

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ИВАНОВА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИЙ ЦЕНТР №1

СОГЛАСОВАНО
Председатель НМС
 Е.В. Лукьянова
Протокол №
« 30 » 08 29 2017 г.



**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Каратэ»
(Базовый уровень)**

Направленность: физкультурно-спортивная
Профиль: каратэ
Возраст детей: 8-15 лет
Срок реализации: 2 года

Автор-составитель:
Шильцов Игорь Владиславович,
педагог дополнительного образования

г. Иваново 2017

Структура программы

Раздел 1: "Комплекс основных характеристик программы"

- 1.1 Пояснительная записка-----3-8 стр.
- 1.2 Цель и задачи программы-----8 стр.
- 1.3 Содержание программы-----8-19 стр.
- 1.4 Планируемые результаты-----19-22 стр.

Раздел 2: "Комплекс организационно-педагогических условий"

- 2.1 Календарный учебный график-----22-23 стр.
- 2.2 Условия реализации программы-----23 стр.
- 2.3 Форма аттестации-----23-24 стр.
- 2.4 Оценочные материалы-----23-28 стр.
- 2.5 Методические материалы-----28-31 стр.
- 2.6 Список литературы-----31-32 стр.

I. Комплекс основных характеристик программы

1.1 Пояснительная записка

Настоящая программа составлена в соответствии с требованиями следующих документов:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ».
2. Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4.09.2014 № 1726-р).
3. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»
4. Приказ Минобрнауки России от 29.08.2013 № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
5. Методические рекомендации МОиНРФ по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) от 18.11.2015 г.(№09-3242)
6. Локальный акт МБУ ДО ДЮЦ №1 «Положение о разработке, порядке утверждения, реализации и корректировки общеобразовательных программ»
7. Устав МБУ ДО ДЮЦ №1 от 8.04.2015 г.

Направленность

Программа объединения «Каратэ» - физкультурно-спортивная. Вид программы - модифицированная, рассчитана на школьников с 10-17 лет. Она предусматривает проведение теоретических и практических занятий, выполнение обручающимися контрольных нормативов, участие в соревнованиях.

Актуальность

В настоящее время широкое распространение получили различные виды восточных единоборств (дзюдо, ушу, каратэ, таэквондо, айки-до и др.), корни которых питают мудрость и опыт многих поколений и людей, создававших эффективные системы рукопашного боя.

Важной причиной популярности каратэ является его доступность. Им, фактически может заниматься любой человек со средним здоровьем, независимо от возраста и пола. Кроме этого, популярность каратэ состоит в привлекательности восточного культурного «колорита» и признании его международным спортивным сообществом. В наше сложное время многие хотят чувствовать себя в полной уверенности и безопасности, владеть специальными знаниями и техникой каратэ, уметь постоять за себя и своих близких, дать должный отпор агрессору, даже более сильному.

Каратэ сегодня достигло большой популярности, гармонично соединив оба аспекта, стало возможным такое каратэ, которое подходит всем: детям, молодым, мужчинам и женщинам.

Благодаря системе восточных единоборств, наряду с другими видами спорта, наиболее успешно решаются задачи общего физического развития воспитанников, разностороннее воздействие на организм, совершенствование функции всех органов и его двигательных способностей и духовного развития. Применение разнообразных технических элементов обеспечивает всестороннее гармоническое развитие морфологических и функциональных систем организма и физических качеств (силы, быстроты, гибкости, ловкости, выносливости), одновременно оказывая воздействие на координационные механизмы нервной системы, повышение её пластичности.

Человек, достигший гармонии духа и тела, реализует эстетическое начало во внешнем и внутреннем мире:

- *с внешней стороны* физическое и техническое совершенство, достигшее уровня искусства, представляет эстетику действия, красоту движений, олицетворяя естественность, целесообразность и эффективность боевых приемов;

- *внутри* эстетика проявляется в поведении и образе жизни.

Настоящий мастер боевых искусств честен (в первую очередь - перед самим собой), горд, бескорыстен, смел, предан, относится с уважением к окружающим, скромнен в поведении.

Как и любое другое боевое искусство, каратэ-до - *важная духовная сфера человеческой деятельности*. Помимо практической пользы, занятия каратэ ведут обучающихся к вершине самосовершенствования, познанию собственного духа, нравственному очищению, воспитывают чувство достоинства, умение преодолевать минутные слабости, помогают терпеливо добиваться поставленной цели, формируют мировоззрение обучающихся,

способность управлять своей волей и эмоциями, концентрировать силу, становится путем жизни.

Методика преподавания каратэ конкретно направлена на нравственное и духовное формирование личности. Достижение любой степени мастерства в каратэ предполагает должное развитие трех основных составляющих: «син» - моральные качества, дух, сила воли; «таи» - физическая кондиция, сила, выносливость; «вадза» - техническое мастерство.

Физическая подготовка и техническое совершенство, основанные на морали высокой духовности, независимости от внешних условностей общества дают возможность личности вести соответствующий независимый образ жизни.

Новизна программы

Новизна программы состоит в идеи гармоничного сочетания современных оздоровительных технологий: дыхательной гимнастики, оздоровительной суставной гимнастики, классических оздоровительных методик и общефизической подготовки, синтеза спортивно-оздоровительных упражнений с техникой и тактикой единоборств.

