

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ:
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №2» г. ПОКРОВ

Принята на заседании
методического (педагогического) совета
от «21» мая 2024г.
Протокол № 5



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ

ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

Физкультура - спортивной направленности

«Всегиловое каратэ»

Возраст обучающихся: 7-17 лет

Срок реализации: 1 год

Уровень программы базовый

Автор составитель: Асадуллин Турян Эдуардович,
педагог дополнительного образования
без категории

г. Покров, 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 N 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

1.1.1 Направленность программы – физкультурно-спортивная

1.1.2. Актуальность программы

Каратэ – это, прежде всего, средство для самосовершенствования личности, путь физического и духовного развития человека. С помощью каратэ успешно решаются задачи общего физического развития детей и подростков, применяемые в каратэ упражнения и отрабатываемые технические действия равномерно воздействуют на все группы мышц. Занятия в клубе дополняют занятия по физической культуре в школе, способствуют развитию двигательных навыков согласно возрасту ребенка, но с небольшим опережением. Внешкольная форма обучения помогает ученику быть лидером на уроках физкультуры. Кроме того, в каратэ через боевое искусство тренируются такие важные качества, как самодисциплина, целеустремленность. Оно проникает во все сферы жизни ученика и становится образом жизни. Это делает актуальной программу по базовой технике каратэ-до.

1.1.3. Значимость программы

Дополнительное образование в Петушинском районе – приоритет муниципальной политики. Оно снижает социальные риски и отвечает на вызовы нашего времени. Благодаря системе восточных единоборств, наряду с другими видами спорта, наиболее успешно решаются задачи общего физического развития детей и подростков, разностороннее воздействие на организм, совершенствование функции всех органов и его двигательных способностей и духовного развития.

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 7-17 лет без особенностей развития с представлением медицинской справки. Предполагается работа с детьми, попавшими в тяжелую жизненную ситуацию.

1.1.7. Сроки реализации программы

Продолжительность реализации программы: 1 год обучения (модуль).

1.1.8. Уровень программы

Уровень (базовый)

1.1.9. Особенности организации образовательного процесса:

Модульная и сетевая

1.1.10. Форма обучения и режим занятий

Формы работы: (групповые, индивидуальные) и режим (3 раз в неделю по 1 академическому часу). Группы по 20-25 человек.

Продолжительность реализации программы: 1 год.

Объем программы: 102 часа:

1.1.11 Педагогическая целесообразность программы

По окончании программы «Всестилевого каратэ» учащиеся будут:

- понимать и иметь представление о Всестилевом каратэ;
- уметь и уверенно владеть базовой техникой и основами техники боя;
- знать терминологию, этикет и ритуал Всестилевого каратэ

Результаты воспитывающей деятельности:

1.2. Цель и задачи программы

Цель: Формировать потребности в здоровом образе жизни, осуществлять гармоничное развитие личности, воспитание ответственности и профессионального самоопределения, в соответствии с индивидуальными способностями занимающихся, способствовать физическому совершенствованию и подготовке высококвалифицированных спортсменов, способных достойно защищать честь России на международной спортивной арене.

Задачи:

Возраст обучающихся	Задачи программы		
	Личностные	Метапредметные	Предметные
7-17 лет	<p>воспитание морально-волевых качеств, в первую очередь честности, трудолюбия, дисциплинированности;</p> <p>- этическое воспитание (этикет и ритуал в каратэ, вежливость, уважение к старшим, опека и защита слабых, применение каратэ только во благо людям);</p> <p>- приучение к соблюдению правил техники безопасности на тренировках и по дороге в спортивную школу и обратно;</p> <p>- воспитание навыков личной гигиены;</p> <p>- воспитание бережного отношения к</p>	<p>всестороннее развитие двигательных способностей, особенно координации спортивных движений, гибкости, быстроты двигательных действий, общей выносливости;</p> <p>- развитие и укрепление мускулатуры и опорно-двигательного аппарата;</p> <p>- расширение общего и спортивного кругозора;</p> <p>- развитие интеллекта (передача специальных физкультурных знаний, развитие самоконтроля, осмысливание</p>	<p>обучение базовой технике, ката и кумитэ ;</p> <p>- формирование двигательных навыков и умений каратэ;</p> <p>- обучение основам биомеханики движений каратэ;</p> <p>- обучение основам техники боя;</p> <p>- обучение основам техники и тактики свободного спарринга;</p> <p>- обучение терминологии каратэ;</p> <p>- обучение этикету и ритуалу всестилевому</p>

