

ДЕПАРТАМЕНТ СМОЛЕНСКОЙ ОБЛАСТИ ПО ОБРАЗОВАНИЮ И НАУКЕ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ВЕРХНЕДНЕПРОВСКАЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»

ПРИНЯТА на заседании
Педагогического совета
Протокол № 1
от « 31 » « 08 » 2022



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«КАРАТЭ»
для спортивно-оздоровительных групп**

Направленность: физкультурно - спортивная

Уровень: базовый

Срок реализации: 1 год

Возраст детей 7-17лет

Автор-составитель:
тренер-преподаватель
Шевелюхин Алексей Николаевич
Никишова Анна Алексеевна

пгт. Верхнеднепровский
2021

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа «Каратэ» относится к программам физкультурно-спортивной **направленности** и является базовой **по уровню освоения**.

Программа разработана в соответствии с действующими нормативно-правовыми законодательными актами:

- Федеральным законом от 29 декабря 2012 г, 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральным законом от 4 декабря 2007 года N 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»; -
- Приказом Министерства образования и науки РФ от 09 ноября 2018 11 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным Программам»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04 07.2014 N 41 «Об утверждении СанПин 24.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»,
- Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (письмо Минобрнауки РФ от 18 ноября 2015г. №09-3242);
- Концепцией развития дополнительного образования детей (Распоряжение правительства РФ от 4 сентября 2014 г. №1726-р).

Характеристика вида спорта:

Каратэ – это путь, по которому многие идут всю жизнь, укрепляя дух, открывая в себе все новые и новые способности и раздвигая границы своих возможностей.

Занимаясь каратэ, люди учатся не только и не столько технике нанесения ударов и постановки блоков, тактике и стратегии поединка, а тем более умению разбивать предметы, сколько образу жизни, пытаюсь увидеть взаимосвязь и взаимообусловленность во всем, что есть в Мире, и, стремясь достичь гармонии с Природой.

Это стремление частично исходит из самой природы человека, частично из традиций школ и стилей, основанных выдающимися мастерами каратэ.

Адресат программы: зачисляются учащиеся в возрасте от 7 до 17 лет, прошедшие медицинский осмотр и имеющие допуск к занятиям, желающие заниматься борьбой каратэ, не достигшие возраста для зачисления в группы начальной подготовки, а так же не прошедшие конкурсный отбор для обучения по дополнительной предпрофессиональной программе по виду спорта каратэ.

Наполняемость групп до 20 человек. Группы - смешанные.

Заниматься по данной программе имеют возможность **дети, находящиеся в трудных жизненных ситуациях**, так как ДЮСШ обеспечивает обучающихся необходимым спортивным инвентарём и оборудованием для занятий. **Для детей, проявивших выдающиеся способности в данном виде спорта**, разрабатываются индивидуальные планы занятий, по результатам сдачи контрольно- переводных нормативов переводятся на предпрофессиональные программы для дальнейшего обучения и имеют возможность выезжать на соревнования различных уровней, повышать уровень своего спортивного мастерства.

Обучение для детей инвалидов не предусмотрено.

Частично возможно обучение по программе дистанционно: на сайте школы, а также в социальных сетях (созданы группы отделений), тренером размещаются методические рекомендации и комплексы упражнений для обучающихся (в том числе проживающих в отдалённых поселениях), не имеющих возможность регулярно посещать занятия.

Актуальность программы заключается в современных подходах к ее составлению, где учтены передовой интерес к этому виду спорта и его востребованность со стороны детей и их родителей.

Программный материал структурирован по разделам теоретической, физической, технической подготовки, а так же по годам обучения, средствам и формам работы с детьми. Программой определена система нормативов, упражнений, теоретических знаний и практических умений и навыков. Программа обеспечивает строгую последовательность и непрерывность процесса тренировок, гармоничное сочетание укрепления здоровья и достижения спортивных результатов воспитанием морально - волевых качеств и наращиванием объема теоретических знаний. Программный материал дает общую направленность тренировочного процесса – большой удельный вес общей физической подготовки в начале годичного цикла и увеличение объема технической подготовки в течение зимнего сезона.

