ (40 ч).

Практика (25 ч.) 9-8 Кю. 1.Из дзэнкуцу-дачи:Дзеданцки(тори)-Аге-укэ(укэ) (на счет № 5) гяку-цки. 2. Из дзэнкуцу-дачи:Чуданцки(тори)- Сото-укэ(укэ) (на счет № 5) гяку-цки.

Раздел 5. Ката (40 ч.)

Тема 5.1. Ката: Хэйаншодан (40 ч).

Практика (40 ч.) Разбор и оттачивания ката по элементам и в целом на 9-8кю-Хэйаншодан.

Форма контроля: выполнение контрольных нормативов.

Раздел 6. Участие в соревнованиях

Тема 6.1 Участие в соревнованиях по ката и кумитэ (23 ч).

Практика (23 ч.) Комплекс соревновательных упражнений Кихон. Комплекс соревновательных упражнений Кумитэ. Комплекс соревновательных упражнений Ката.

Форма контроля: выполнение контрольных нормативов.

Раздел 7.Итоговая аттестация (8 ч.)

Теория (2 ч.) Беседа и информация о построении детей на экзамене и работа над ошибками.

Практика (6 ч.) Проверка освоенной техники и экзамен на соответствующий уровень

Форма контроля:экзамен на соответствующий уровень

2 год обучения

Раздел 1. Введение (8 ч.)

Тема 1.1. Боевые искусства Юго-Восточной Азии. Культурные традиции стран Юго-Восточной Азии. (8 часов).

Теория (8 ч.) Можно утверждать, что система функционирования физической культуры боевых единоборств в основном сложилась в Китае к XIX веку, а в Японии — к XX. Как говорилось выше, Китай является альма-матер боевых искусств Востока, но Япония, многое взяв из китайской культуры, в дальнейшем оказывала заметное влияние на формирование и развитие единоборств в близлежащих странах. И массовая культурная экспансия экзотических восточных боевых искусств началась после второй мировой войны именно с территории Японии, и первым олимпийским видом восточных единоборств стало японское дзюдо.

Форма контроля: Тестирование

Тема 1.2. Техника безопасности при работе с партнером. Приемы первой помощи при травмах. (8 часов).

Теория (8 ч.) Единоборства Сётокан каратэ - до всегда связаны с повышенным риском травматизма. Вводные положения техники безопасности во время занятий в зале. Техника безопасности во время занятий в зале. Запрещается находиться в додзё (зале) без разрешения инструктора, самостоятельно брать и пользоваться спортивным, специальным или другим инвентарём, кувыркаться на матах, залезать и прыгать вниз со скамеек, подоконников, «шведских лестниц» и спортивных снарядов;

Форма контроля: Опрос

Раздел 2. Специальная физическая подготовка (65 ч.)

Тема 2.1. Развитие гибкости (15 ч).

Практика (15 ч.) Комплексы упражнений, направленных на развитие гибкости. Увеличение подвижности в плечевых, тазобедренных и голеностопных суставах, позвоночного столба. Описание комплекса упражнений для развития гибкости шеи, плеч, туловища, торса и спины. Контрольные измерения гибкости.

Форма контроля: выполнение контрольных нормативов.

Тема 2.2. Силовые упражнения (30ч).

Практика (30 ч.) Силовые упражнения. Тренировка ног, пресса, мышц спины, рук и груди. Примерная программа тренировок.

Форма контроля: выполнение контрольных нормативов.

Тема 2.3. Упражнения на выносливость (20ч).

Практика (20 ч.) Выносливость. Бег, прыжки, игры. Общая выносливость, специальная выносливость. Страховка при падении.

Форма контроля: выполнение контрольных нормативов.

Раздел 3. Кихон (50 ч.)

Тема 3.1. Чуданой-цки, чудангяку-цки, ↓дзёданагэ-укэ / гяку-цки. (20ч).

Практика (20 ч.) 7 Кю. Разбор техники из дзэнкуцу-дачи, гэдан-барай:

Чуданой-цки, чудангяку-цки, ↓дзёданагэ-укэ / гяку-цки.

Форма контроля: выполнение контрольных нормативов.

Тема 3.2. Чудансото-укэ / гяку-цки, ↓Чуданучи-укэ / гяку-цки, шуто-укэ (15 ч).

Практика (15 ч.) 7 Кю. Разбор техники из дзэнкуцу-дачи, гэдан-барай: Чудансото-укэ / гяку-цки, ↓Чуданучи-укэ / гяку-цки. Из кокутсу-дачи: Шуто-укэ.

Форма контроля: выполнение контрольных нормативов.

Тема 3.3. Маэ-гэри, маваши-гэри, ↓Йоко-гэрикэагэ, ↓Йоко-гэрикэкоми (15 ч).

Практика (15 ч.) 7 Кю. Разбор техники ударов ног из дзэнкуцу-дачи: Маэ-гэри, маваши-гэри, из кибэ-дачи: ↓Йоко-гэрикэагэ, ↓Йоко-гэрикэкоми.

Форма контроля: выполнение контрольных нормативов.

Раздел 4. Кумитэ (40 ч.)

Тема 4.1. Санбон-кумитэ (40 ч).

Практика (40 ч.) 7 Кю.