	спортивной школе, инвентарю и оборудованию;	собственных действий при освоении движений сложной координации, развитие сообразительности, развитие быстроты мышления, организация проблемных ситуаций);	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	8	8	0	спарринг, выполнение и сдача нормативов
1.1.	История и традиции единоборства Всестилевого карате.	4	4	0	спарринг, выполнение и сдача нормативов
1.2.	Техника безопасности в каратэ. Техника безопасности во время занятий в зале. Правила гигиены. Культура общения во время занятий. Режим дня, питания, физических	4	4	0	спарринг, выполнение и сдача нормативов

	нагрузок				
2.	Раздел 2. Специальная физическая подготовка	29	3	26	спарринг, выполнение и сдача нормативов
2.1.	Развитие гибкости	9	1	8	спарринг, выполнение и сдача нормативов
2.2.	Силовые упражнения	11	1	10	спарринг, выполнение и сдача нормативов
2.3	Упражнения на выносливость	9	1	8	спарринг, выполнение и сдача нормативов
3.	Раздел3. Кихон	30	6	24	спарринг, выполнение и сдача нормативов
3.1	Чудан ой-цки, чудан гяку-цки, дзёдан аге-уке	10	2	8	спарринг, выполнение и сдача нормативов
3.2	Чудан сото-укэ, шуто-укэ	10	2	8	спарринг, выполнение и сдача нормативов
3.3	Маэ-гэри, йоко-гэри кээгэ	10	2	8	спарринг, выполнение и сдача нормативов
4.	Раздел4. Кумитэ	15	3	12	спарринг, выполнение и

					сдача нормативов
4.1	Гохон-кумитэ	15	3	12	спарринг, выполнение и сдача нормативов
5	Раздел 5. Ката	12	2	10	спарринг, выполнение и сдача нормативов
5.1	Ката: Хэйан шодан	12	2	10	спарринг, выполнение и сдача нормативов
6.	Раздел 6. Участие в соревнованиях	6	2	4	Зачет, экзамен
6.1	Участие в соревнованиях по ката и кумитэ	6	2	4	Зачет, экзамен
	Итоговая аттестация	2	1	1	Проверка освоения техники кихона, ката и кумитэ Экзамен.
	Итого	102	25	77	

1.3.2. Содержание учебного плана

Содержание учебного плана

Раздел 1. Введение (8 ч.)

Тема 1.1. История и традиции единоборства Всестилевого карате (4 ч.).

Теория (4 ч.) Основатель каратэ-до (карате-до) и его классического стиля Шотокан (сетокан) Гичин Фунакоши, 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.

Практика -

Формы контроля - спарринг, выполнение и сдача нормативов

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 (4 ч.).

Теория (4 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.

Практика -

Формы контроля - спарринг, выполнение и сдача нормативов

Раздел 2. Специальная физическая подготовка (29ч.)

Тема 2.1. Развитие гибкости (9 ч).

Теория – Виды упражнений на развитие гибкости – 1ч.

Практика (8 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.

Формы контроля- спарринг, выполнение и сдача нормативов

Тема 2.2. Силовые упражнения (11 ч).

Теория - Виды упражнений укрепление скелетно -мышечной системы. Строение человека - 1 ч.

Практика (10 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.

Формы контроля- спарринг, выполнение и сдача нормативов

Тема 2.3. Упражнения на выносливость (9ч).

Теория - Виды упражнений на развитие выносливости – 1 ч.

Практика (8 ч.) Термин выносливость. Общая выносливость, специальная выносливость. Основные упражнения: ходьба; бег; подтягивание; отжимание; пресс; прыжки на скакалке. Примерная программа тренировок.

Формы контроля- спарринг, выполнение и сдача нормативов

Раздел 3. Кихон (30 ч.)

Тема 3.1. Чудан ой-цки, чудан гяку-цки, дзёдан аге-уке (10 ч).

Теория – Единоборства Сётокан каратэ - до всегда связаны с повышенным риском травматизма. Вводные положения техники безопасности во время занятий в зале. – 2 ч.