Педагогическая целесообразность программы

Дополнительная образовательная программа объединения «Каратэ», как и другие виды боевых искусств, основана на соблюдении нравственных законов человеколюбия, добродетели и гуманности, препятствуя сведению её до уровня только боевой практики. Добрая сила должна защищать слабых, бороться против зла и насилия.

Практическая значимость изучаемого предмета

Основной показатель работы объединения «каратэ» – выполнение программных требований по уровню подготовленности обучающихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, теоретической подготовленности.

Основной принцип работы – универсальность. Исходя из этого, ставятся следующие частные задачи: укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности; укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие быстроты, гибкости, ловкости; обучение техники стоек и перемещений, привитие стойкого интереса к занятиям каратэ, выполнение нормативных требований по видам подготовки.

Уровень программы - базовый

Программа носит предпрофильный характер. Педагог отслеживает поступление обучающихся в высшие учебные заведения и коллежи по профилю занятий.

Базовый уровень программы соответствует 2 и 3 этапу обучения

II этап обучения — углубленное разучивание: включает в себя совершенствование и усложнение ранее разученных элементов и разучивание новых. Задача этого этапа — создать правильное представление о каждом элементе техники движения, выработать умение четко и слитно выполнять их.

III этап — закрепление навыка и совершенствование техники. Задача этого этапа — закрепление приобретенного умения в навык, а также выработка умения применять его в различных условиях, изменяющихся ситуациях (в соревновательной, игровой форме). На данном этапе продолжается совершенствование техники движений.

Адресат программы

Возраст детей - 8-15 лет. Подростковый возраст является особенно чувствительным к формированию ценностных ориентаций, поскольку способствует становлению мировоззрения и собственного отношения к окружающей действительности.

Основным новообразованием в подростковом возрасте традиционно считается жизненное и профессиональное самоопределение, осознание своего места в будущем. Оптимальным для благополучного развития личности является удовлетворенность настоящим и, в то же время, устремленность в будущее.

Развитие личности в условиях природного и предметного мира происходит через межличностные отношения; в частности, для подростков наиболее значимой становится сфера общения со сверстниками.

Для них становится важным:

- Умение познакомиться с понравившимся человеком;
- Свободно чувствовать себя в компании, разделяя нормы и интересы значимой для него группы;
- Ощущать, что при этом он не теряет индивидуальность, а может высказывать свои мысли и выражать чувства;
- Подростку важно, чтобы его взрослость была заметна окружающим;
- Подростку важно, чтобы его форма поведения не была детской;
- «Героем» подростка является активный, целеустремленный, успешный человек;

- Подросток склонен к мечтанию и фантазированию;
- Группе подростков свойственно возникновение кодексов;
- Подросткам свойственно обсуждение поведения взрослых, причем не в лицепрятной форме.

Объем и срок освоения программы

Срок реализации программы 2 года. Возраст детей от 8 до 15 лет.

3-я группа (2 год обучения) – 3 раза в неделю по 2 часа. Итоговое количество часов в год 270 часов за год.

4-я группа (2 год обучения) – 3 раза в неделю по 2 часа. Итоговое количество часов в год 270 часов за год.

5-я группа (3 год обучения) – 3 раза в неделю по 2 часа. Итоговое количество часов в год 270 часов за год.

6-я группа (3 год обучения) – 3 раза в неделю по 2 часа. Итоговое количество часов в год 270 часов за год.

Формы обучения – очная.

Особенности организации образовательного процесса

Особенности набора обучающихся в коллектив и комплектования групп – свободный набор по желанию, комплектование - по возрасту, по способностям, по психологической совместимости, на общих основаниях с допуском врача.

Организация учебного процесса – всей группой, по подгруппам (командам).

Продолжительность занятия – 45 минут, 10 минут – перерыв.

В группах по 12 детей, всего 60 детей.

Форма организации занятий: групповая.

Состав обучающихся – постоянный.

Структура занятий

Занятие состоит из 3-х частей: подготовительной, основной и заключительной.

Подготовительная часть: сообщение задач занятия.

Основная часть: разминка, разучивание, отработка технических и тактических приемов.

Учебные спаринги.

Заключительная часть: подведение итогов занятия. Рефлексия

Количество обучающихся в группе-12 человек

Форма организации занятий: групповая

Состав обучающихся - постоянный

1.2 Цели и задачи

Цель – воспитание нравственно и физически развитой личности, социально ориентированной в обществе и коллективе, через приближение к спорту, занятий каратэ. Исходя из поставленной цели, определены следующие задачи:

Личностные:

- обучение технике одного из видов восточных единоборств киокушинкай каратэ.

Метапредметные:

- развитие интереса у детей к каратэ, любви к спорту, к активному участию в соревнованиях различного уровня;

- развитие технического и спортивного мастерства обучающегося.

Образовательные:

- пропаганда здорового образа жизни, через занятия физкультурой и спортом;

- организация досуга подростков по месту жительства;

- формирование чувства коллективизма, товарищества и взаимовыручки.