1.Тори

Дзеданцки + чуданцки + маэ-гэри

Укэ

Агэ-укэ – сото-укэ – гэдан-бараи / гяку-цки

2.Тори

Дзеданцки + чуданцки + маэ-гэри

Укэ

Агэ-укэ – учи-укэ – гякугэдан-бараи / гяку-цки

3.Тори

Дзеданцки + чуданцки + маэ-гэри

Укэ

Дзеданхайванморотэ-укэ – чуданморотэ-учи-укэ – гедансокуй-укэ (все в кокуцу) / гяку-цки (в дзэнкуцу)

Форма контроля: выполнение контрольных нормативов.

Раздел 5. Ката (40 ч.)

Тема 5.1. Ката:Хэйаннидан (40 ч).

Практика (40ч.) Разбор и оттачивания ката по элементам и в целом на 7 Кю - Хэйаннидан.

Форма контроля: выполнение контрольных нормативов.

Раздел 6. Участие в соревнованиях

Тема 6.1 Участие в соревнованиях по ката и кумитэ (23 ч).

Практика (23 ч.) Комплекс соревновательных упражнений Кихон. Комплекс соревновательных упражнений Кумитэ. Комплекс соревновательных упражнений Ката.

Форма контроля: выполнение контрольных нормативов.

Раздел 7. Итоговая аттестация (8 ч.)

Теория (2 ч.) Беседа и информация о построении детей на экзамене и работа над ошибками.

Практика (6 ч.) Проверка освоенной техники и экзамен на соответствующий уровень.

Форма контроля:экзамен на соответствующий уровень

3 год обучения

Раздел 1. Введение (8 ч.)

Тема 1.1.Роль единоборств в жизни человека. (8 часов).

Теория (8 ч.) Для боевых искусств Востока, основанных на комплексе моральных принципов, приемы единоборств были средством психофизической регуляции личности и достижения высшей цели. Любой бросок, захват, залом или удар не был самоценен, он на определенном идеологическом фоне становился очередной ступенью на пути реализации идеала.

Форма контроля: Тестирование

Тема 1.2.Техника безопасности в транспорте при поездках на соревнования. (8 часов).

Теория (8ч.) После полной остановки автобуса, по команде руководителя, спокойно, не торопясь и не толкаясь войти в салон , занять место для сидения, первыми входят старшие дети, занимающие места в дальней от водителя части салона.

Форма контроля: Опрос

Раздел 2. Специальная физическая подготовка (65 ч.)

Тема 2.1. Развитие гибкости (15 ч).

Практика (15 ч.) Гибкость является необходимым условием занятий каратэ. Она способствует правильному выполнению ударов и постановке блоков, позволяет избежать травм. Термин «гибкость» более приемлем, если имеют в виду суммарную подвижность в суставах всего тела. А применительно к отдельным суставам правильнее говорить «подвижность», а не гибкость. Хорошая гибкость обеспечивает свободу, быстроту и экономичность движений.

Форма контроля: выполнение контрольных нормативов.

Тема 2.2. Калистеника (30 ч).

Практика (30 ч.) Калистеника - методика физической тренировки, в которой используются упражнения с преодолением веса тела тренирующегося. "Калистеника" включает в себя выполнение различных упражнений на уличных спортплощадках, а именно на следующих снарядах: перекладина, параллельные брусья, шведская стенка, рукоход и т. д., или вообще без их использования (на земле). Основной акцент делается на работу, подразумевающую преодоление веса собственного тела, выполняющееся для воспитания силовых способностей.

Форма контроля: выполнение контрольных нормативов.

Тема 2.3. Кардио-упражнения (20ч).

Практика (20 ч.) К кардиотренировкам относятся и бег, и велосипед, и плавание, и лыжи, и многочисленные тренажеры — эллиптический и велотренажеры, беговые дорожки и т.п. (обычно они все находятся в кардио-зоне спортзала). Кардиотренировка помогает:

укрепить сердечно-сосудистую систему;

нормализовать сердечный ритм;

тренировать дыхательную систему;

повысить выносливость организма;

похудеть и проявить рельеф (т.н. «просушка тела» или просто «сушка»);

укрепить мышцы;

снизить риск диабета за счет уменьшения чувствительности к изменениям уровня сахара в крови;

увеличить плотность костной ткани;

избавиться от негативных эмоций, снизить риск депрессии

Умеренная кардио-тренировка дает энергию на весь день, дает почувствовать себя бодрым и полным сил.

Форма контроля: выполнение контрольных нормативов.

Раздел 3. Кихон(50 ч.)

Тема 3.1. Кихон на 1 кю (20ч).

Практика (20 ч.)

Из дзэнкуцу-дачи, гэдан-барай (5 раз)

1. ↑Маэ-гэри / ой-цки

2. ↑Маваши-гэри / гяку-цки

3. ↑Маэ-гэри / ой-цки / гяку-цки

4. ↑Маэ-гэри + мавашигэри

5. ↑Кидзамийоко-гэри + уширо-гэри

Из кибачи(3 раза)

6. ↑↓Йоко-гэри-кэагэ / кэкоми

Из фудо-дачи

7. Ой-цки (чудан)

Форма контроля: выполнение контрольных нормативов.

Тема 3.2. Кихон на чёрный пояс. (15ч).