Практика (8 ч.) 9-8 Кю. Разбор техники из дзэнкуцу-дачи, гёдан-барай: Чудан ой-цки, чудан гяку-цки, дзёдан аге-уке. Данные движения делаются вперёд.

Формы контроля- спарринг, выполнение и сдача нормативов

Тема 3.2. Чудан сото-укэ, шуто-укэ (10 ч).

Теория - Техники Чудан сото-укэ, шуто-укэ – 2ч.

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

Формы контроля- спарринг, выполнение и сдача нормативов

Тема 3.3. Маэ-гэри, йоко-гэри кэагэ (10 ч).

Теория - Техники Маэ-гэри, йоко-гэри кэагэ- 2ч.

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

Формы контроля- спарринг, выполнение и сдача нормативов

Раздел 4. Кумитэ (15ч.)

Тема 4.1. Гохон-кумитэ (15 ч).

Теория - Техника Гохон-кумитэ – 3 ч.

Практика (12 ч.) 9-8 Кю. 1.Из дзэнкуцу-дачи:Дзедан цки(тори)-Аге-укэ(укэ) (на счет № 5) гяку-цки. 2. Из дзэнкуцу-дачи:Чудан цки(тори)- Сото-укэ(укэ) (на счет № 5) гяку-цки.

Формы контроля- спарринг, выполнение и сдача нормативов

Раздел 5. Ката (12ч.)

Тема 5.1. Ката: Хэйан шодан (6 ч).

Теория - Ката – 2 ч.

Практика (10 ч.) Разбор и оттачивания ката по элементам и в целом на 9-8кю- Хэйан шодан.

Формы контроля- спарринг, выполнение и сдача нормативов

Раздел 6. Участие в соревнованиях (4ч.)

Тема 6.1 Участие в соревнованиях по ката и кумитэ (4 ч).

Теория – Выполнение тест – 1 ч

Практика (4 ч.) Комплекс соревновательных упражнений Кихон. Комплекс соревновательных упражнений Кумитэ. Комплекс соревновательных упражнений Ката.

Формы контроля- Зачет, экзамен

Итоговая аттестация (2 ч.)

Теория - Выполнение тест – 1 ч

Практика (1 ч.) Проверка освоенной техники и экзамен на соответствующий уровень

Формы контроля - Зачет, экзамен

1.4 Планируемые результаты

Возраст обучающихся	Задачи программы		
	Личностные	Метапредметные	Предметные
7-17 лет	<p>воспитаны морально-волевые качества, в первую очередь честность, трудолюбие, дисциплинированность;</p> <p>- этическое воспитание (этикет и ритуал в каратэ, вежливость, уважение к старшим, опека и защита слабых, применение каратэ только во благо людям);</p> <p>- научились соблюдать правила техники безопасности на тренировках и по дороге в спортивную школу и обратно;</p> <p>- воспитаны навыки личной гигиены;</p> <p>- воспитано бережное отношение к спортивной школе,</p>	<p>всестороннее развиты двигательные способности, особенно координации спортивных движений, гибкости, быстроты двигательных действий, общей выносливости;</p> <p>- развиты и укреплены мускулатуры и опорно-двигательный аппарат;</p> <p>- расширен общий и спортивный кругозор;</p> <p>- развит интеллект (передача специальных физкультурных знаний, развитие самоконтроля, осмысливание собственных действий при освоении</p>	<p>обучены базовой технике, ката и кумитэ ;</p> <p>- сформированы двигательные навыки и умение каратэ;</p> <p>- обучены основам биомеханики движений каратэ;</p> <p>- обучены основам техники боя;</p> <p>- обучены основам техники и тактики свободного спарринга;</p> <p>- обучены терминологии каратэ;</p> <p>- обучены этикету и ритуалу всестилевому</p>

	инвентарю и оборудованию;	движений сложной координации, развитие сообразительности, развитие быстроты мышления, организация проблемных ситуаций);	каратэ
--	---------------------------	---	--------

Раздел № 2 Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график.