1.3 Содержание программы

Учебно-тематический план

1 год обучения

	Название темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Беседа с родителями и детьми, инструктаж по технике безопасности, оборудование и инвентарь	1	1	-	Тестирование
2	Физическая культура и спорт в России, краткий обзор развития каратэ	1	1	-	Оценка физического состояния и самочувствия
3	Сведения о строении и функциях организма человека	1	1	-	Выполнение практических заданий

4	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль	1	1	-	Оценка физического состояния и самочувствия
5	Психологическая, волевая подготовка каратиста, морально – волевой облик спортсмена	12	2	10	Оценка физического состояния и самочувствия
6	Правила соревнований по каратэ для второго года обучения	17	1	16	Зачет
7	Общая физическая подготовка. Усложнение этапов ОФП	64	1	63	Реакция на физическую нагрузку
8	Специальная физическая подготовка. Усложнение этапов СФП	64	1	63	Оценка физического состояния и самочувствия
9	Технико – тактическая подготовка и навыки рукопашного боя	64	2	62	Выполнение практических заданий
10	Контрольные испытания	14	-	14	Тесты
11	Соревнования	30		30	Выполнение практических заданий
12	Подведение итогов работы	1	1	-	Рефлексия
Итого		270	12	258	

2 год обучения

№	Название темы	Количество часов			Формы аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1	Инструкция по технике	1	1	-	Тестирование

	безопасности, оборудование и инвентарь				
2	Физическая культура и спорт в России, краткий обзор развития каратэ	1	1	-	Оценка физического состояния и самочувствия
3	Сведения о строении и функциях организма человека	1	1	-	Выполнение практических заданий
4	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль	1	1	-	Оценка физического состояния и самочувствия
5	Психологическая, волевая подготовка каратиста, морально – волевой облик спортсмена	12	2	10	Оценка физического состояния и самочувствия
6	Правила соревнований по каратэ, с элементами практики	17	1	16	Зачет
7	Общая физическая подготовка. Повторение и усложнение элементов	64	1	63	Реакция на физическую нагрузку
8	Специальная физическая подготовка	64	1	63	Оценка физического состояния и самочувствия

9	Технико-тактическая подготовка и навыки рукопашного боя	64	2	62	Выполнение практических заданий
10	Контрольные испытания	14	-	14	Соревнования
11	Соревнования	30		30	Выполнение практических заданий
12	Подведение итогов	1	1	-	Тесты
Итого		270	12	258	

3 год обучения

№	Название темы	Количество часов			Формы аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1	Инструкция по технике безопасности, оборудование и инвентарь	1	1	-	Тестирование
2	Физическая культура и спорт в России, краткий обзор развития каратэ	1	1	-	Оценка физического состояния и самочувствия
3	Сведения о строении и функциях организма человека	1	1	-	Выполнение практических заданий
4	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль	1	1	-	Оценка физического состояния и самочувствия

5	Психологическая, волевая подготовка каратиста, морально – волевой облик спортсмена	12	2	10	Оценка физического состояния и самочувствия
6	Правила соревнований по каратэ, с элементами практики	17	1	16	Зачет
7	Общая физическая подготовка. Повторение и усложнение элементов	64	1	63	Реакция на физическую нагрузку
8	Специальная физическая подготовка	64	1	63	Оценка физического состояния и самочувствия
9	Технико-тактическая подготовка и навыки рукопашного боя	64	2	62	Выполнение практических заданий
10	Контрольные испытания	14	-	14	Соревнования
11	Соревнования	30		30	Выполнение практических заданий
12	Подведение итогов	1	1	-	Тесты
Итого		270	12	258	

Содержание учебно-тематического плана

1 год обучения

	Название темы	Содержание	
		Теоретическая часть	Практическая часть
	Беседа с родителями и детьми, инструктаж по технике безопасности, оборудование, инвентарь	Беседа с родителями и детьми, правила использования оборудования и инвентаря. Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках. Правила безопасности при занятиях в зале каратэ	
	Физическая культура и спорт в России, краткий обзор развития каратэ	Значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья, гармонического развития и подготовке к защите Родины. История первых соревнований по каратэ. Развитие каратэ в России, в мире, в родном городе. Перспективы развития каратэ в объединении	
	Сведения о строение и функциях организма человека	Общие сведения о строении организма человека. Двигательный аппарат – костная и мышечная система. Сердечно сосудистая система	
	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль	Соблюдение санитарно-гигиенических требований во время занятий в зале каратэ. Гигиена спортсмена. Режим спортсмена в период тренировок и при участие в соревнованиях. Значение самоконтроля и его содержание. Показания и	

		противопоказания к занятиям спортом	
	Психологическая боевая подготовка каратиста, морально волевой облик спортсмена	Поведение спортсмена. Спортивная злость. Спортивная честь. Ответственность. Целеустремленность. Культура и интересы юного каратиста. Особенности поведения на соревнованиях.	
	Правила соревнований	Правила проведения соревнований. Весовые категории. Программа соревнований. Анализ поединков. Внешние и внутренние факторы, влияющие на результат соревнований.	Судейская терминология, жесты. Определение победителей. Боковые судья. Ритуал перед началом боя и его завершении.