Практика (15 ч.) Кихон:

Из дзэнкуцу-дачи, гэдан-бараи (5 раз)

1. ↑ Санбоной-цки
2. ↑ Санбонгяку-цки (с разворотом)
3. ↓ Агэ-укэ / уракэн-учи (одной рукой) / гяку-цки (чудан)
4. ↑ Чудансото-укэ / (переход в кибан-дачи) → эмпи-учи + (разворот) уракэн-учи / гяку-цки (в дзэнкуцу)
5. ↓ Учи-укэ / кидзами-цки / гяку-цки / маваши-эмпи-учи

Из кокутсу-дачи

6. ↑ Шуто-укэ (с разворотом) кидзамигери / нукитэ (в дзэнкуцу)

Из дзэнкуцу-дачи

7. ↑ Маэ-гэри + маваши-гэри / гяку-цки
8. ↑ Маэ-гэри + йоко-гэри / гяку-цки

Из дзэнкуцу-дачи (лицом к экзаменатору, 3 раза)

9. Маэ-гэри / маваши-гэри
 10. Маваши-гэри / йоко-гэрикэкоми
- ↑ вперёд, ↓ назад, → в сторону

Форма контроля: выполнение контрольных нормативов.

Тема 3.3. Кихон на 3 и 2 кю. Закрепление. (15ч).

Практика (15 ч.) Отработка с детьми блоков, ударов и элементов, позволяющих закрепить пройденный материал и закрыть пробелы в технике.

Форма контроля: выполнение контрольных нормативов.

Раздел 4. Кумитэ (40 ч.)

Тема 4.1. Джиу-иппон-кумитэ (в перемещении) на 1 кю и Джиу-кумитэ на чёрный пояс. (40 ч).

Практика (40 ч.) Кумитэ: Джиу-иппон-кумитэ (1 кю) (в перемещении)

- | | |
|----------------|----------------------------|
| 1. Тори | Дзеданцки |
| Укэ | Агэ-укэ / гяку-цки |
| 2. Тори | Чуданцки |
| Укэ | Сото-укэ / гяку-цки |
| 3. Тори | Маэ-гэри |
| Укэ | Гэдан-бараи / гяку-цки |
| 4. Тори | Йоко-гэри (чудан) |
| Укэ | Шутогэдан-бараи / шуто учи |
| 5. Тори | Маваши-гэри (дзедан) |
| Укэ | Хайванукэ / гяку-цки |

Кумитэ на чёрный пояс: Джиу-кумитэ (не менее 2 противников)

Джиу-кумитэ — полностью свободный бой (для его проведения, на тренировках, часто используют защитное снаряжение, позволяющее выполнять всю технику в полную силу, не боясь травмировать партнёра).

Форма контроля: выполнение контрольных нормативов.

Раздел 5. Ката (40 ч.)

Тема 5.1. Ката: Ката: Теккишодан, Бассай-дай, Канку-дай, Джион, Эмпи. (40 ч.) Разбор и оттачивания ката по элементам и в целом на 1 кю и чёрный пояс - Теккишодан, Бассай-дай, Канку-дай, Джион и Эмпи.

Форма контроля: выполнение контрольных нормативов.

Раздел 6. Участие в соревнованиях

Тема 6.1 Участие в соревнованиях по ката и кумитэ (23 ч).

Практика (23 ч.) Участие в региональных, всероссийских и первенствах страны. Посещение учебно-тренировочных семинаров.

Итоговая аттестация (8 ч.)

Теория (2 ч.) Беседа и информация о построении детей на экзамене и работа над ошибками.

Практика (6 ч.) Проверка освоенной техники и экзамен на соответствующий уровень.

Форма контроля: экзамен на соответствующий уровень

1.4 Планируемые результаты

Личностные:

- укрепили здоровье и посодействовали правильному разностороннему физическому развитию учащегося;
- закалили организм обучающихся, повысили общую физическую готовность;
- сформировали общественно активную личность, гражданскую позицию, культуру общения и поведения в социуме, навыки здорового образа жизни;
- повысили интерес обучающихся к участию в соревнованиях различного уровня по восточному каратэ.

Предметные :

- обучились упражнениям развивающего характера;
- обучились техники и тактики каратэ; - обучить основам гигиены;
- изучили историю каратэ;
- развили и скорректировали двигательные качества;
- повысили физическую и умственную работоспособности;
- обучили приемам саморегуляции организма (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление, приемы самомассажа, изучение вариантов закаливания);
- развили основные физические качества: силу, ловкость, скорость, выносливость, быстроту реакции, гибкость;
- развили технико-тактическое мышление;
- развили познавательные интересы, творческую активность и инициативность.

Метапредметные:

- развили умение самостоятельно определять цели своего обучения, самостоятельно планировать пути достижения целей;
- развили умение осуществлять контроль своей деятельности, владение основами самоконтроля, самооценки;
- развили умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность;
- развили навыки работать индивидуально и в группе (команде), уметь разрешать конфликты.
- сформировали основы спортивной этики и эстетики каратэ

Раздел № 2 Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график.

