

Муниципальное образовательное учреждение
дополнительного образования
Центр внешкольной работы «Глория» Фру

Принята на заседании
Педагогического совета
Протокол № 5
« 31 » мая 2021 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МОУ ДО ЦВР «Глория»
Е.В. Балужева
« 31 » мая 2021 г.



Физкультурно-спортивная направленность

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«КАРАТЭ-ДО: СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП»**

Возраст обучающихся: 5-9 лет

Срок реализации программы: 1 год

Составитель:

Батов Алексей Сергеевич,
Педагог дополнительного
образования

Оглавление

| | |
|--|----|
| Пояснительная записка..... | 3 |
| 2. Учебно-тематический план | 8 |
| Модуль 1 | 8 |
| Модуль 2..... | 9 |
| 3. Содержание | 10 |
| Модуль 1 | 10 |
| Модуль 2..... | 12 |
| 4.Обеспечение | 14 |
| 4.1. Методическое обеспечение | 14 |
| 4.2. Материально-техническое обеспечение | 18 |
| 4.3. Информационное обеспечение | 18 |
| 5. Контроль образовательных результатов | 19 |
| 6. Список информационных источников | 20 |
| 7. Приложения | 21 |

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Каратэ-до – это вид рукопашного боя, сформировавшийся на острове Окинава в Японии. Каратэ-до имеет глубокие исторические корни и ведет свое происхождение от различных видов китайского ушу. Техника каратэ-до чрезвычайно разнообразна и включает в себя удары руками и ногами, разнообразные защиты, броски и болевые приемы. Современное спортивное каратэ – сложно координационный вид спорта, включающий в себя соревнования в двух основных видах программы: «кумитэ» (бой), «ката» (комплексы движений, демонстрирующие связки приемов против одного или нескольких противников).

Каратэ-до является прекрасным средством гармоничного воспитания личности, физического и нравственного ее развития и совершенствования. Приемы ОФП (общеразвивающей физической подготовки), гимнастические, акробатические упражнения, включаемые в занятия, развивают и совершенствуют разнообразные двигательные качества: различные виды силы, ловкость, гибкость, выносливость и т.п. Каратэ-до формирует у занимающихся твердый характер, умение преодолевать трудности, терпеть боль, с достоинством переносить поражения и сохранять скромность при победах. Занятия каратэ-до учат трезво оценивать свои силы, ставить реальные цели и достигать их. Соревнования по каратэ-до проводятся в личной и командной формах. Поэтому спортсмен чувствует ответственность не только за себя, но и за всю команду. В этих условиях формируется чувство взаимопомощи, уважения друг к другу, коллективизм. Необходимо учитывать, что в процессе активной тренировочной и спортивной деятельности занимающиеся испытывают определенное чувство конкуренции, соревновательный стресс. Поэтому занятия необходимо строить так, чтобы кроме нагрузок и обучения дети получали еще и удовольствие от них, для чего нужно включать игровые формы подачи учебного материала.

Отличительной особенностью данной программы является то, что она впервые разработана для детей в соответствии с требованиями Федерации каратэ-до Шотокан России. Программа основана на постепенном и последовательном прохождении всех стадий обучения с освоением всего огромного арсенала техники каратэ-до в противовес чисто спортивному подходу, когда доводится до совершенства довольно небольшой спектр движений, наиболее результативных в спортивном поединке.

Такой подход позволяет создать у детей стойкий интерес к занятиям каратэ-до, дает возможность заниматься и совершенствоваться не только спортивно одаренным детям, но и обычным. Программа ориентирована в первую очередь на нравственное воспитание детей, привитие им любви к занятиям физической

культурой и спортом и, во вторую очередь – на достижение высоких спортивных результатов.

Важной особенностью данной программы является привитие детям понятия о здоровом образе жизни, необходимость которого разъясняется во время бесед о теории и методике спортивной тренировки и показывается на примерах достижения активного долголетия известными мастерами каратэ-до и других единоборств. Программа направлена на создание психологически комфортной обстановки, эмоционального благополучия ребенка.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Каратэ-до: спортивно-оздоровительный этап» реализуется в соответствии с требованиями следующих документов:

- Конвенцией о правах ребёнка;
- Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепцией развития дополнительного образования детей, утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р;
- Приказом Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013г. №1008г. Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановлением правительства РФ от 5 августа 2013г. №662 «Об осуществлении мониторинга системы образования»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача России от 28.09.2020 № СП 2.4.3648-20 Санитарные правила Главного государственного санитарного врача России 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».
- Планом мероприятий («дорожная карта») по повышению эффективности и качества образовательных услуг в Ярославской области от 23.04.2013 №435-п;
- Федеральной целевой программы развития образования на 2016-2020 годы (Постановление правительства РФ от 23.05.2015 года №497);
- Уставом МОУ ДО ЦВР «Глория».