Общая физическая подготовка	Беседа с элементами практики с усложнением	Разминка. Растяжка. Прыжки, бег. Прикладные упражнения. Упражнения с отягощениями (гантели). Упражнения на гимнастических снарядах (турник, брусья, гимнастические скамейки). Акробатические упражнения (стойки, кувырки, перевороты). Упражнения для укрепления шеи, кистей, рук, ног, спины, пресса Упражнения в самостраховке и страховке партнера Подвижные игры и эстафеты
Специальная физическая подготовка	Объяснение с демонстрацией упражнений	Специальные упражнения для развития гибкости, быстроты, силы, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц. Упражнения с отягощениями, преодолением собственного веса. Упражнения с гантелями, штангой, на мешке. Специальные упражнения для развития специальной ударной выносливости.
Технико-тактическая подготовка и навыки рукопашного боя	Разъяснение с демонстрацией упражнений.	Обучение и совершенствование техники и тактики передвижения в стойках, прямых ударов на дальней и средней дистанциях: боковых ударов и ударов снизу на средней и ближней дистанциях, ударов коленом на месте и в

			<p>передвижении, бой с тенью, формальные упражнения, в парах, на снарядах, защита.</p> <p>Обучение и совершенствование техники и тактики от атакующих и контратакующих приемов, ударов на дальней, средней дистанциях, боковых и снизу ударов на средней и ближней дистанциях и защита. Бой с тенью в парах, на снарядах, в условном, вольном боях.</p> <p>Обучение и совершенствование техники и тактики атакующих, контратакующих прямых, в сочетании с боковыми, с ударами снизу на дальней, средней, ближней дистанциях. Ударов ногами в сочетании с ударами рук. Ударов руками в сочетании с ударами ног. Защита на месте от ударов руками и ногами. Защита в передвижении вперед, назад, в сторону.</p> <p>Вольный бой по заданию</p> <p>Ката (тайкиеку сонно сан, пинан сонно ити, сокугитайкиеку сонно ити)</p>
	Контрольные испытания		<p>Участвовать в техническом экзамене на 8-7 кю международной стилевой квалификации</p>

	Соревнования		В течение года провести не менее 10 боев в соревнованиях классификационные, матчевые встречи, открытое первенство района, города, области.
	Подведение итогов работы	Беседа, анализ	

2 год обучения

Название темы	Содержание	
	Теоретическая часть	Практическая часть
Инструктаж по технике безопасности, оборудование и инвентарь	Беседа с родителями и детьми, правила использования оборудования и инвентаря. Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках. Правила безопасности при занятиях в зале каратэ	
Физическая культура и спорт в России, краткий обзор развития каратэ	Значения физической культуры и спорта для укрепления здоровья. История первых соревнований по каратэ. Развитие каратэ в России, в мире, в родном городе. Перспективы развития каратэ в спортивной секции	
Сведения о строении и функциях организма человека	Общие сведения о строении организма человека. Двигательный аппарат – костная и мышечная система. Сердечно сосудистая система	Измерение физических показателей обучающихся

<p>Гигиена, контроль и самоконтроль</p>	<p>врачебный и</p>	<p>Соблюдение санитарно – гигиенических требований во время занятий в зале каратэ. Польза закаливания. Гигиена питания. Врачебный контроль и самоконтроль, его значение и содержание. Показания и противопоказания к занятиям спортом.</p>	
<p>Психологическая волевая подготовка каратиста, морально – волевой облик спортсмена</p>	<p>–</p>	<p>Поведение спортсмена. Спортивная честь. Воспитание морально – волевых качеств в процессе занятий каратэ: патриотизма, социальности, дисциплинированности, инициативы, трудолюбия, чувства коллективизма, уважения к старшим, смелости, выдержки, решительности, настойчивости. Этика поведения спортсмена.</p>	<p>Психологический тест</p>
<p>Правила соревнований по каратэ</p>		<p>Правила проведения соревнований. Программа соревнований. Весовые категории.</p>	<p>Жесты рефери на татами. Команды рефери. Боковое судейство. Ритуал перед началом боя и его окончанием. Правила определения победителя.</p>

Общая физическая подготовка	Беседа с элементами практики	Бег, прыжки, кросс, ускорения, челночный бег. Упражнения в парах. Упражнения с отягощениями. Упражнения на гимнастических снарядах (турник, брусья). Акробатические упражнения (стойки, кувырки, перевороты). Упражнения для укрепления рук, ног, шеи, кистей, спины, пресса. Упражнения в самостраховке и страховке партнера. Спортивные игры (регбол). Растяжка
Специальная физическая подготовка	Объяснения с демонстрацией упражнений	Специальные упражнения для развития быстроты, гибкости, координации, силы, силовой выносливости, скоростно- силовой выносливости мышц. Упражнения с отягощениями, с преодолением собственного веса. Упражнения с гантелями, штангой, на мешке, макеварах, лапах. Специальные упражнения для укрепления суставов. Специальные упражнения для развития общей выносливости. Специальные упражнения для развития специальной ударной выносливости. Специальные имитационные упражнения в строю: бой с тенью, с партнером для развития координации, ловкости, чувства дистанции.

<p>Технико-тактическая подготовка и навыки рукопашного боя</p>	<p>Разъяснения с демонстрацией упражнений</p>	<p>Обучения и совершенствование техники и тактики передвижения в стойках, прямых ударов на дальней и средней дистанциях: боковых ударов и ударов снизу, на средней, ближней дистанциях, ударов коленом на месте и передвижении, бой с тенью, формальные упражнения, в парах, на снарядах, защита от ударов уходами и блоками. Защита от атаки соперника за счет движений на опережение. Манеры ведения поединка. Обучение и совершенствование техники и тактики от атакующих и контратакующих приемов, ударов на дальней, средней дистанциях, боковых и снизу ударов на средней и ближней дистанциях и защита. Бой с тенью, в парах, на снарядах. В условном, вольном боях действовать по указаниям тренера или секунданта. Уметь навязывать свою тактику поединка. Смена тактических действий в зависимости от обстановки. Обучение и совершенствование техники и тактики атакующих, контратакующих прямых, в сочетании с боковыми, с ударами снизу на дальней, средней и ближних дистанциях. Ударов ногами в сочетании с ударами рук.</p>
--	---	---