Календарный учебный график на 1 год обучения

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1				Учебное занятие	2	Введение. История и традиции единоборства Сётокан каратэ-до	г. Петушки, МБОУ СОШ№1	тестирование
2				Закрепление изученного	2	Развитие школ по восточному единоборству в России.ТБ.	г. Петушки, МБОУ СОШ№1	опрос
3				Изучения нового материала	2	Техника безопасности в каратэ. Техника безопасности во время занятий в зале.	г. Петушки, МБОУ СОШ№1	опрос
4				Изучения нового материала	2	Гибкость (Выполнение упражнений для опорно-двигательного аппарата)	г. Петушки, МБОУ СОШ№1	выполнение контрольных нормативов

5				Изучения нового материала	2	Гимнастика (Разминка плечевых суставов)	г. Петушки, МБОУ СОШ№1	выполнение контрольных нормативов
6				Закрепление изученного	2	Комплексы упражнений на гибкость	г. Петушки, МБОУ СОШ№1	выполнение контрольных нормативов
7				Изучения нового материала	2	Комплекс упражнений для развития гибкости шеи, плеч	г. Петушки, МБОУ СОШ№1	выполнение контрольных нормативов
8				Изучения нового материала	2	Комплекс спортивных упражнений	г. Петушки, МБОУ СОШ№1	выполнение контрольных нормативов
9				Закрепление изученного	2	Тренировка ног, пресса, мышц спины, рук и груди.	г. Петушки, МБОУ СОШ№1	выполнение контрольных нормативов

10				Закрепление изученного	2	Силовые упражнения, направленные на укрепление скелетно - мышечной системы.	г. Петушки, МБОУ СОШ№1	выполнение контрольных нормативов
11				Изучения нового материала	2	Общая выносливость, специальная выносливость.	г. Петушки, МБОУ СОШ№1	выполнение контрольных нормативов выполнение контрольных нормативов
12				Закрепление изученного	2	Основные упражнения: ходьба; бег; подтягивание;	г. Петушки, МБОУ СОШ№1	выполнение контрольных нормативов
13				Закрепление изученного	2	Отжимание, пресс, прыжки на скалке.	г. Петушки, МБОУ СОШ№1	выполнение контрольных нормативов
14				Изучения нового материала	2	Работа на 5 движений из дзэнкуцу-дачи, гэдан-барай: Чуданой-цки	г. Петушки, МБОУ СОШ№1	выполнение контрольных нормативов выполнение контрольных

								нормативов
15				Закрепление изученного	2	Разбор техники из дзэнкуцу-дачи, гэдан-барай: чудангяку-цки,	г. Петушки, МБОУ СОШ№1	выполнение контрольных нормативов
16				Изучения нового материала	2	Работа на счёт дзэнкуцу-дачи, гэдан-барай: дзёданге-уке	г. Петушки, МБОУ СОШ№1	выполнение контрольных нормативов
17				Изучения нового материала	2	Работа на один счёт из дзэнкуцу-дачи, гэдан-барай: Чудансото-укэ. Из кокутсу-дачи: шото-укэ.	г. Петушки, МБОУ СОШ№1	выполнение контрольных нормативов
18				Закрепление изученного	2	Работа на счёт из дзэнкуцу-дачи, гэдан-барай: Чудансото-укэ. Из кокутсу-дачи: шото-укэ.	г. Петушки, МБОУ СОШ№1	выполнение контрольных нормативов
					2			выполнение контрольных нормативов
19				Изучения нового материала	2	Работа на технику ударов ног из дзэнкуцу-дачи	г. Петушки, МБОУ СОШ№1	выполнение контрольных

20				Закрепление изученного	2	Разбор техники ударов ног из дзэнкуцу-дачи: маэ-гэри, из кибачи: йоко-гэрикэагэ.	г. Петушки, МБОУ СОШ№1	нормативов выполнение контрольных нормативов
21				Изучения нового материала	2	Оттачивание и разбор элементов гохонокумитэ	г. Петушки, МБОУ СОШ№1	выполнение контрольных нормативов
22				Изучения нового материала	2	Выполнение элементов из дзэнкуцу-дачи:Дзеданцки(тори)-Аге-укэ(укэ) (на счет № 5) гяку-цки.	г. Петушки, МБОУ СОШ№1	выполнение контрольных нормативов
23				Изучения нового материала	2	Выполнение элементов из дзэнкуцу-дачи:Чуданцки(тори)-Сото-укэ(укэ) (на счет № 5) гяку-цки.	г. Петушки, МБОУ СОШ№1	выполнение контрольных нормативов

24				Закрепление изученного	2	Произвольное выполнение гохон-кумитэ	г. Петушки, МБОУ СОШ№1	выполнение контрольных нормативов
25				Изучения нового материала	2	Разбор и оттачивания ката по элементам и на счёт(темп медленный).	г. Петушки, МБОУ СОШ№1	выполнение контрольных нормативов
26				Закрепление изученного	2	Разбор и оттачивание ката Хэйаншодан в целом	г. Петушки, МБОУ СОШ№1	выполнение контрольных нормативов
27				Закрепление изученного	2	Произвольное выполнение ката Хэйаншодан на оценку	г. Петушки, МБОУ СОШ№1	выполнение контрольных нормативов
28				Закрепление изученного	2	Произвольное выполнение ката Хэйаншодан по рядам	г. Петушки, МБОУ СОШ№1	выполнение контрольных нормативов
29				Соревнование	23	Участие в региональных и всероссийских соревнованиях	г. Петушки, МБОУ СОШ№1	выполнение контрольных нормативов
30				Итоговая аттестация Присвоение 9-8 Кю	8	Проверка освоенной техники (ката, кихон, гохон-кумитэ).	г. Петушки, МБОУ СОШ№1	экзамен (Сдача на 9-8 Кю)