Обучаться по программе «Каратэ-до: спортивно-оздоровительный этап» могут все желающие в возрасте 5-9 лет, не имеющие медицинских противопоказаний.

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность. По уровню разработки является модифицированной.

Цель программы:

сформировать у детей и подростков потребность в здоровом образе жизни, самосовершенствовании посредством занятий каратэ

Задачи:

Обучающие:

- познакомить с историей возникновения и развития каратэ-до;
- способствовать освоению техники каратэ-до в пределах требований, предусмотренных программой экзаменов Российской Академией каратэ-до Шотокан: с 10 «кю» по 1 «дан»;
- научить организовывать свою жизнедеятельность в соответствии с понятием «здоровый образ жизни».

Развивающие:

- развивать основные двигательные качества: силу, гибкость, выносливость, скоординированность движений;
- закаливать занимающихся, повысить устойчивость их организма к инфекционным, простудным заболеваниям;
- способствовать участию спортсменов в соревнованиях различного уровня;
- способствовать подготовке занимающихся к выполнению квалификационных нормативов.

Воспитательные:

- способствовать адаптации каждого ребенка в детском коллективе;
- развивать у детей способность заниматься самостоятельно и в команде;
- сформировать потребность в самостоятельных занятиях физической культурой.

Ожидаемые результаты

В результате прохождения программного материала обучающиеся

должны знать:

1. Правила техники безопасности при занятиях каратэ.
2. Основные понятия, используемые в боевых искусствах.
3. Историю развития ккусинкай каратэ-до.
4. Принципы построения тренировочного процесса.
5. Основные понятия о гигиене, врачебном контроле, профилактике травм и заболеваний.

должен уметь:

1. Владеть основами техники атаки и самозащиты.
2. Использовать приобретенные умения и навыки в различных видах спаррингов (без контакта, с легким контактом, с ограниченным контактом и с полным контактом).
3. Проявлять моральные качества и волю.
4. Пользоваться оборудованием и инвентарем.
5. Владеть культурой поведения.

Основой подготовки занимающихся в секции, является универсальность в овладении технико-тактическими приемами каратэ.

Программой по каратэ-до предусматривается приобретение учащимися теоретических сведений, овладение основными приемами техники и тактики, приобретение навыков участия в спаррингах и в организации самостоятельных занятий, которые обязательно сочетаются с занятиями в секции.

Особенности организации образовательного процесса

Объединение формируется из обучающихся 5-9 лет, не имеющих медицинских противопоказаний.

Программа рассчитана на 2 модуля обучения (64 часа и 80 часов). Модуль 1 реализуется с сентября по декабрь, модуль 2 реализуется с января по май. Модули являются дополняющими друг друга.

Режим занятий – 2 раза в неделю по 2 часа, итого – 144 часа в год. Состав группы – 10-15 человек. Форма занятий – групповая.

В основе образовательного процесса заложены:

-дидактические принципы гуманистического воспитания: деятельности, непрерывности, психологической комфортности, уважение личности ребенка, вариативности и творчества;

-принципы организации образовательного процесса: индивидуальности, преемственности, деятельностного подхода.

При организации образовательного процесса возможны варианты частных принципов организации образовательного процесса: коллективного творчества, сотрудничества обучающихся и их родителей, развивающего обучения.

Одним из главных условий реализации программы является тесное сотрудничество с родителями с целью формирования у них интереса к деятельности детей и включения в совместные внеучебные и досуговые мероприятия. (Приложение1)

Учебно-тематический план Модуль 1

| <i>Виды подготовки</i> | | <i>Теория</i> | <i>Практика</i> | <i>Всего</i> |
|------------------------------------|--|---------------|-----------------|--------------|
| 1. Теоретическая подготовка | | 2 | - | 2 |
| 1.1. | История возникновения и развития каратэ-до | 0,25 | - | 0,25 |
| 1.2. | Обзор развития каратэ-до Шотокан в России | 0,25 | - | 0,25 |
| 1.3. | Особенности стиля Шотокан | 0,25 | - | 0,25 |
| 1.4. | Сведения из анатомии, физиологии, гигиены, врачебный контроль и самоконтроль | 0,25 | - | 0,25 |
| 1.5. | Методика спортивной тренировки, планирование, построение разминки | 0,25 | - | 0,25 |
| 1.6. | Понятие о технике каратэ-до | 0,25 | - | 0,25 |
| 1.7. | Морально-волевой облик спортсмена | 0,25 | - | 0,25 |
| 1.8. | Правила соревнований по карате-до | 0,25 | - | 0,25 |
| 2. Физическая подготовка | | | 44 | 44 |
| 2.1. | Общефизическая подготовка | | 30 | 30 |
| 2.2. | Спец. физическая подготовка | - | 14 | 14 |
| 3. Техническая подготовка | | - | 18 | 18 |
| 3.1. | Техника стоек | - | 2 | 2 |
| 3.2. | Техника перемещений | - | 2 | 2 |
| 3.3. | Базовая техника на месте | - | 2 | 2 |
| 3.4. | Базовая техника в движении | - | 2 | 2 |
| 3.5. | Техника ударов руками | - | 2 | 2 |
| 3.6. | Техника ударов ногами | - | 2 | 2 |
| 3.7. | Техника защит | - | 2 | 2 |
| 3.8. | Техника комбинаций | - | 2 | 2 |
| 3.9. | Участие в соревнованиях, экзаменах | - | 1 | 1 |
| 3.10. | Сдача нормативов | - | 1 | 1 |
| ИТОГО: | | 2 | 62 | 64 |