Календарный учебный график на год

№ 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	МБОУ СОШ №2 г. Покров Спортзал	спарринг, выполнение и сдача нормативов
2				Закрепление изученного	4	Развитие школ по восточному единоборству в России. ТБ.	МБОУ СОШ №2 г. Покров Спортзал	спарринг, выполнение и сдача нормативов
3				Изучения нового материала	3	Техника безопасности в каратэ. Техника безопасности во время занятий в зале.	МБОУ СОШ №2 г. Покров Спортзал	спарринг, выполнение и сдача нормативов
4				Изучения нового	3	Гибкость (Выполнение	МБОУ СОШ №2	спарринг, выполнение и сдача

				материала		упражнений для опорно-двигательного аппарата)	г. Покров Спортзал	нормативов
5				Изучения нового материала	3	Гимнастика (Разминка плечевых суставов)	МБОУ СОШ №2 г. Покров Спортзал	спарринг, выполнение и сдача нормативов
6				Закрепление изученного	4	Комплексы упражнений на гибкость	МБОУ СОШ №2 г. Покров Спортзал	спарринг, выполнение и сдача нормативов
7				Изучения нового материала	3	Комплекс упражнений для развития гибкости шеи, плеч	МБОУ СОШ №2 г. Покров Спортзал	спарринг, выполнение и сдача нормативов
8				Изучения нового материала	3	Комплекс спортивных упражнений	МБОУ СОШ №2 г. Покров Спортзал	спарринг, выполнение и сдача нормативов
9				Закрепление изученного	4	Тренировка ног, пресса, мышц спины, рук и груди.	МБОУ СОШ №2 г. Покров Спортзал	спарринг, выполнение и сдача нормативов
10				Закрепление изученного	4	Силовые упражнения, направленные на укрепление скелетно - мышечной системы.	МБОУ СОШ №2 г. Покров Спортзал	спарринг, выполнение и сдача нормативов
11				Изучения нового материала	3	Общая выносливость, специальная выносливость.	МБОУ СОШ №2 г. Покров	спарринг, выполнение и сдача нормативов

							Спортзал	
12				Закрепление изученного	4	Основные упражнения: ходьба; бег; подтягивание;	МБОУ СОШ №2 г. Покров Спортзал	спарринг, выполнение и сдача нормативов
13				Закрепление изученного	4	Отжимание, пресс, прыжки на скакалке.	МБОУ СОШ №2 г. Покров Спортзал	спарринг, выполнение и сдача нормативов
14				Изучения нового материала	3	Работа на 5 движений из дзэнкуцудачи, гэданбарай: Чудан ой-цки	МБОУ СОШ №2 г. Покров Спортзал МБОУ СОШ №2 г. Покров Спортзал	спарринг, выполнение и сдача нормативов
15				Закрепление изученного	4	Разбор техники из дзэнкуцудачи, гэданбарай: чудан гяку-цки,	МБОУ СОШ №2 г. Покров Спортзал	спарринг, выполнение и сдача нормативов
16				Изучения нового материала	3 3	Работа на счёт дзэнкуцудачи, гэданбарай: дзэдан аге-уке	МБОУ СОШ №2 г. Покров Спортзал	спарринг, выполнение и сдача нормативов
17				Изучения нового материала	3	Работа на один счёт из дзэнкуцудачи, гэданбарай: Чудан сото-укэ. Из	МБОУ СОШ №2 г. Покров Спортзал	спарринг, выполнение и сдача нормативов

						кокутсу-дачи: шото-укэ.		
18				Закрепление изученного	4	Работа на счёт из дзэнкуцу- дачи, гэдан- барай: Чудан сото-укэ. Из кокутсу-дачи: шото-укэ.	МБОУ СОШ №2 г. Покров Спортзал	спарринг, выполнение и сдача нормативов
19				Изучения нового материала	3	Работа на технику ударов ног из дзэнкуцу-дачи	МБОУ СОШ №2 г. Покров Спортзал	спарринг, выполнение и сдача нормативов
20				Закрепление изученного	4	Разбор техники ударов ног из дзэнкуцу- дачи: маэ- гэри, из киб- дачи: йоко- гэри кэагэ.	МБОУ СОШ №2 г. Покров Спортзал	спарринг, выполнение и сдача нормативов
21				Изучения нового материала	3	Оттачивание и разбор элементов гохон-кумитэ	МБОУ СОШ №2 г. Покров Спортзал	спарринг, выполнение и сдача нормативов
22				Изучения нового материала	3	Выполнение элементов из дзэнкуцу- дачи: Дзедан цки(тори)- Аге-укэ(укэ) (на счет № 5) гяку-цки.	МБОУ СОШ №2 г. Покров Спортзал	спарринг, выполнение и сдача нормативов
23				Изучения	3	Выполнение элементов из	МБОУ СОШ №2 г. Покров	спарринг, выполнение и сдача