--	--	--	--	--	--	--	--	--

Календарный учебный график на 2 год обучения

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1				Учебное занятие	2	Боевые искусства Юго-Восточной Азии.	г. Петушки, МБОУ СОШ№1	тестирование
2				Закрепление изученного	2	Культурные традиции стран Юго-Восточной Азии. ТБ.	г. Петушки, МБОУ СОШ№1	опрос
3				Изучения нового материала	2	Техника безопасности при работе с партнером. Приемы первой	г. Петушки, МБОУ СОШ№1	опрос

						помощи при травмах.		
4				Изучения нового материала	2	Комплексы упражнений, направленных на развитие гибкости.	г. Петушки, МБОУ СОШ№1	выполнение контрольных нормативов
5				Изучения нового материала	2	Упражнения для развития гибкости шеи, плеч.	г. Петушки, МБОУ СОШ№1	выполнение контрольных нормативов
6				Закрепление изученного	2	Описание комплекса упражнений для развития гибкости шеи, плеч, туловища, торса и спины.	г. Петушки, МБОУ СОШ№1	выполнение контрольных нормативов
7				Изучения нового материала	2	Комплексы упражнений для развития гибкости шеи, плеч	г. Петушки, МБОУ СОШ№1	выполнение контрольных нормативов

8				Изучения нового материала	2	Комплекс спортивных упражнений	г. Петушки, МБОУ СОШ№1	выполнение контрольных нормативов
9				Закрепление изученного	2	Комплекс спортивных упражнений с постоянным увеличением весовой нагрузки	г. Петушки, МБОУ СОШ№1	выполнение контрольных нормативов
10				Закрепление изученного	2	Силовые упражнения, направленные на укрепление скелетно-мышечной системы.	г. Петушки, МБОУ СОШ№1	выполнение контрольных нормативов
11				Изучения нового материала	2	Общая выносливость, специальная выносливость.	г. Петушки, МБОУ СОШ№1	выполнение контрольных нормативов
					2			выполнение контрольных нормативов
12				Закрепление	2	Основные	г. Петушки,	выполнение

				изученного		упражнения: ходьба; бег; подтягивание;	МБОУ СОШ№1	контрольных нормативов
13				Закрепление изученного	2	Отжимание, пресс, прыжки на скакалке. Страховка при падении.	г. Петушки, МБОУ СОШ№1	выполнение контрольных нормативов
14				Изучения нового материала	2	Работа на 5 движений из дзэнкуцу-дачи, гэдан-барай: Чуданой-цки, чудангяку-цки	г. Петушки, МБОУ СОШ№1	выполнение контрольных нормативов выполнение контрольных нормативов
15				Закрепление изученного	2	Разбор техники из дзэнкуцу-дачи, гэдан-барай: ↓дзёданагэ-укэ / гяку-цки.	г. Петушки, МБОУ СОШ№1	выполнение контрольных нормативов
16				Изучения нового материала	2	Работа на счёт дзэнкуцу-дачи, гэдан- барай:Чудансото-укэ / гяку-цки, ↓Чуданучи-укэ / гяку-цки	г. Петушки, МБОУ СОШ№1	выполнение контрольных нормативов

17				Изучения нового материала	2	Работа на одинсчет из кокутсу-дачи: Шуто-укэ.	г. Петушки, МБОУ СОШ№1	выполнение контрольных нормативов
18				Закрепление изученного	2	Работа на счёт из дзэнкуцу-дачи, гэдан-барай: Маэ-гэри, маваши-гэри.	г. Петушки, МБОУ СОШ№1	выполнение контрольных нормативов
19				Изучения нового материала	2	Работа на технику ударов ног из кибачи: ↓Йоко-гэрикэагэ, ↓Йоко-гэрикэкоми.	г. Петушки, МБОУ СОШ№1	выполнение контрольных нормативов
20				Закрепление изученного	2	Произвольная работа ударов ног из дзэнкуцу-дачи: Маэ-гэри, маваши-гэри	г. Петушки, МБОУ СОШ№1	выполнение контрольных нормативов
21				Изучения нового материала	2	Оттачивание и разбор элементовСанбон-кумитэ.	г. Петушки, МБОУ СОШ№1	выполнение контрольных нормативов
22				Изучения нового материала	2	Выполнение элементов из дзэнкуцу-дачи: Тори	г. Петушки, МБОУ СОШ№1	выполнение контрольных нормативов

						Дзеданцки + чуданцки + маэ-гэри Укэ Агэ-укэ – сото-укэ – гэдан-барай / гяку- цки		
23				Изучения нового материала	2	Выполнение элементов из дзэнкуцу-дачи: Тори Дзеданцки + чуданцки + маэ-гэри Укэ Агэ-укэ – учи-укэ – гякугэдан-барай / гяку-цки	г. Петушки, МБОУ СОШ№1	выполнение контрольных нормативов
24				Закрепление изученного	2	Тори Дзеданцки + чуданцки + маэ-гэри Укэ Дзеданхайванморотэ -укэ – чуданморотэ- учи-укэ – гедансокуй- укэ (все в кокуцу) / гяку-цки (в дзэнкуцу) Произвольное выполнение.	г. Петушки, МБОУ СОШ№1	выполнение контрольных нормативов