**Учебно-тематический план
Модуль 2**

| <i>Виды подготовки</i> | | <i>Теория</i> | <i>Практика</i> | <i>Всего</i> |
|---|--|---------------|-----------------|--------------|
| 1. Теоретическая подготовка | | 2 | - | 2 |
| 1.1. | Сведения из анатомии, физиологии, гигиены, врачебный контроль и самоконтроль | 0,5 | - | 0,5 |
| 1.2. | Методика спортивной тренировки, планирование, построение разминки | 0,5 | - | 0,5 |
| 1.3. | Понятие о технике каратэ-до | 0,25 | - | 0,25 |
| 1.4. | Морально-волевой облик спортсмена | 0,25 | - | 0,25 |
| 1.5. | Правила соревнований по карате-до | 0,5 | - | 0,5 |
| 2. Физическая подготовка | | - | 56 | 56 |
| 2.1. | Общefизическая подготовка | | 36 | 36 |
| 2.2. | Спец. физическая подготовка | - | 20 | 20 |
| 3. Техничко-тактическая подготовка | | - | 22 | 22 |
| 3.1. | Техника стоек | - | 2 | 2 |
| 3.2. | Техника перемещений | - | 2 | 2 |
| 3.3. | Базовая техника на месте | - | 2 | 2 |
| 3.4. | Базовая техника в движении | - | 2 | 2 |
| 3.5. | Техника ударов руками | - | 2 | 2 |
| 3.6. | Техника ударов ногами | - | 2 | 2 |
| 3.7. | Техника защит | - | 2 | 2 |
| 3.8. | Техника комбинаций | - | 2 | 2 |
| 3.9. | Основы базового договорного боя | - | 2 | 2 |
| 3.10. | Участие в соревнованиях, экзаменах | - | 2 | 2 |
| 3.11. | Сдача нормативов | - | 2 | 2 |
| ИТОГО: | | 2 | 78 | 80 |

Содержание программы (Модуль 1)

Раздел 1. Теоретическая подготовка

- 1.1. История развития каратэ. Краткие сведения об истории и традициях каратэ. Терминология каратэ.
- 1.2. Обзор развития каратэ-до Шотокан в России. Успехи российских спортсменов на международной арене. Значение и место каратэ в системе физического воспитания.
- 1.3. Особенности стиля Шотокан.
- 1.4. Влияние физических упражнений на организм человека. Физическая культура – составная часть общей культуры. Значение физической культуры для укрепления здоровья, подготовки к труду и обороне Родины. Физическая культура в системе народного образования.
- 1.5. Требования техники безопасности во время проведения тренировочных занятий, соревнований. Правила построения разминки.
- 1.6. Техника каратэ-до.
- 1.7. Морально-волевой облик спортсмена.
- 1.8. Правила соревнований. Организация соревнований. Требования, предъявляемые к местам проведения соревнований. Инвентарь. Жесты судей.

Раздел 2. Практическая подготовка

2.1. Общая физическая подготовка:

- разогревающие упражнения;
- упражнения для растяжения;
- упражнения для развития равновесия;
- упражнения для развития силы;
- упражнения для развития выносливости;
- упражнения для развития ловкости.

2.2. Специальная физическая подготовка

- упражнения для развития быстроты, координации, силы, гибкости ответных движений используемых в технике каратэ;
- упражнения на концентрацию внимания.

2.3. Техничко-тактическая подготовка:

2.3.1. Основные движения: положение и использование основных частей тела в процессе самообороны и атаки; положение и работа рук при выполнении удара рукой в средний уровень, верхнего блока, переднего удара ногой; техника рук, техника ног, комбинирование техники рук и ног; работа ног и

перемещение корпуса (вперед, назад, вправо, влево); комбинирование перемещение корпуса с выпадами, прыжками, подскоками, уклонениями, разворотами, движениями по диагональным направлениям. Сохранение правильных стоек и позиций.

Самооборона: приемы, направленные на защиту жизненно важных и наиболее уязвимых органов (глаза, горло, пах, нос, голени, колени). Проведение захватов суставов, бросков. Изучение приемов правильного падения. Психология самообороны.