			Ударов руками в сочетании с ударами ног. Защита на месте от ударов руками и ногами. Защита в движении вперед, назад, в сторону. Обучение ката: пинан сонно ни, сокугитайкиекусонно ни, пинан сонно сан, сокугитайкиеку сонно сан
	Контрольные испытания		Участвовать в техническом экзамене на 6-5 кю международной стилевой квалификации
	Соревнования		В течении года провести не менее 14 боев в соревнованиях классифицированные, матчевые встречи, открытое первенство, первенство района города, области, федеральных округов. Чемпионат России

3 год обучения

Название темы	Содержание	
	Теоретическая часть	Практическая часть
Инструктаж по технике безопасности, оборудование и инвентарь	Беседа с родителями и детьми, правила использования оборудования и инвентаря. Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках. Правила безопасности при занятиях в зале каратэ	

<p>Физическая культура и спорт в России, краткий обзор развития каратэ</p>	<p>Значения физической культуры и спорта для укрепления здоровья. История первых соревнований по каратэ. Развитие каратэ в России, в мире, в родном городе. Перспективы развития каратэ в спортивной секции</p>	
<p>Сведения о строении и функциях организма человека</p>	<p>Общие сведения о строении организма человека. Двигательный аппарат – костная и мышечная система. Сердечно-сосудистая система</p>	<p>Измерение физических показателей обучающихся</p>
<p>Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль</p>	<p>Соблюдение санитарно – гигиенических требований во время занятий в зале каратэ. Польза закаливания. Гигиена питания. Врачебный контроль и самоконтроль, его значение и содержание. Показания и противопоказания к занятиям спортом.</p>	
<p>Психологическая волевая подготовка каратиста, морально – волевой облик спортсмена</p>	<p>Поведение спортсмена. Спортивная честь. Воспитание морально – волевых качеств в процессе занятий каратэ: патриотизма, социальности, дисциплинированности, инициативы, трудолюбия, чувства коллективизма, уважения к старшим, смелости, выдержки, решительности, настойчивости. Этика поведения спортсмена.</p>	<p>Психологический тест</p>

	Правила соревнований по каратэ	Правила проведения соревнований. Программа соревнований. Весовые категории.	Жесты рефери на татами. Команды рефери. Боковое судейство. Ритуал перед началом боя и его окончанием. Правила определения победителя.
	Общая физическая подготовка	Беседа с элементами практики	Бег, прыжки, кросс, ускорения, челночный бег. Упражнения в парах. Упражнения с отягощениями. Упражнения на гимнастических снарядах (турник, брусья). Акробатические упражнения (стойки, кувырки, перевороты). Упражнения для укрепления рук, ног, шеи, кистей, спины, пресса. Упражнения в самостраховке и страховке партнера. Спортивные игры (регбол). Растяжка
	Специальная физическая подготовка	Объяснения с демонстрацией упражнений	Специальные упражнения для развития быстроты, гибкости, координации, силы, силовой выносливости, скоростно- силовой выносливости мышц. Упражнения с отягощениями, с преодолением собственного веса. Упражнения с гантелями, штангой, на мешке, макеварах, лапах. Специальные упражнения для укрепления суставов. Специальные упражнения для развития общей выносливости. Специальные упражнения для развития

			<p>специальной ударной выносливости. Специальные имитационные упражнения в строю: бой с тенью, с партнером для развития координации, ловкости, чувства дистанции.</p>
<p>Технико-тактическая подготовка и навыки рукопашного боя</p>	<p>Разъяснения с демонстрацией упражнений</p>	<p>Обучения и совершенствование техники и тактики передвижения в стойках, прямых ударов на дальней и средней дистанциях: боковых ударов и ударов снизу, на средней, ближней дистанциях, ударов коленом на месте и передвижении, бой с тенью, формальные упражнения, в парах, на снарядах, защита от ударов уходами и блоками. Защита от атаки соперника за счет движений на опережение. Манеры ведения поединка. Обучение и совершенствование техники и тактики от атакующих и контратакующих приемов, ударов на дальней, средней дистанциях, боковых и снизу ударов на средней и ближней дистанциях и</p>	

		<p>защита. Бой с тенью, в парах, на снарядах. В условном, вольном боях действовать по указаниям тренера или секунданта. Уметь навязывать свою тактику поединка. Смена тактических действий в зависимости от обстановки. Обучение и совершенствование техники и тактики атакующих, контратакующих прямых, в сочетании с боковыми, с ударами снизу на дальней, средней и ближних дистанциях. Ударов ногами в сочетании с ударами рук. Ударов руками в сочетании с ударами ног. Защита на месте от ударов руками и ногами. Защита в движении вперед, назад, в сторону. Обучение ката: пинан сонно ни, сокугитайкиекусонно ни, пинан сонно сан, сокугитайкиеку сонно сан</p>
	Контрольные испытания	<p>Участвовать в техническом экзамене на 6-5 кю международной стилевой квалификации</p>
	Соревнования	<p>В течение года провести не менее 14 боев в соревнованиях классифицированные, матчевые встречи, открытое первенство, первенство района города, области, федеральных округов. Чемпионат России</p>

1.4 Планируемые результаты

I. Личностные:

- принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России.