25				Изучения нового материала	2	Разбор и оттачивания ката Хэйаннидан по элементам и на счёт(темп медленный).	г. Петушки, МБОУ СОШ№1	выполнение контрольных нормативов
26				Закрепление изученного	2	Разбор и оттачивание ката Хэйаннидан в целом	г. Петушки, МБОУ СОШ№1	выполнение контрольных нормативов
27				Закрепление изученного	2	Произвольное выполнение ката Хэйаннидан на оценку	г. Петушки, МБОУ СОШ№1	выполнение контрольных нормативов
28				Закрепление изученного	2	Произвольное выполнение ката Хэйаннидан по рядам	г. Петушки, МБОУ СОШ№1	выполнение контрольных нормативов
29				Соревнование	23	Участие в региональных и всероссийских соревнованиях	г. Петушки, МБОУ СОШ№1	выполнение контрольных нормативов
30				Итоговая аттестация Присвоение 7 Кю	8	Проверка освоенной техники (ката, кихон, гохон-кумитэ).	г. Петушки, МБОУ СОШ№1	Оценка (Сдача на 7 Кю)

--	--	--	--	--	--	--	--	--

3 год обучения

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1				Учебное занятие	2	Роль единоборств в жизни человека	г. Петушки, МБОУ СОШ№1	тестирование
2				Закрепление изученного	2	Комплекс моральных принципов восточных единоборств	г. Петушки, МБОУ СОШ№1	опрос
3				Изучения нового материала	2	Техника безопасности в транспорте при поездках на соревнования.	г. Петушки, МБОУ СОШ№1	выполнение контрольных нормативов

4				Изучения нового материала	2	Гибкость и ее польза для постановки ударов и блоков	г. Петушки, МБОУ СОШ№1	выполнение контрольных нормативов
5				Изучения нового материала	2	Польза гибкости для избегания травм и совершенствование всего тела.	г. Петушки, МБОУ СОШ№1	выполнение контрольных нормативов
6				Закрепление изученного	2	Гибкость-как подвижность в суставах всего тела	г. Петушки, МБОУ СОШ№1	выполнение контрольных нормативов
7				Изучения нового материала	2	Свобода, быстрота и экономичность движений.	г. Петушки, МБОУ СОШ№1	выполнение контрольных нормативов
8				Изучения нового	2	Калистеника–как	г. Петушки, МБОУ	выполне

				материала		методика физической тренировки и путь самосовершенствование	СОШ№1	ние контрольных нормативов
9				Закрепление изученного	2	Тренировка на брусьях с собственным весом.	г. Петушки, МБОУ СОШ№1	выполнение контрольных нормативов
10				Закрепление изученного	2	Работа на шведской стенке, уголок на время.	г. Петушки, МБОУ СОШ№1	выполнение контрольных нормативов
11				Изучения нового материала	2	Упражнения на брусьях и флажок на время	г. Петушки, МБОУ СОШ№1	выполнение контрольных нормативов
12				Закрепление	2	Вис на перекладине	г. Петушки, МБОУ	выполнение

				изученного		на время	СОШ№1	контроль ных нормати вов
13				Закрепление изученного	2	Произвольная калистеника.	г. Петушки, МБОУ СОШ№1	выполне ние контроль ных нормати вов
14				Изучения нового материала	2	Основы бега и марафона для организма	г. Петушки, МБОУ СОШ№1	выполне ние контроль ных нормати вов
15				Закрепление изученного	2	Польза пробежек для организма	г. Петушки, МБОУ СОШ№1	выполне ние контроль ных нормати вов
16				Изучения нового материала	2	Кихон на 1кю Кихон: Из дзэнкуцу-дачи, гэдан-барай (5 раз)	г. Петушки, МБОУ СОШ№1	выполне ние контроль ных нормати

						1.↑Маэ-гэри / ой-цки 2.↑Маваши-гэри / гяку-цки 3.↑Маэ-гэри / ой-цки / гяку-цки 4.↑Маэ-гэри + маваши-гэри 5.↑Кидзамийок о-гэри + уширо-гэри Из киб-дачи(3 раза) 6.↑↓Йоко-гэри-кэагэ / кэкоми Из фудо-дачи 7.Ой-цки (чудан)		ВОВ
17				Изучения нового материала	2	Кихон на чёрный пояс. Из дзэнкуцу-дачи, гэдан-бараи (5 раз) 1.↑Санбой-цки 2.↑Санбонгяку-цки (с разворотом) 3.↓Агэ-укэ / уракэн-учи (одной	г. Петушки, МБОУ СОШ№1	выполнение контрольных нормативов

					<p><i>рукой) / гяку-цки (чудан)</i></p> <p>4. ↑ Чудансото-укэ / (переход в кибачи) → эмпи-учи + (разворот) уракэн- учи / гяку-цки (в дзэнкуцу)</p> <p>5. ↓ Учи-укэ / кидзами-цки / гяку- цки / маваши-эмпи- учи</p> <p>Из кокутсу-дачи</p> <p>6. ↑ Шуто-укэ (с разворотом) кидзамигери / нукитэ (в дзэнкуцу)</p> <p>Из дзэнкуцу-дачи</p> <p>7. ↑ Маэ-гэри + маваши-гэри / гяку- цки</p> <p>8. ↑ Маэ-гэри + йоко-гэри / гяку- цки</p> <p>Из дзэнкуцу-дачи (лицом к экзаменатору, 3 раза)</p> <p>9. Маэ-гэри / маваши-гэри</p> <p>10. Маваши-гэри / йоко-гэрикэкоми ↑ вперёд, ↓ назад,</p>	
--	--	--	--	--	---	--