2.4. Соревновательная подготовка

Участие в соревнованиях внутри группы.

Содержание программы (Модуль 2)

Раздел 1. Теоретическая подготовка

1.1. Влияние физических упражнений на организм человека. Физическая культура – составная часть общей культуры. Значение физической культуры для укрепления здоровья, подготовки к труду и обороне Родины. Физическая культура в системе народного образования.

1.2. Требования техники безопасности во время проведения тренировочных занятий, соревнований. Правила построения разминки.

1.3. Техника каратэ-до.

1.4. Морально-волевой облик спортсмена.

1.5. Правила соревнований. Организация соревнований.

Требования, предъявляемые к местам проведения соревнований. Инвентарь. Жесты судей.

Раздел 2. Практическая подготовка

2.1. Общая физическая подготовка:

- разогревающие упражнения;
- упражнения для растяжения;
- упражнения для развития равновесия;
- упражнения для развития силы;
- упражнения для развития выносливости;
- упражнения для развития ловкости.

2.2. Специальная физическая подготовка

- упражнения для развития быстроты, координации, силы, гибкости ответных движений используемых в технике каратэ;
- упражнения на концентрацию внимания.

2.3. Техничко-тактическая подготовка:

Основные движения: положение и использование основных частей тела в процессе самообороны и атаки; положение и работа рук при выполнении удара рукой в средний уровень, верхнего блока, переднего удара ногой; техника рук, техника ног, комбинирование техники рук и ног; работа ног и перемещение корпуса (вперед, назад, вправо, влево); комбинирование перемещение корпуса с выпадами, прыжками, подскоками, уклонениями, разворотами, движениями по диагональным направлениям. Сохранение правильных стоек и позиций.

Спарринг: изучение особенностей спаррингов без контакта, с легким контактом, с ограниченным и полным контактом. Обусловленные и

свободные спарринги. Блоки и способы контакта при проведении спаррингов. Стратегия обороны и атаки. Обманные движения.

Самооборона: приемы, направленные на защиту жизненно важных и наиболее уязвимых органов (глаза, горло, пах, нос, голени, колени). Проведение захватов суставов, бросков. Изучение приемов правильного падения. Психология самообороны.

2.4. Соревновательная подготовка

Участие в соревнованиях внутри группы.

Обеспечение дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

Для реализации данной программы необходим комплекс определенных условий. Это методическое, материально-техническое, организационное и кадровое обеспечение.

Методическое обеспечение программы «Каратэ-до: базовый уровень» :

Основной формой обучения в секции каратэ-до является учебно-тренировочное занятие продолжительностью 2 астрономических часа. В процессе обучения используются контрольные занятия (сдача занимающимися тестов по ОФП), теоретические занятия, проводимые в форме лекций, участие в соревнованиях, аттестационные экзамены, показательные выступления и др.

Примерная последовательность заданий на отдельном занятии: разминочные упражнения, упражнения на растяжку; базовая техника на месте; базовая техника в перемещении; различные формы «кихон-кумитэ»; игровые моменты (эстафеты, спортивные игры); обсуждение результатов занятия.

Обучение по программе строится на основе следующих методических положений:

- единая педагогическая система, обеспечивающая преемственность задач, средств, методов, принципов подготовки для всех возрастных групп;
 - неуклонный рост объема средств общей и специальной подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется к увеличению объема специальной подготовки;
- строгое соблюдение постепенности в процессе использования тренировочных и соревновательных нагрузок, особенно в занятиях с детьми;
 - преимущественная направленность тренировочного процесса определяется с учетом периодов развития физических качеств. Применение средств общей физической подготовки ставит основной задачей укрепление здоровья, общее физическое развитие занимающихся, укрепление и развития костно-мышечной системы, развитие основных физических качеств: силы, быстроты, общей и специальной выносливости; координацию движения, улучшения функционирования сердечно-сосудистой системы.

Средства и упражнения общей физической подготовки должны составлять неотъемлемую часть каждого занятия во всех учебных группах и во все периоды тренировки.

Подбор, содержание и дозировка упражнений зависят от уровня физического развития занимающихся, задач тренировочного периода, уровня физической подготовленности, возраста занимающихся и наличия материальной базы.

Общеразвивающие упражнения, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. Подвижные игры направленные на развитие ловкости, быстроты и выносливости. Эстафеты и другие упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.

На первом году обучения особенно необходимо заниматься различными физическими упражнениями гармонично развивающими все физические качества обучающегося. Подбирать упражнения надо таким образом, чтобы они содействовали и физическому развитию, и овладению техническими действиями. Упражнения, направленные на развитие гибкости, выносливости, силы, координации движений должны также улучшать умение выполнять технические действия.