				нового материала		дзэнкуцу-дачи: Чудан цки(тори)-Сото-укэ(укэ) (на счет № 5) гяку-цки.	Спортзал	нормативов
24				Закрепление изученного	4	Произвольное выполнение гохон-кумитэ	МБОУ СОШ №2 г. Покров Спортзал	спарринг, выполнение и сдача нормативов
25				Изучения нового материала	3	Разбор и оттачивание ката по элементам и на счёт(темп медленный).	МБОУ СОШ №2 г. Покров Спортзал	спарринг, выполнение и сдача нормативов
26				Закрепление изученного	4	Разбор и оттачивание ката Хэйан шодан в целом	МБОУ СОШ №2 г. Покров Спортзал	спарринг, выполнение и сдача нормативов
27				Закрепление изученного	4	Произвольное выполнение ката Хэйан шодан на оценку	МБОУ СОШ №2 г. Покров Спортзал	спарринг, выполнение и сдача нормативов
28				Закрепление изученного	4	Произвольное выполнение ката Хэйан шодан по рядам	МБОУ СОШ №2 г. Покров Спортзал	спарринг, выполнение и сдача нормативов
29				Соревнование	3	Участие в региональных и всероссийских соревнованиях	МБОУ СОШ №2 г. Покров Спортзал	Зачет, экзамен
30				Итоговая аттестация Присвоение 9-8 Кю	2	Проверка освоенной техники (ката, кихон, гохон-кумитэ).	МБОУ СОШ №2 г. Покров Спортзал	Проверка освоенной техники (ката, кихон, гохон-

2.2. Условия реализации программы:

2.2.1. Материально-техническое обеспечение помещения, количественное описание

Занятия проводятся в спортивном зале МБОУ СОШ №2 г. Покров

1. Татами (маты) 25 шт.
3. Мячи 10 шт.
4. Скакалки 10 шт.
5. Лапы 10 шт.
6. Скамейка гимнастическая 5 шт.
7. Накладки 10 шт.
8. гантели 10 шт.
9. Эспандеры-резиновые 10 шт.
10. Боксерский мешок 1 шт.

2.2.2. Информационное обеспечение

1. Травников А. Карате для начинающих. [http://www.e-reading.link/bookreader.php/98863/Travnikov - Karate dlya nachinayushchih.html](http://www.e-reading.link/bookreader.php/98863/Travnikov_-_Karate_dlya_nachinayushchih.html)
2. Третьякова Л.В., Хромова И.В. Работа с семьей в учреждениях дополнительного образования. Аукцион методических идей. – Волгоград: Учитель, 2009. – 218 с.
3. Фришман И.И. Педагогу дополнительного образования об организации общественной активности детей и молодежи. – М.: УЦ Перспектива, 2009. – 196 с.
4. Эбернетти Я. Каратэ: тайные коды боевого применения. – Ростов н/Д: Феникс, 2005. – 192 с.

2.2.3. Кадровое обеспечение

Данную программу реализует педагог дополнительного образования МБОУ СОШ №1 г. Петушки, имеющий высшее педагогическое образование, первую квалификационную категорию, прошедший соответствующую курсовую подготовку и имеющий опыт работы по по данному направлению программы.

2.3. Формы аттестации

Цель контроля заключается в сборе и анализе полученных результатов; их соответствии поставленным целям, а также в прогнозировании дальнейших перспектив развития личности ребенка.

Для отслеживания результативности образовательной программы деятельности по программе проводятся:

- Входной контроль – оценка стартового уровня образовательных возможностей учащихся;

- Текущий контроль – оценка уровня и качества освоения тем/разделов программы и личных качеств учащихся;
- Промежуточный контроль – оценка уровня и качества освоения учащимися программы по итогам изучения раздела, темы;
- Итоговый контроль – оценка уровня и качества освоения учащимися программы по завершению учебного года или всего периода обучения.

Приложение 1

2.4. Оценочные материалы.

- Спарринги;
- Соревнования;
- Выполнение нормативов

2.5. Методические материалы

- литература по данному направлению деятельности;
- наглядные пособия;
- методические разработки;
- видеоматериалы.