						→в сторону		
18				Закрепление изученного	2	Отработка с детьми блоков, ударов и элементов, позволяющих закрепить пройденный материал и закрыть пробелы в технике.	г. Петушки, МБОУ СОШ№1	выполнение контрольных нормативов
19				Изучения нового материала	2	<p>Джиу-ишпон-кумитэ (1кю)(в перемещении)</p> <p>1.Тори Дзеданцки Укэ Агэ-укэ / гяку-цки</p> <p>2.Тори Чуданцки Укэ Сото-укэ / гяку-цки</p> <p>3.Тори Маэ-гэри Укэ Гэдан-бараи / гяку-цки</p> <p>4.Тори Йоко-гэри (чудан)</p>	г. Петушки, МБОУ СОШ№1	выполнение контрольных нормативов

20				Закрепление изученного	2	<p>Укэ Шутогэдан- барай / шуто учи 5.Тори Маваши- гэри (дзедан) Укэ Хайванукэ / гяку-цки</p> <p>Джиу- кумитэ — полностью свободный бой (для его проведения, на тренировках, часто используют защитное снаряжение, позволяющее выполнять всю технику в полную силу, не боясь травмировать партнёра).</p>	г. Петушки, МБОУ СОШ№1	выполне ние контроль ных нормати вов
----	--	--	--	------------------------	---	---	---------------------------	---

21				Изучения нового материала	2	Произвольная работа в парах.	г. Петушки, МБОУ СОШ№1	выполнение контрольных нормативов
22				Изучения нового материала	2	Разбор и оттачивания ката по элементам – Теккишодан.	г. Петушки, МБОУ СОШ№1	выполнение контрольных нормативов
23				Изучения нового материала	2	Разбор и оттачивания ката по элементам и в целом - Бассай-дай	г. Петушки, МБОУ СОШ№1	выполнение контрольных нормативов
24				Закрепление изученного	2	Разбор и оттачивания ката по элементам и в целом - Канку-дай, Джион и Эмпи.	г. Петушки, МБОУ СОШ№1	выполнение контрольных нормативов
25				Изучения нового материала	2	Разбор и оттачивания ката Хэйаннидан по элементам и на счёт(темп	г. Петушки, МБОУ СОШ№1	выполнение контрольных нормативов

						медленный).		нормативов
26				Закрепление изученного	2	Разбор и оттачивание ката Хэйаннидан в целом	г. Петушки, МБОУ СОШ№1	выполнение контрольных нормативов
27				Закрепление изученного	2	Произвольное выполнение ката Хэйаннидан на оценку	г. Петушки, МБОУ СОШ№1	выполнение контрольных нормативов
28				Закрепление изученного	2	Произвольное выполнение ката Хэйаннидан по рядам	г. Петушки, МБОУ СОШ№1	выполнение контрольных нормативов
29				Соревнование	23	Участие в региональных и всероссийских соревнованиях	г. Петушки, МБОУ СОШ№1	выполнение контрольных нормативов
				Итоговая аттестация	8	Проверка	г. Петушки, МБОУ	Оценка

30				Присвоение 7 Кю		освоенной техники (ката, кихон, гохон- кумитэ).	СОШ№1	(Сдача на 7 Кю)
----	--	--	--	-----------------	--	---	-------	-----------------------

2.2. Условия реализации программы:

2.2.1. Материально-техническое обеспечение

Занятия проводятся в спортивном зале МБОУ СОШ №1 г. Петушки. Спортивный зал соответствует нормам СанПин

1. Татами (маты) 64 шт.
2. Зеркало 2х2 м. 2 шт.
3. Мячи 10 шт.
4. Скакалки 20 шт.
5. Лапы 10 шт.
6. Скамейка гимнастическая
1 шт.
7. Накладки 10 шт.
8. гантели 10 шт.
9. Эспандеры-резиновые 10 шт.
10. Боксерский мешок 3 шт.

2.2.2. Информационное обеспечение

Перечень аудиовизуальных средств.

1. Академия единоборств [2014, Каратэ сётокан, TVRip, RUS].
2. Каратесетокан: Базовая техника и ката [2007 г., Карате сетокан, DVD5].
3. Основы каратэ Шотокан/ShotokanBasicswithFrankBrennan [2003 г., каратэ Шотокан, VHSRip].
4. Уроки каратэ для детей (от 4 до 14 лет) [1994 г., VHSRip]

Перечень Интернет-ресурсов.

1. Информационный сайт «Каратэ»-www.karate.by4www/budofudokan.ru (дата обращения 13.05.2021)-Режим доступа не ограничен.
2. Информационный сайт « Jamoto»- <https://jamato.ru/uroki-karate/97-istoriyakarate> (дата обращения 13.05.2021)-Режим доступа не ограничен.
3. Занятие 1- <https://yadi.sk/i/LX-QveGKRia6Yw>(дата обращения 13.05.2021)- Режим доступа не ограничен.
4. Сайт « Ассоциация боевых искусств»- <https://www.toyakwai.ru/broskovayatehnika-karate-chast-1.html> (дата обращения 13.05.2021)-Режим доступа не ограничен.
5. YouTube –видео- <https://www.youtube.com/watch?v=9b2ggEhof0w> (дата обращения 13.05.2021)-Режим доступа не ограничен.
6. YouTube –видео <https://www.youtube.com/watch?v=7i6e7Q9XLC8> (дата обращения 13.05.2021)-Режим доступа не ограничен.
7. Сайт « Все о каратэ»- <http://karate.by/engine/print.php?newsid=129>(дата обращения 13.05.2021)-Режим доступа не ограничен.
8. Правила всестилевого каратэ ,сайт « Rulaws»-<https://rulaws.ru/acts/Pravilavida-sporta-vsestilevoe-karate/>(дата обращения 13.05.2021)-Режим доступа не ограничен.