Техническая подготовка должна быть направлена на изучение начальных базовых элементов техники, а также на постепенное развитие физических и морально-волевых качеств.

На начальном этапе отрабатывается правильность выполнения элементарных форм и координация движений. Ученик осваивает основные стойки и перемещения, базовые действия руками, ногами и работу корпуса. Вместе с этим надо развивать умение выполнять движения без излишнего напряжения и с правильной осанкой. Свобода движений, расслабление неработающих мышц экономят энергию, способствуют быстроте движений и лучшему отдыху во время работы, помогают более совершенному выполнению техники движений.

Под понятием «работа корпуса» подразумевается набор требований к координации частей тела в ходе выполнения упражнений.

Основа работы корпуса – правильная осанка, изготовка и умение координировать действия руками и ногами. Для сохранения правильного положения корпуса необходимо следить, чтобы позвоночник был выпрямлен, кифозы и лордозы не были гипертрофированы, положение головы естественное. Ошибками начального периода являются погрешности в работе корпуса: туловище излишне наклонено, голова приподнята, таз оттянут назад, плечи приподняты и т.п.

Ошибки подобного рода можно преодолеть за счет укрепления мышц спины и пресса, а также за счет увеличения подвижности суставов.

За этот период должны произойти качественные изменения в уровне подготовки обучающегося. Он закладывает основу для дальнейшей технической подготовки, развивает терпение и настойчивость.

| <i>Тема</i> | <i>Форма занятий</i> | <i>Форма и методы подведения итогов</i> | <i>Дидактический материал, техническое оснащение</i> |
|--|--------------------------------|--|--|
| 1. Теоретическая подготовка. | | | |
| 1.1. История возникновения и развития каратэ-до. | Лекция, диалог. | Опрос по теме, тема выносится на экзамен. | Просмотр видеофильмов по истории каратэ-до и др. видов спорта. Портреты мастеров каратэ-до. |
| 1.2. Обзор развития каратэ-до в России. | Лекция, диалог. | Опрос по теме, тема выносится на экзамен. | Просмотр видеофильмов по истории каратэ-до и др. видов спорта. Портреты мастеров каратэ-до. |
| 1.3. Особенности стиля Шотокан. | Лекция, диалог. | Опрос по теме, тема выносится на экзамен. | Просмотр видеофильмов по истории каратэ-до. |
| 1.4. Сведения из анатомии, физиологии, гигиены, врачебный контроль и самоконтроль. | Лекция, диалог. | Опрос по теме, тема выносится на экзамен. | Демонстрационные таблицы: «Строение человека», «Оказание первой медицинской помощи». Тонومتر, секундомер, сантиметр. |
| 1.5. Теория и методика спортивной тренировки. | Лекция, диалог. | Опрос по теме, тема выносится на экзамен. | |
| 1.6. Понятие о технике каратэ-до. | Лекция, диалог. | Опрос по теме, тема выносится на экзамен. Контроль за использованием техники на занятиях. | |
| 1.7. Морально-волевой облик спортсмена. | Лекция, диалог. | Опрос по теме, тема выносится на экзамен. | |
| 1.8. Правила соревнований. | Лекция, диалог. | Опрос по теме, тема выносится на экзамен. | |
| 2. Физическая подготовка. | | | |
| 2.1. Общефизическая подготовка. | Беседа, тренировочное занятие. | Данные функциональных проб, силовых и других тестов. | Шведские стенки, турники, брусья, гантели, штанги, специальные снаряды для отработки ударов. |
| 2.2. Специальная физическая | Беседа, тренировочное | Данные функциональных | Шведские стенки, турники, брусья, гантели, штанги, |