Новизна программы заключается в том, что на занятиях осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку по борьбе каратэ с использованием здоровьесберегающих технологий.

Педагогическая целесообразность программы состоит в том, что в процессе обучения у детей развиваются интеллектуальные и двигательные способности, формируются волевые и нравственные качества. Обучение идет по спирали. Количество повторений при отработке приемов увеличивается

Отличительной особенностью является то, что она направлена не только на получение учащимися образовательных знаний, умений и навыков по борьбе каратэ, а обеспечивает организацию содержательного досуга, удовлетворение потребности детей в различных формах познавательной деятельности и двигательной активности через физические упражнения и спортивные игры.

Программа может рассматриваться как одна из ступеней по формированию культуры здоровья и является неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса.

Цель: разностороннее физическое развитие, укрепление здоровья, воспитание гармоничной, социально-активной личности посредством обучения каратэ.

Задачи:

Обучающие:

- сформировать у учащихся навыки регулирования психического состояния
- совершенствовать уровень физической подготовки занимающихся;
- изучить основы техники каратэ, ведения боя во всех дистанциях (особое внимание уделять формированию правильной техники – кихону);
- ознакомить с некоторыми теоретическими сведениями о каратэ; приобщить к участию в соревнованиях как внутри школы, так и за ее пределами на уровне района и города;
- научить детей приемам и методам контроля физической нагрузки на занятиях;
- подготовить детей к выполнению норм спортивного разряда, сдаче экзаменов на пояса;
- привить детям знания о роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни;

Развивающие:

- развивать двигательные способности;
- развить качества необходимые каратисту – быстроту, силу, выносливость, ловкость;
- развить способности детей к сознательному творческому самовыражению и самореализации.
- развивать социальную активность и ответственность учащихся.

Воспитывающие:

- привить интерес к каратэ и воспитывать спортивное трудолюбие;
- воспитать волевые качества (мужество, решительность, самостоятельность, инициативность, выдержку, умение преодолевать трудности);
- воспитывать у детей привычку к самостоятельным занятиям спортом в свободное время;
- формировать у учащихся потребность ведения здорового образа жизни.

Сроки реализации программы: программа рассчитана на реализацию в течение 1 года . Учебный план рассчитан на 36 недели. Учебная нагрузка составляет 6

час в неделю 216 часов в год

Режим занятий:

3 раза в неделю по 2 академических часа (час- 45 минут);

Для учащихся 7 лет час - 30минут.

Формы организации:

групповая, индивидуально-групповая, индивидуальная при подготовке детей к соревнованиям.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ:

Предметные:

В процессе освоения программы обучающиеся должны **знать:**

- технику безопасности в спортивном зале и на татами;
- историю возникновения каратэ, правила этикета в каратэ;
- правила техники безопасности на занятиях и меры предупреждения травматизма;
- правила поведения в общественных местах, правила дорожного движения
- правила поведения на татами;
- правила личной гигиены; требования к экипировке - форме одежды на занятиях;
- правила проведения подвижных игр и эстафет;
- правила работы с партнером;
- ТБ на соревнованиях
- простейшие элементы борьбы каратэ

Обучающиеся **будут уметь:**

- правильно передвигаться в базовых стойках;
- технику ударов руками и ногами;
- различные способы атаки, в зависимости от складывающейся ситуации во время спарринга;
- технику ударов ногами: «маваши-гери », «ура-маваши-гери», «уширо-гери с разворотом» и др.

Метапредметные:

Обучающиеся **научатся:**

- развивать и поддерживать функциональные возможности организма, и достаточную двигательную активность;
- логически, грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить до собеседника, описывать совершаемые действия;
- анализировать результаты своей деятельности и участвовать в анализе работы товарищей;
- работать в паре, в команде.