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>

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

Сгибание рук в упоре лёжа (отжимание). Исходное положение упор лёжа. 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.

Тема: Базовая техника первого уровня: кихон.

Цель: Закрепить базовую технику первого уровня: кихон.

Общие задачи:

1. Оздоровительные задачи:

- укрепление здоровья, мышечной, сердечно - сосудистой и дыхательной систем;
- развитие физических способностей для освоения техники каратэ;
- развитие координации движений, скоростно-силовых качеств, общей выносливости, быстроты, гибкости, ловкости.

2. Образовательные задачи:

- обучить принципам и методам техники восточных единоборств;
- обучить методам изменения тренировочных нагрузок;
- научить двигаться ритмично, красиво и технически грамотно.

3. Воспитательные:

- выработать дисциплинированность и трудолюбие;
- научить основным навыкам работы в команде.

Задачи по теме занятия:

1. Повторить блок гедан-барай на месте;
2. Отработать технику блока гедан-барай в движении;
3. Закрепить технику ката хейан-шодан;
4. Закрепить технику элементов поединка стоя на месте на прямых ногах в стойке хачи-дачи;
5. Закрепить технику элементов поединка в движении: атака прямым ударом рукой гьяку-цуки в средний уровень, защита блоком сото-укэ, контратака гьяку-цуки.

Используемый инвентарь: протекторы на кисти.

Используемая терминология: Японская терминология:

«Отагай ни рэй!» - взаимный поклон, «ОСС!» - знак понимания

ката – бесконтактный поединок без партнёра;

гедан-барай - блок, защита нижнего уровня;

хейан Шодан – название бесконтактного поединка без партнёра, ученическое ката;

чоку-цуки – прямой удар рукой стоя на месте на прямых ногах в стойке хачи-дачи;

хачи-дачи – стойка на месте на прямых ногах, ширина стойки – ширина бёдер;

стойка дзенкуцу-дачи – позиция упора на переднюю ногу;

гьяку-цуки – прямой удар рукой в стойке дзенкуцу-дачи, с поворотом бёдер, рука разноимённая с ногой (нога правая - рука левая и наоборот);

аге-укэ – верхний блок, защита от дара в голову;

сото-укэ - средний блок, защита от удара в средний уровень;

ой-цуки – прямой удар рукой в движении в стойке дзенкуцу-дачи, где рука одноимённая с ногой (нога правая - рука правая и наоборот);

мае-гэри – прямой удар ногой.

Ход занятия (тренировки):

№	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
I	Подготовительная часть: (22 минуты)	2 мин	Построение в одну линию, взаимный поклон «Отагай-ни- рэй!». «ОСС!»

	<p>Построение, приветствие Организационный момент</p>		<p>Этикет:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. При входе в спортивный зал обязательное приветствие. 2. Уважительное отношение к месту, в котором проходят занятия: - поддержание дисциплины в зале до занятия и во время его проведения. 4. Обучающийся должен быть аккуратным и приходить в форме для занятий «кимоно». 5. Обучающийся должен быть внимательным, уметь слушать педагога (тренера). 6. При перемещении в зале и при выполнении упражнений должен уметь соблюдать дистанцию, чтобы не задеть товарища. 7. Ребята должны уважительно относиться к старшим, помогать родителям, заботиться о младших, быть добрыми, смелыми, целеустремлёнными. 8. Обучающиеся не должны пропускать занятия! <p>Для мотивации смотрим видео-шоу приветствия:</p> <p>ЭОР 1</p> <p>«Приступим к занятию!»</p>
	<p>Разминка:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба <ul style="list-style-type: none"> -на носках; -на внешней стороне стопы; -перекатом с пятки на носок 	<p>10 мин.</p>	<p>«В обход налево шагом марш!»</p> <p>«Руки вверх» «Руки к плечам» «Руки на пояс»</p>