| | | | |
|---|--------------------------------|--|---|
| подготовка. | занятие. | проб, силовых и других тестов. | специальные снаряды для отработки ударов. |
| 3. Техническая подготовка. | | | |
| 3.1. Техника стойки. | Беседа, тренировочное занятие. | Контроль на каждом занятии. Экзамены. | Музыкальный центр: спокойная музыка. |
| 3.2. Техника перемещений. | Беседа, тренировочное занятие. | Контроль на каждом занятии. Экзамены. | Музыкальный центр: спокойная музыка. |
| 3.3. Базовая техника на месте. | Беседа, тренировочное занятие. | Контроль на каждом занятии. Экзамены. | Музыкальный центр: спокойная музыка. |
| 3.4. Базовая техника в движении. | Беседа, тренировочное занятие. | Контроль на каждом занятии. Экзамены. | Музыкальный центр: спокойная музыка. |
| 3.5. Техника ударов руками. | Беседа, тренировочное занятие. | Контроль на каждом занятии. Экзамены. | Музыкальный центр: спокойная музыка. «Лапы» для отработки ударов. |
| 3.6. Техника ударов ногами. | Беседа, тренировочное занятие. | Контроль на каждом занятии. Экзамены. | Музыкальный центр: спокойная музыка. «Лапы» для отработки ударов. |
| 3.7. Техника защит. | Беседа, тренировочное занятие. | Контроль на каждом занятии. Экзамены. | Музыкальный центр: спокойная музыка. «Лапы» для отработки ударов. |
| 3.8. Техника комбинаций. | Беседа, тренировочное занятие. | Контроль на каждом занятии. Экзамены. | «Лапы» для отработки ударов, защитные жилеты. |
| 3.9. Базовый договорный бой. | Беседа, тренировочное занятие. | Контроль на каждом занятии. Экзамены. | Щитки на голень, накладки на руки. |
| 3.10. Экзаменационные формы базового договорного боя. | Беседа, тренировочное занятие. | Контроль на каждом занятии. Экзамены. Показательные выступления. | Щитки на голень, накладки на руки. |
| 3.11. Свободный бой до одного результативного действия. | Беседа, тренировочное занятие. | Контроль на каждом занятии. Экзамены. Показательные выступления. | Щитки на голень, накладки на руки, капа, бандаж. |
| 3.12. Спортивный бой. | Беседа, тренировочное занятие. | Контроль на каждом занятии. Экзамены. Показательные выступления. | Щитки на голень, накладки на руки, капа, бандаж. |
| 3.13.- 3.14. Формальные упражнения. Применение. Кумитэ. Ката. | Беседа, тренировочное занятие. | Контроль на каждом занятии. Экзамены. Показательные выступления. | Музыкальный центр: спокойная музыка. |

Материально - техническое обеспечение

Материально-техническое обеспечение должно соответствовать, прежде всего, санитарно-гигиеническим нормам, предъявленным к помещениям для занятий (зал с татами, раздевалки). Для занятий каратэ-до необходима следующая индивидуальная экипировка: «каратэ-ги» - костюм для занятий; щитки на голени; накладки на руки; «лапа» для отработки ударов.

Информационное обеспечение программы осуществляется посредством информирования общественности о предоставляемых услугах через сайт учреждения, рекламная информация распространяется по учреждениям – социальным партнерам. Педагог, реализующий программу, знаком с нормативно-правовыми документами, использует в работе методические, справочные, периодические, научно-популярные издания, ЦОР, Интернет-ресурсы.

Контроль образовательных результатов

Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей.

В начале года проводится входное тестирование. Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года. Она предусматривает 1 раз в полгода зачетное занятие по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений.

Итоговая аттестация проводится в конце учебного года обучения с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

В конце учебного года (в мае месяце) все учащиеся группы сдают контрольные нормативы (Приложение 1).

Список информационных источников

Для педагога:

1. Арнейл С., Танюшкин А.И., Фомин В.П. Ката Кекусинкай в самозащите. - М.: Орбита М, 2003.
2. Гаткин Е.Я. Букварь самбиста - М.: Лист, 1997.
3. Джайс Л. Сунь Цзы: Искусство войны (пер. с англ.) Изд. 2-е. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2003.
4. Дубынин И.В. Воспитание специальной выносливости у юных спортсменов Кекусинкай. // реф. - М.: РГУФК, 2004.
5. Есикава Э. Десять меченосцев: Роман-эпопея / пер. Ю.Л. Фролова. - М.: Центрполиграф, 2001.
6. Журавина М.Л., Меньшикова Н.К. Гимнастика. - М.: Академия, 2002.
7. Макаров Н.А., Антонов Г.В. Психологическая подготовка к рукопашному бою - Минск, 1994.
8. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: наука побеждать. - М.: Астрель-АСТ, 2003.
9. Спортивная психология в трудах отечественных специалистов: Хрестоматия. - СПб., Питер, 2002.
10. Танюшкин А.И., Фомин В.П. Кекусинкай: Духовная воинская традиция. - М., 1999.
11. Федерация Кекусинкай России. ИФК. Программа. - М. 1994.

Для родителей и обучающихся

1. Кук Д.Ч. Сила каратэ / Русская редакция: М. Ткач, В. Куршин. - М., 1992.
2. Лебедев О.Е. Дополнительное образование детей. - М.: Владос, 2003.
3. Ояма М. Путь к истине. - М.: Кислород, 2001.
4. Танюшкин А.И., Фомин В.П., Игнатов О.В. Система подготовки в Кекусинкай каратэ-до: Учебно-методические пособия. Вып. 1-15. - М., 1993.