II. Метапредметные:

- формирование ценностно-ориентированного отношения к занятиям видом спорта - каратэ;
- формирование умения определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения самообслуживания, самооздоровления и самосовершенствования;
- формирование чувства патриотизма;
- формирование чувства коллективизма, товарищества; умения работать в команде;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.

III. Предметные:

1 год обучения:

- знание базовых стоек каратиста;
- выполнение из базовых стоек движений защиты и атаки;
- передвижения в базовых стойках;
- знание боевой стойки каратиста;
- боевые дистанции;

- участие в техническом экзамене на 10-9 кю международной стилевой квалификации. (В течение года провести не менее 5 боев в соревнованиях: матчевые встречи, чемпионаты города, области. Первые два соревнования проводить только среди новичков, не имеющих соревновательного опыта).

2 год обучения:

- знание базовых стоек каратиста;
- выполнение движений защиты и атаки;
- передвижения в базовых стойках;
- знание базовой стойки каратиста;
- передвижения в боевой стойке;
- боевые дистанции (дальняя, средняя, ближняя);
- усвоение приемов по заданию тренера;
- условный бой по заданию;
- спаринги;
- участие в техническом экзамене на 8-7 кю международной стилевой квалификации. (В течение года провести не менее 10 боев в соревнованиях: квалификационные, матчевые встречи, открытое первенство района, города, области).

3 год обучения:

- знание боевых и базовых стоек каратиста;
- выполнение передвижений в стойках;
- выполнение движений защиты, атаки, контратаки;
- знание техники работы на опережение;
- боевые дистанции (дальняя, средняя, ближняя);
- умение моделировать соревновательные ситуации (утомление, нокдаун и т.п.);
- усвоение приемов по заданию тренера;
- условный бой по заданию;
- вольный бой;
- спаринг;
- умение работать на снарядах (боксерский мешок, макевара, лапы) индивидуально и в парах;
- знание элементов акробатики;
- участие в техническом экзамене на 6-5 кю международной стилевой квалификации. (В течение года провести не менее 14 боев в соревнованиях классификационные, матчевые

встречи, открытое первенство района, города, области, федеральных округов. Чемпионат России).

II. Комплекс организационно-педагогических условий

Календарный учебный график на 2017-2018 учебный год

Количество учебных недель – 45.

Количество учебных дней – 135.

Продолжительность каникул

Каникулы (примерные даты):

- осенние с 26.10. по 04.11.;
- зимние с 28.12. по 10.01.;
- весенние с 31.03. по 29.03.;
- летние с 01.06. по 31.08.

Даты начала и окончания учебных периодов/этапов:

учебный год начинается с 01 сентября для групп второго и последующих годов обучения. Для групп первого года обучения, работающих, в том числе на базах образовательных учреждений, не позднее 15 сентября текущего года. Окончание учебного года 31 мая.

Календарный учебный график на 2017-2018г. представлен в Приложении 1.

2.2 Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

Для занятий в объединении "каратэ" необходимо следующее оборудование и инвентарь:

1. Гимнастические маты – 4 штуки
2. Макивары – 10 штук
3. Лапы – 5 пар
4. Лаптические – 5 штук
5. Мешки для ударов – 1
6. Скакалки – 12 штук
7. Гантели – 5 штук
8. Гимнастические скамейки – 4 штуки

9. Мячи – 2 штуки

Занятия с облучающимися по данной программе проводятся в спортивном зале МБУ СОШ 54, 68, 28. В помещениях для проведения занятий соблюдаются все санитарно-гигиенические нормы. Два раза в год с облучающимися и их родителями проводится инструктаж по технике безопасности.

Педагог дополнительного образования Шильцов Игорь Владиславович (черный пояс 3 дан по киокусинкай каратэ) является инструктором Ивановской областной Федерации восточных единоборств. Объединение осуществляет сотрудничество с другими спортивными клубами, развивающими восточные единоборства.

2.3 Формы аттестации

Формы подведения итогов реализации дополнительной общеразвивающей программы осуществляются согласно «Положения о формах, периодичности, системе оценок и порядке текущего контроля, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся МБУ ДО ДЮЦ №1».

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов: аналитическая справка, видеозапись, грамота, диплом, дневник наблюдений, журнал посещаемости, фото, отзыв детей и родителей, сертификат.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов: открытое занятие, портфолио, участие в соревнованиях различного уровня, итоговые технические экзамены по сдаче нормативов, зачеты, тесты, технический экзамен.