<p>1. Бег вокруг зала -на носках; -перемещение боком приставным шагом: сначала правым плечом вперед, потом левым, затем чередование – два раза левым, два раза правым; -чередование бега с подъемом коленей (два раза) и бега с подъемом пяток до ягодиц (два раза); -в медленном темпе, ходьба</p> <p>3.Комплекс ОРУ Комплекс ОРУ:</p> <ul style="list-style-type: none"> • И.п.: стойка - ноги врозь, руки на поясе. 1,2-поворот головы вправо, влево; 3,4-наклоны головы вперед, назад; • Повороты коленей в наклоне вперед - положение ноги вместе (по 10 раз в одну и др. стороны) и ноги врозь (10 раз внутрь, 10 раз наружу); • Приседания при наклонном положении корпуса, руки на коленях («быстрые приседания»); • «Наклоны корпуса в стороны» И.п.: стойка ноги врозь, руки на поясе. 1-наклон вправо; 2-и.п.; 3-наклон влево; 4-и.п.; • «Наклоны к ногам в положении сидя». 		<p>Вдох носом, выдох ртом!» «Руки работают вдоль туловища, спина прямая!»</p> <p>«Вдох носом, выдох ртом! Успокаиваем дыхание».</p> <p>«Наклониться, руки держим на коленях!»</p> <p>«Ноги в коленях прямые, наклоняемся только туловищем!»</p> <p>«Все сели. Ноги вместе. Наклон к ногам. Колени не сгибать».</p> <p>«Наклон к одной ноге, посередине, к другой ноге».</p>
--	--	---

	<p>И.п.: ноги вместе, наклон корпусом к ногам, задержка в исходном положении на 10 сек.</p> <p>И.п.: ноги в стороны.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Отжимания <p>И.п.: упор лёжа 1- упор на ладонях, 10 отжиманий 2- упор на пальцах - 10 секунд, упор на ладонях, 10 отжиманий, 3- упор на обратных сторонах ладоней- 10 секунд, упор на ладонях, 10 отжиманий</p>		<p>«Корпус прямо, голову, живот вниз не опускать».</p>
<p>II</p>	<p>Основная часть: (55 мин)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Повторение блока гедан-барай (защита нижнего уровня) на месте, ноги на ширине бёдер. Вначале выполнение без использования рук, т. к. в действии важно правильно использовать точку опоры. Затем блок с руками, делаем смену рук, соблюдая при этом полную концентрацию сил в последний момент. • Отработка блока гедан-барай в движении. Вначале делаем не быстро, «продумываем» 	<p>15 мин.</p>	<p>«Стойка ноги на ширине бёдер», - показываю сам, - «Сначала делаем поворот корпуса без рук, пятки от пола не отрывать, поворачиваем в первую очередь бёдрами; делаем вместе, плечи расслабить; поворот не полный».</p> <p>«Упор на впереди стоящую ногу, не ставим ноги на одной линии». «Соблюдаем поворот бёдер (всё показываю сам), упор на впереди стоящую ногу, носок держать под коленом»</p> <p>Смотрим видео ЭОР 2</p> <p>«Делаем под счёт, сначала медленно, чувствуем каждое движение»</p> <p>«Теперь делаем каждое действие</p>

	<p>каждое движение, затем увеличиваем скорость.</p> <p>Всего 5 раз в одну и другую сторону быстро, 5 раз медленно.</p> <p>Отработка остальных технических действий:</p> <ul style="list-style-type: none"> - верхний блок (аге-укэ) – 5 раз - средний блок (сото-укэ) – 5 раз - прямой удар рукой (ой-цуки) – 5 раз - прямой удар ногой (мае-гери) – 5 раз. <ul style="list-style-type: none"> • Отработка бесконтактного поединка (ката Хейан Шодан) – 5 раз. <p>Первый раз делаем медленно, чувствуем каждое движение.</p> <p>Второй раз делаем с паузой между движениями.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Отработка элементов поединка стоя на месте на прямых ногах в стойке хачи-дачи: атака прямым ударом рукой чоку-цуки в нижний уровень, защита блоком гедан-барай, контратака гьяку-цуки. <p>Сначала атакует одна сторона, потом стороны меняются.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Отработка элементов поединка в движении: атака прямым ударом 	<p>10 мин.</p> <p>5 мин.</p> <p>5 мин</p>	<p>быстрее; упор на впереди стоящую ногу, сзади нога прямая, при развороте не поднимаемся».</p> <p>«При развороте делаем сразу переход в стойку кокутцу дачи, сразу оставляем вес на задней ноге»</p> <p>«Поддерживаем дистанцию вытянутой руки, ниже делаем выпад при ударе».</p>
--	--	---	--