Личностные:

у обучающихся будут **сформированы:**

- ценность здорового и безопасного образа жизни;
- навыки соблюдения социальных норм, правил поведения, ролей и форм социального взаимодействия в группе, команде;

- умение осуществлять самонаблюдение, самоанализ и самооценку;
- умение управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий, в игре, в условиях соревнований;
- ответственное отношение к занятиям, готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию.

ФОРМЫ КОНТРОЛЯ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Способы определения результативности:

- тестирование по общей и специальной физической подготовке;
- выступление на соревнованиях;

Формы подведения итогов реализации программы – промежуточная и итоговая аттестация

Для получения объективной информации педагоги должны использовать следующие виды контроля:

- входной (сентябрь).
- текущий,
- промежуточный (декабрь, май) – открытые занятия,
- итоговый (май) - открытое занятие.

Входной контроль в начале года формирует понимание уровня физической подготовки учащихся.

С помощью промежуточного контроля (декабрь и май) определяются изменения состояния занимающихся под влиянием относительно длительного периода тренировочных воздействий, и определяется стратегия на последующий период занятий.

Текущий контроль во время всего учебного года даёт возможность оценить состояние занимающихся в течение дня.

Общими критериями оценки деятельности на спортивно-оздоровительном этапе подготовки являются:

- состояние здоровья, уровень физической подготовленности обучающихся;
 - динамика роста уровня специальной физической и технико-тактической подготовленности обучающихся в соответствии с индивидуальными особенностями;
- уровень освоения объёмов тренировочных нагрузок, предусмотренных Программой;
- показатели участия в соревнованиях

Основные критерии оценки подготовленности воспитанников по годам обучения

Умения и навыки проверяются во время участия детей в межшкольных соревнованиях, в организации и проведении судейства внутришкольных соревнований. Подведение итогов по технической и общефизической подготовке

проводится 2 раза в год (декабрь, май), занимающиеся выполняют контрольные нормативы.

а) Критерии общефизической подготовки:

- бег 100 м – 14,5 с;
- бег 800 м – 2 мин 50 с.;
- прыжки в длину с разбега – 4,00 м;
- подтягивания на перекладине 8 раз;
- отжимания в упоре лежа – 10 раз.

б) Критерии технической подготовки:

воспитанники после первого полугодия обучения сдают вводный экзамен на 10 кю включающий в себя:

Кихон:

1. Зенкуцу – дачи. Вперед ои-тски-чудан. Поворот. Вперед тоже самое
2. Вперед аге-уке. Поворот. Вперед тоже самое.
3. Вперед сото-уке. Поворот. Вперед тоже самое.
4. Вперед учи-уке. Поворот. Вперед тоже самое.
5. Кокутсу-дачи. Вперед сюто-уке. Поворот. Вперед тоже самое, шизентай.
6. Зенкуцу-дачи. Вперед мае-гери джодан. Поворот. Вперед тоже самое.
7. Киба-дачи. Йоко-гери-кеаге. Поворот. Тоже самое.
8. Шизен- тай. Чоку-тски-чудан (5раз).

Воспитанники в конце 1 года обучения сдают технический экзамен на белый пояс 9 кю (белый пояс) включающий в себя:

Кихон:

1. Зенкуцу – дачи. Вперед ои-тски-чудан. Поворот. Вперед ои-тски-джодан.
2. Вперед аге-уке. Аге-уке назад.
3. Вперед сото-уке. Соте-уке назад.
4. Вперед учи-уке. Уче – уке назад.
5. Кокутсу-дачи. Вперед сюто-уке. Сюто-уке назад.
6. Зенкуцу-дачи. Вперед мае-гери джодан .Поворот.Мае-гери чудан.
7. Киба-дачи. Йоко-гери-кеаге. Поворот. Йоко-гери-кекоми.Шизентай.
8. Чоку-тски-чудан 5 раз.
9. Зенкуцу-дачи. Блок гедан-барай 2 раза левой рукой, смена стойки, 2 раза правой рукой. Шизентай.