2.4 Оценочные материалы

- Способы определения результативности: педагогическое наблюдение, анализ участия обучающихся в мероприятиях (турнирах, соревнованиях, активность обучающихся на занятиях), мониторинг.
- Отслеживание результативности: педагогический мониторинг (кю-тест, ведение журналов учёта посещаемости и участия в мероприятиях), мониторинг образовательной деятельности обучающихся (самооценка облучающегося, оформление фото и видео занятий, соревнований с последующим просмотром и обсуждением)
- Виды контроля: начальный или входной (в начале учебного года определение развития обучающихся), текущий контроль (в течение года определение степени усвоения облучающимися учебного материала, определения готовности к восприятию нового материала, повышение ответственности и заинтересованности в обучении, подбор наиболее эффективных методов и средств обучения), промежуточный контроль (по окончании

изучения темы или раздела определение степени усвоения обручающимися учебного материала, определение результатов обучения) итоговый контроль (в конце учебного года определение уровня развития обучающихся, их физических способностей, определение результатов обучения, ориентирование на дальнейшее самостоятельное обучение)

Синий пояс 8 кю

<p>Стойки</p> <p>Удары руками</p> <p>Блоки</p> <p>Удары ногами</p>	<p>Киба-дати-стойка всадника, две ширины плеч</p> <p>Татэ-цуки-удар вертикальным кулаком</p> <p>Шита-цуки-удар перевёрнутым кулаком в живот</p> <p>Дзюн-цуки-удар кулаком в сторону</p> <p>Моротэ ути-укэ-блок наружу с поддержкой другой рукой</p> <p>Моротэ укэ-блок двумя руками наружу</p> <p>Тюдан учи укэ-гедан барай-двойной разводящий блок</p> <p>Дзедан мае-гири-прямой удар в верхний уровень</p> <p>Кансецу гири-удар ребром стопы в колено</p> <p>Маваши шири-гедан-круговой удар в нижний уровень</p>
<p>Кондиция</p>	<p>5 минут дзедан маэ гири, 30 отжиманий, 30 прыжков из положения упор присев, 30 подъёмов туловища, стойка на руках 30 секунд с помощью партнёра, 5 подтягиваний на перекладине, прыжки через партнера 20 раз</p>
<p>Ката</p> <p>Комбинация</p>	<p>Тайкиока сонно сан</p> <p>Укэ-цуки, укэ-гири, гири-цуки</p>

Кумитэ

4 поединка по 1 минуте

Синий пояс 7 кю

Стойки	Цуруаши-дати-стойки "цапли" на одной ноге Дзю-кумитэ-боевая стойка
Удары руками	Тэтсуи ороси гамен учи-удар "рука молот" по голове Тэтсуи хизо учи-удар по рёбрам Тэтсуи коми ками учи-удар по виску с боку Тэтсуи еко учи-удар в сторону (3 уровня)
Блоки	Маваси гедан-барай-блок соединяющий круговое движение и нижний блок Сото маваси-укэ-двойной круговой блок спереди
Удары ногами	Мае-кеаги-мах прямой ногой Ути маваси кеаги-мах прямой ногой изнутри наружу по кругу Сото маваси кеаги-мах прямой ногой внутрь по кругу Еко кеаги-мах прямой ногой в сторону
Кондиция	3 минуты мае-кеаге, 40 отжиманий, 40 прыжков из положения упор присев, 40 подъёмов туловища, стойка на руках 40 секунд с помощью партнёра, 7 подтягиваний на перекладине, прыжки через партнёра-25 раз
Ката	Писан сонно ити, сокуги тайкиока сонно ити

Комбинации	Укэ-цуки, укэ-гири, гири-цуки
Кумитэ	5 поединков по 1 минуте

Желтый пояс 6 кю

Стойки	Нэкоаси-дати-стойка "кошачья лапа " 10% на 90%
Удары руками	Какэ-дати-"скрученная "стойка с заступом ноги Уракен шомен гамен учи-удар тыльной частью кулака в лицо Уракен саю гамен учи-удар тыльной частью кулака сбоку Уракен хизо учи-удар тыльной частью кулака по рёбрам Уракен ороси учи-удар тыльной частью кулака сверху по голове Уракен маваси учи-удар тыльной частью кулака сбоку по затылку Нихон нукитэ-удар по глазам Ехон нукитэ-удар "рука-копье "в горло и средний уровень
Блоки	Осае-укэ-накладка ладонью Сейкен дзюдзи укэ-блок скрещёнными руками (2 уровня)
Удары ногами	Тюдан еко гири-удар ребром стопы в сторону Тюдан маваси гири-круговой удар средний уровень
Дыхание	Ибуки
Кондиция	5 минут тюдан еко-гири, 45 отжиманий, 45 прыжков из положения упор присев,

Ката	45 подъёмов туловища, 15 отжиманий на 5 пальцах, 8 подтягиваний на перекладине, прыжки через партнера 30 раз Пинан сонно ни, сокуги тайкиока сонно ни
Кумитэ	6 поединков по 1 минуте

Желтый пояс 5 кю

Стойки	Мороаси-дати-ноги на ширине плеч, одна нога чуть впереди
Удары руками	Сетэй ути-удар основанием ладони (3 уровня)
Блоки	Сетэй укэ-блок основанием ладони (3 уровня)
Удары ногами	Какато уширо кеаге-мах прямой ногой назад Усиро гири тюдан-удар ногой назад (3 способа) Усиро аго какато-хлест пяткой назад
Кондиция	6 минут тюдан маваси гири, 50 отжиманий, 50 прыжков из положения упор присев, 50 подъёмов туловища, 15 отжиманий на 4 пальцах, 10 подтягиваний на перекладине, прыжки через партнера 35 раз
Ката	Пинан сонно ни
Комбинации	На выбор экзаменатора
Кумитэ	7 поединков по 1 минуте

2.5 Методические материалы

Особенности организации образовательного процесса – очно.

Методы обучения:

Словесные: объяснение, лекция, беседа.

Словесные методы: создают у обучающихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели используются: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные: показ упражнений, видео, работа с методическим материалом

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнений, наглядных пособий, видеофильмов.