ЗАЧЁТНАЯ ВЕДОМОСТЬ
освоения обучающимися образовательной программы

Год обучения _____

Номер группы _____

Дата _____

| № | Фамилия, имя | Специальная физическая подготовка | Техническая подготовка (кихон) | Применение техники | | Общая оценка |
|---|--------------|-----------------------------------|--------------------------------|--------------------|--------|--------------|
| | | | | ката | кумитэ | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |

Подпись руководителя _____

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ**Общая физическая подготовка**

- бег 30м (с)
- толкание набивного мяча (2кг) (см)
- прыжок в длину с места (см)
- челночный бег 3x10м (с)
- наклон вперед (см)
- подтягивание на перекладине (раз)
- бег 5 мин (м)
- прыжок вверх (Абалаков) (см)
- скакалка – 1 мин – 200 – 227 оборотов

Специальная физическая подготовка

- 2-х и 3-х ударные комбинации на лапах – 20 сек – 22 – 25 раз
- « цки-маваши « - 20 сек – 12 – 15 раз
- круговые удары передней ногой в мешок (рен-гери) – 20 сек – 23 – 25 раз
- кувырок с последующей атакующей комбинацией из 3-х ударов. – 30 сек – 15 – 18 раз

Технико-тактическая подготовка

Оценивается техника исполнения ударов рук и ног в движении, а также защитные действия от них и контратакующие действия.

Данные нормативы выполняются только в парах. Причем допускается данная работа с разными противниками (по росту, весу, технической подготовленности и т.д.).

Обращается особое внимание на умение быстро реагировать на атакующее действие соперника и принятия ответных действий.

**Календарный учебный график
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
«Каратэ-до: спортивно-оздоровительный этап»
на 2021 - 2022 учебный год**

| № п/п | дата | | Тема занятия | Кол-во часов | Форма аттестации/ контроля |
|----------|-------------|-------------|---|-----------------|----------------------------------|
| | по плану | по факту | | | |
| 1 | | | История возникновения и развития каратэ-до. Комплекс общеразвивающих упражнений. | 2 | наблюдение |
| 2 | | | Морально-волевой облик спортсмена. Комплекс общеразвивающих упражнений. | 2 | наблюдение |
| 3 | | | ОРУ. Упражнения на развитие координации, равновесия, точности. | 2 | наблюдение |
| 4 | | | Физические качества: быстрота, ловкость. Подвижные игры для развития быстроты, координации, гибкости. | 2 | наблюдение |
| 5 | | | ОРУ. Положение и работа рук при выполнении удара рукой в средний уровень. | 2 | наблюдение |
| 6 | | | Физическое качество: сила. Упражнения для укрепления мышц плечевого пояса, мышц спины. | 2 | наблюдение |
| 7 | | | ОФП. Спарринг: изучение особенностей спаррингов. | 2 | наблюдение |
| 8 | | | ОРУ. Упражнения на развитие координации, равновесия, точности. | 2 | наблюдение |
| 9 | | | Физические качества: быстрота, ловкость. Подвижные игры для развития быстроты, координации, гибкости. | 2 | наблюдение |
| 10 | | | ОРУ. Положение и работа рук при выполнении удара рукой в средний уровень. | 2 | наблюдение |
| 11 | | | Техника стоек в каратэ. Упражнения на развитие координации, равновесия, точности. | 2 | наблюдение |

| | | | | | |
|----|--|--|--|---|------------|
| 12 | | | ОРУ. Упражнения на развитие координации, равновесия, точности. | 2 | наблюдение |
| 13 | | | ОФП. Упражнения для укрепления мышц плечевого пояса, мышц спины. | 2 | наблюдение |
| 14 | | | ОРУ. Положение и работа рук при выполнении удара рукой в средний уровень. | 2 | наблюдение |
| 15 | | | Подвижные игры для развития быстроты, координации, гибкости. | 2 | наблюдение |
| 16 | | | ОФП. Блоки и способы контакта при проведении спаррингов. | 2 | наблюдение |
| 17 | | | ОФП: спарринг с ограниченным и полным контактом. | 2 | наблюдение |
| 18 | | | ОРУ. Сохранение правильных стоек и позиций. | 2 | наблюдение |
| 19 | | | ОРУ. Движения атакующей техники: нанесения кругового удара ногой в верхний уровень. | 2 | наблюдение |
| 20 | | | Техника перемещений в каратэ. Упражнения на работу ног и перемещение корпуса. | 2 | наблюдение |
| 21 | | | ОФП: спарринг с ограниченным и полным контактом. | 2 | наблюдение |
| 22 | | | ОФП. Упражнения для растяжения. | 2 | наблюдение |
| 23 | | | ОФП. Обманные движения. | 2 | наблюдение |
| 24 | | | ОФП. Блоки и способы контакта при проведении спаррингов. | 2 | наблюдение |
| 25 | | | ОРУ. Упражнения на работу ног и перемещение корпуса. | 2 | наблюдение |
| 26 | | | ОФП. Упражнения для развития равновесия. | 2 | наблюдение |
| 27 | | | ОФП. Упражнения для растяжения. | 2 | наблюдение |
| 28 | | | ОФП. Упражнения для развития выносливости. | 2 | наблюдение |
| 29 | | | ОРУ. Упражнения на работу ног и перемещение корпуса. | 2 | наблюдение |
| 30 | | | ОФП. Упражнения для развития гибкости ответных движений используемых в технике каратэ. | 2 | наблюдение |
| 31 | | | ОРУ. Движения атакующей техники нанесение переднего удара ногой в средний уровень. | 2 | наблюдение |