2.2.3. Кадровое обеспечение

Программу реализуют педагоги дополнительного образования первой категории, высшей категории, тренер высшей категории. Курсы педагога дополнительного образования по профилю программы.

2.3. Формы аттестации

В качестве диагностики, учащиеся проходят текущую и промежуточную (итоговую) аттестацию в конце учебного года. В течение учебного года идёт текущий контроль роста физических способностей учеников, по направлениям: отжимание, пресс, приседание и гибкость

При выполнении контрольных нормативов по общей физической подготовке необходимо придерживаться следующих рекомендаций.

Сгибание рук в упоре лёжа (отжимание). Исходное положение упор лежа. Упражнение выполняется под счет. Засчитанным считается упражнение, выполненное при полном сгибании и разгибании рук при ровном положении туловища и ног.

Подъем корпуса лёжа на спине (пресс). Упражнение выполняется из исходного положения лёжа на спине, ноги зафиксированы, руки в замке за головой. Упражнение выполняется под счет. Упражнение считается выполненным при подъеме туловища в вертикальное положение (угол между туловищем и ногами не более 90°).

Приседание. Упражнение выполняется из положения стоя прямо, ноги на ширине плеч. Упражнение выполняется без счета в произвольном темпе. Контроль производится в течение 30 сек. Упражнение считается выполненным при полном сгибании и разгибании ног.

«Складка». Упражнение выполняется из положения стоя прямо, ноги вместе. Выполняющий упражнение осуществляет захват руками за пятки. По команде необходимо выпрямить ноги в коленных суставах, головой коснуться колен. Упражнение считается выполненным, если учащийся в течение контрольного времени смог простоять в данном положении.

«Шпагат» ребёнок должен выполнить один из трёх видов шпагатов (прямой, правый или левый поперечный).

Промежуточная и итоговая аттестации проводятся, по международной программе ВБЕ «Сётокан»

Учащиеся выполняют: кихон, ката и кумитэ, на соответствующие «КЮ», на который хотят аттестоваться. Решение выносит аттестационная комиссия.

2.4. Оценочные материалы.

Программа включает в себя методы контроля и управления образовательным процессом: педагогическое наблюдение, протоколы соревнований, анализ результатов соревнований, протоколы итоговой аттестации.

Уровень развития знаний, умений и навыков оценивается по двум показателям: теоретическая и практическая подготовка. 1) теоретическая подготовка - устный опрос, проводится с целью выявления предметных знаний в рамках темы программы; 2) практическая подготовка – педагогическое наблюдение, тестирование с целью выявления физической, технико-тактической подготовки учащихся.

Оценивание происходит по трем уровням: удовлетворительно, хорошо, отлично. Соревнования – проводятся в течении учебного года согласно календарю спортивных мероприятий.

2.5. Методические материалы

В процессе реализации программы используются здоровьесберегающие, игровые технологии и следующие методы организации деятельности:

- словесные методы (объяснение, беседа, разбор, задание, команда);
- наглядные методы (показ двигательного действия, звуковая сигнализация, видеоматериалы);
- практические методы метод строго регламентированного упражнения, игровой, соревновательный.

В структуру занятия входят следующие блоки:

- строевая подготовка (строевые порядковые упражнения, строевые стойки, движения в строю, выполнение команд, игровые упражнения, игры);
- общеразвивающие упражнения ОФП (комплексы общеразвивающих упражнений, упражнения с мячом, скакалкой, гимнастической палкой, дыхательные упражнения, комплексы гимнастики);
- специально- физическая подготовка (СФП);
- Техничко-тактическая подготовка (ТПП). Занятия включают в себя организационную, теоретическую и практическую части.

2.6. Список литературы

1. Общая педагогика физической культуры и спорта: Учебное пособие / Э.Б. Кайнова. - М.: ИД ФОРУМ: НИЦ Инфра-М, 2012. - 208 с. <http://znanium.com/bookread.php?book=357794>
2. Физическая культура студента и жизнь : учебник для студентов высших учебных заведений, изучающих дисциплину "Физическая культура", кроме направления и специальностей в области физической культуры и спорта / В. И. Ильинич. - Москва :Гардарики, 2008. - 366 с.
3. Теория и методика физического воспитания и спорта : учебное пособие для студентов высших учебных заведений, обучающихся по специальности "Физическая культура" / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. - 6-е изд., стер. - Москва : Академия, 2008. - 478
4. Железняк Ю. Д. Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование [Текст] : учеб.пособие для студентов вузов, обучающихся по спец. 033100 - Физ. культура / под ред. Ю. Д. Железняк; [Ю. Д. Железняк и др.]. - 2-е изд., испр. - Москва : Академия, 2005. - 377, [1] с.

Интернет-ресурсы:

1. Блоки и уходы в карате - <http://www.wcra.spb.ru/index.php?p=content&id=249>
2. История возникновения и развития шотокан каратэ - <http://karate-shotokan.narod.ru/histori.html>