Практические методы:

- метод упражнений;
- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у обучающихся образовались некоторые навыки. *Метод круговой тренировки* предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах. Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей обучающихся.

Формы организации учебного занятия:

- беседа;
- лекция;
- мастер-класс;
- открытое занятие;
- практическое занятие;
- семинар;
- соревнование;
- тренинг;
- турнир;
- фестиваль;
- чемпионат;
- квалификационный экзамен;
- эстафета.

Формы организации образовательного процесса: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная

Педагогические технологии

№	Педагогические технологии	Методы работы	Формы работы
1.	Технология проблемного обучения.	Постановка задачи. Тренинг: - индивидуальные тренировочные упражнения - групповой тренинг	Решение ситуативных задач, анализ и разбор технико – тактических приемов игры.
2.	Технология игрового обучения.	Освоение информации, обеспечивающей решение технико – тактических задач игры. Использование настольных и компьютерных игр: «Футбол», «Хоккей» и др.	Тренировка, двухсторонние игры, соревнования.
3.	Технология творческой деятельности.	Организация занятий с использованием компьютерных технологий, учебных программ.	Компьютерный тренинг: - программа обучения вратаря: - программа обучения игрока: - развивающие игры (FIFA и др.)
4.	Технология «педагогики сотрудничества».	Творческие, игровые задания, конкурсы.	Совместные тренировки с другими педагогами данного направления. Подготовка докладов по спортивной тематике, встречи с известными спортсменами.
5.	Групповые технологии.	Командные игры, эстафеты, игры с мячом.	Групповые, командные, двухсторонние игры. Спарринг. Взаимообучение.
6.	Технологии дифференцированного обучения.	Беседы, обсуждение игр, объяснение теории игры на демонстрационной доске.	Работа в группе, индивидуальная и самостоятельная работа с одаренными детьми, творческие задания.

--	--	--	--

Алгоритм учебного занятия

Структура занятий состоит из 3-х частей: подготовительной (сообщение целей и задач занятия, проведение разминки - ОФП), основной (разучивание и отработка технических и тактических приёмов, проведение учебных спаррингов-ТТП,СФП), заключительная (подведение итогов занятия, рефлексия)

Комплексы желательно сочетать с проведением игр и игровых упражнений. Выполнение упражнений, направленных на развитие быстроты, требует интенсивных движений и большого нервного напряжения. Комплексы упражнений, направленные на развитие быстроты, применяют в начале основной части занятия после разминки, когда степень возбуждения центральной системы оптимальна и способствует усвоению, двигательных, навыков, наиболее трудных по координации.

Вслед за комплексами на быстроту включают игровые упражнения, способствующие закреплению этого качества. Комплексы упражнений, направленные на развитие силы, используют во второй половине занятия, так как к этому периоду наиболее полно проявляются функциональные возможности дыхания, кровообращения и других систем организма. Структура занятий состоит из 3-х частей: подготовительной (сообщение целей и задач занятия, проведение разминки- ОФП), основной (разучивание и отработка технических и тактических приёмов, проведение учебных спаррингов-ТТП,СФП), заключительная (подведение итогов занятия, рефлексия)

Комплексы желательно сочетать с проведением игр и игровых упражнений. Выполнение упражнений, направленных на развитие быстроты, требует интенсивных движений и большого нервного напряжения. Комплексы упражнений, направленные на развитие быстроты, применяют в начале основной части занятия после разминки, когда степень возбуждения центральной системы оптимальна и способствует усвоению, двигательных, навыков, наиболее трудных по координации.

Вслед за комплексами на быстроту включают игровые упражнения, способствующие закреплению этого качества. Комплексы упражнений, направленные на развитие силы, используют во второй половине занятия, так как к этому периоду наиболее полно проявляются функциональные возможности дыхания, кровообращения и других систем организма.

Дидактические материалы:

- инструкционные;
- технологические карты;
- задания;
- упражнения.

2.6 Список литературы

Литература для педагогов

- Анатомия спортивных упражнений/ под ред. И.А. Кима. – Минск.: Харвест, 2010. - 187 с.
- Бархаев, Б. П. Педагогическая психология. Учебное пособие/Б. П. Бархаев. - Спб: Питер Пресс, 2009. –207 с.
- Виленский, М. Я. Физическая культура: учебник для учащихся 5 классов/ М. Я. Виленский. – Москва: Наука, 2010. – 295 с.
- Гилби Джон Ф. Неожиданная тактика. [Электронный ресурс]:интернет портал// master-karate.ru/statiy.html
- Ильин, Е. П. Психология спорта/ Е. П. Ильин. – Спб: Питер Пресс, 2008. - 127 с.
- Система обучения воинов полководца Ци Цигуана [Электронный ресурс]: интернет портал// master-karate.ru/statiy.html
- Соломатин С.В. Каратэ.- Минск: Спорт, 2010 – 136 с.
- В.Щербаков Тренировка с партнёром [Электронный ресурс]:интернет портал// kenshokarate.ws/statii/

Литература для детей

- Сучков, С.В. Школа Ояма-каратэ/ С.В. Сучков. - Москва: МАКС Пресс, 2012. - 172 с.
- Танюшкин, А.И. Кекусинкай: Правила соревнований (кумитэ, ката)/ А.И. Танюшкин. - Москва: МАКС Пресс, 2013. - 172 с.