Кумитэ:

Гохон-Кумитэ джодан,чудан.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Название темы или раздела	Количество часов			Форма аттестации, контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Техника безопасности.	2	2	-	Беседа Тестирование
2	Возникновение и развитие каратэ	2	1	1	Беседа
3	Правила судейства соревнований по каратэ. Основы гигиены и здорового образа жизни	5	3	2	Беседа Тест
3	Специальная техническая подготовка	86	9	77	Контрольные нормативы
4	Специальная тактическая подготовка	59	5	54	Контрольные нормативы
5	Общефизическая подготовка	37	3	34	Контрольные нормативы
6	Соревнования	21	2	19	Соревнование
7	Контрольное занятие	4	4	-	Тест, КПН
	ИТОГО:	216	29	187	

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА.

Тема 1. Введение

ТЕОРИЯ: Краткая характеристика, цель и задачи курса каратэ. Этикет в каратэ. Правила гигиены, техника безопасности.

Тема 2. История возникновения и становления борьбы каратэ.

ТЕОРИЯ: Сам термин каратэ возник сравнительно недавно, впервые его начали употреблять, в том виде, в каком он сейчас читается, в начале прошлого века, а официально он был принят в 1936 г. на о. Окинава (Япония).

Тема 3. Техника безопасности и спортивная терминология

ТЕОРИЯ: Согласно традиции в каратэ используется японская терминология. Терминология и язык страны – носители традиции, тесно связанные с менталитетом народа, проживающего там. Так как многие японские термины не имеют адекватных аналогов в русском языке, то пользуются термины страны в которой зародилось это боевое искусство.

Тема 4. Специальная техническая подготовка

1) Стойки и положения в каратэ.

ТЕОРИЯ: В каратэ термин стойка (*дзюми*) означает положение нижней части тела, бедер и ног, которые буквально несут верхнюю часть тела. Таким образом, качество выполняемых приемов зависит от оптимально принятой формы. Это важно при выполнении приема.

ПРАКТИКА: Правильная стойка, устойчивое равновесие и гармонично скоординированная работа всех частей тела являются основой успешного выполнения любого приема. Действия ступней, ног, рук, кистей рук должны хорошо контролироваться и все части тела работать синхронно. Только соблюдение этих требований позволяет проводить приемы быстро и мощно.

2) Основные приемы (*кихон*).

ТЕОРИЯ: Передвижение в стойках с выполнением техники ударов и блоков. У каждого разряда (*кю*) своя техника выполнения. Занимаясь кихон (базовой техникой), ученик овладеет азами каратэ. Многократными повторами шлифуется техника исполнения и развивается специфическая молниеносная реакция.

ПРАКТИКА: Кихон является важнейшим аспектом обучения каратэ. Задача базовой техники - научить принципам распределения силы и тактики, а малейшие отклонения от формы кихон ведут к тому, что эти принципы ускользают. Кихон не только форма исполнения базовой техники, но и пониманием того, что в этой технике заложено, а также использование этого на практике.

3) Техника атак (*семэ*).

ТЕОРИЯ: Атакующие действия руками, локтями бывают двух видов проникающий прямой удар (*цуки*) и удар рукой (*учи*). В каратэ удары ногами (*гери*) так же важны, как и техника рук; фактически удар ногой имеет большую силу, чем удар кулаком.

ПРАКТИКА: Удары руками: когда противник находится перед вами, рука выпрямляется и удар наносится по цели суставами кулака. Предплечье вращается внутрь в момент нанесения удара. При ударе ногой у вас должно быть ощущение, что вы вкладываете в него весь вес вашего тела. Максимально используете бедра в ударе, но быстро отводите бьющую ногу назад, принимая нужную стойку для следующего приема, иначе противник может захватить вашу ногу.

4) Техника защиты (*укэ*).

ТЕОРИЯ: Каратэ отличается от бокса и других видов единоборств своими приемами защиты. В каратэ существует много блоков против удара ногами, в которых применяются как ноги, так и руки. В этом отношении каратэ уникально.