| | | | | | |
|----|--|--|---|---|------------|
| 32 | | | ОФП. Упражнения для развития ловкости. | 2 | наблюдение |
| 33 | | | ОРУ. Отработка техники рук, техники ног, комбинирование техники рук и ног. | 2 | наблюдение |
| 34 | | | Установочные упражнения: серии атакующих и оборонительных движений. | 2 | наблюдение |
| 35 | | | ОФП. Упражнения для развития силы. | 2 | наблюдение |
| 36 | | | ОРУ. Отработка верхнего блока, переднего удара ногой. | 2 | наблюдение |
| 37 | | | ОРУ. Работа ног и перемещение корпуса (вперед, назад, вправо, влево). | 2 | наблюдение |
| 38 | | | ОФП. Упражнения на концентрацию внимания. | 2 | наблюдение |
| 39 | | | ОРУ. Сохранение правильных стоек и позиций. | 2 | наблюдение |
| 40 | | | ОРУ. Движения атакующей техники: нанесения кругового удара ногой в верхний уровень. | 2 | наблюдение |
| 41 | | | ОФП. Упражнения для развития быстроты, координации, силы. | 2 | наблюдение |
| 43 | | | ОРУ. Комбинирование перемещение корпуса. | 2 | наблюдение |
| 43 | | | ОФП. Стратегия обороны и атаки. | 2 | наблюдение |
| 44 | | | ОРУ. Движения атакующей техники : шаг назад . | 2 | наблюдение |
| 45 | | | ОРУ. Упражнения на развитие координации, равновесия, точности. | 2 | наблюдение |
| 46 | | | Физические качества: быстрота, ловкость. Подвижные игры для развития быстроты, координации, гибкости. | 2 | наблюдение |
| 47 | | | ОРУ. Положение и работа рук при выполнении удара рукой в средний уровень. | 2 | наблюдение |
| 48 | | | ОФП. Упражнения для развития быстроты, координации, силы. | 2 | наблюдение |
| 49 | | | ОФП. Упражнения для развития силы. | 2 | наблюдение |
| 50 | | | ОФП. Обусловленные и свободные спарринги. | 2 | наблюдение |

| | | | | |
|----|--|---|---|------------------------------|
| 51 | | Подвижные игры для развития быстроты, координации, гибкости. | 2 | наблюдение |
| 52 | | ОРУ. Движения атакующей техники: нанесение бокового удара ногой в нижний уровень. | 2 | наблюдение |
| 53 | | ОФП. Спарринг: изучение особенностей спаррингов. | 2 | наблюдение |
| 54 | | ОРУ. Упражнения на развитие координации, равновесия, точности. | 2 | наблюдение |
| 55 | | Подвижные игры для развития быстроты, координации, гибкости. | 2 | наблюдение |
| 56 | | ОРУ. Упражнения на развитие координации, равновесия, точности. | 2 | наблюдение |
| 57 | | ОРУ. Движения атакующей техники: шаг вперед. | 2 | наблюдение |
| 58 | | ОФП. Упражнения для развития силы. | 2 | наблюдение |
| 59 | | ОРУ. Отработка верхнего блока, переднего удара ногой. | 2 | наблюдение |
| 60 | | ОРУ. Работа ног и перемещение корпуса (вперед, назад, вправо, влево). | 2 | наблюдение |
| 61 | | ОРУ. Движения атакующей техники. | 2 | наблюдение |
| 62 | | ОФП. Спарринг. | 2 | наблюдение |
| 63 | | ОФП. Подвижные игры для развития быстроты, координации, гибкости. | 2 | наблюдение |
| 64 | | ОРУ. Движения атакующей техники. | 2 | наблюдение |
| 65 | | ОФП. Упражнения для развития силы. | 2 | наблюдение |
| 66 | | ОФП. Упражнения для растяжения. | 2 | наблюдение |
| 67 | | ОФП. Обманные движения. | 2 | наблюдение |
| 68 | | ОРУ. Упражнения на развитие координации, равновесия, точности. | 2 | наблюдение |
| 69 | | ОРУ. Движения атакующей техники | 2 | наблюдение |
| 70 | | ОФП. Подвижные игры для развития быстроты, координации, гибкости. | 2 | наблюдение |
| 71 | | ОФП. Спарринг. | 2 | наблюдение |
| 72 | | Общеразвивающие упражнения. Сдача контрольных нормативов. | 2 | сдача контрольных нормативов |