ПРАКТИКА: Достижение мастерства в данных аспектах необходимо. Для овладения эффективной техникой блока нужно совершенствовать следующее: направление силы; вращение предплечья и чувства ритма; работу бедра; положение локтя; недостатки проноса; блок-атака.

5) Работа с партнерами, схватка (*кумитэ*).

ТЕОРИЯ: В кумитэ начинающий спортсмен учится правильно и своевременно выполнять технические приемы. Только на этом этапе хорошо отработанные приемы становятся реально применимыми на практике. Дальнейшее совершенствование техники идет рука об руку с овладением работой с партнерами. При повышении разряда (кю) уровень техники усложняется.

ПРАКТИКА: два человека встречаются лицом к лицу и демонстрируют приемы. Таким образом, кумитэ можно рассматривать как практическое использование основных приемов, изученных в ката, в некотором роде спарринг. Существует три вида кумитэ: базовое кумитэ (основные приемы с учетом индивидуальных способностей), иппон кумитэ (атакующие и оборонительные действия, технику передвижения и понимание) и дзию кумитэ (партнерам разрешается свободно использовать их духовные и физические силы, но с условием строгого контроля ударов руками и ногами).

Тема 5. Специальная тактическая подготовка

ТЕОРИЯ: Тактика каратэ – искусство применения технических средств с учетом индивидуальных технико-тактических, морально-волевых и физических воздействий в бою по стилю и манере противника. В тактике каратиста проявляется не только уровень его техники, физической и психологической подготовки, но и главные черты его характера.

Практика: Тактика (*хэйхо*)

Тема 6. ОФП.

1) ТЕОРИЯ: Разнообразные растяжки повышают гибкость мышц и увеличивают подвижность суставов; развивается сила основных мышечных групп и снижается риск получения травм, что позволяет учащимся постепенно переходить к изучению все более сложных движений.

ПРАКТИКА: Разминка конечностей, ходьба по кругу в колонне, на носках, пятках, в полуприсяде; бег по кругу, передвижение правым и левым боком вперед, движение спиной вперед, бег с ускорением; круговые и маховые движения руками и ногами, круговые и наклонные движения туловищем и головой; упражнения на гибкость, растяжку и формирование правильной осанки, кувырки вперед и назад. Отжимание на кулаках, приседание с выпрыгиванием, пресс, челночный бег, прыжки в длину с места, 6-минутный бег, подтягивание из виса.

2) Упражнения на снарядах, грушах и лапах.

ПРАКТИКА: В тренировочной практике боевых искусств используется самые разнообразные снаряды. У каждого из его видов свое назначение и функции. Перчатки для отработки точных ударов (нанося удары руками и ногами по перчаткам, спортсмен отрабатывает их точность и мощь); ручные мишени (современные ручные мишени подобны по форме своим предшественницам и бывают одинарными или двойными, благодаря своей гибкости они очень удобны для тренировки скорости и ловкости, особенно при выполнении хлестких ударов); тяжелые груши (на тяжелых грушах тренируют силу и мощь, выполнения всех линейных и угловых техник); подвижные груши (бывают односторонним или двухсторонним креплением, применяют для

развития ритма, реакции и ловкости при отработке выполнения техник рук и ног); макивара (специальный станок, с помощью которого спортсмены добиваются затвердения бьющих поверхностей ладоней и ступней, локтей и предплечий); отягощения (силовые тренировки можно разделить на два типа – поднятие тяжестей и занятия с отягощениями, к поднятию тяжестей относятся все виды работ с гантелями, штангами и на силовых тренажерах, с отягощениями спортсмены надевают грузы на определенные части тела для развития силы соответствующих мышц); скакалки (регулярные занятия со скакалкой развивают выносливость, чувство времени и координацию движений); видеозапись (использование видеозаписи является эффективным вспомогательным средством для изучения новых техник и совершенствование сложных движений).

Тема 7. Психологическая подготовка

ТЕОРИЯ: Психологическая подготовка спортсмена предусматривает воспитание у него настойчивости, целеустремленности, смелости, решительности, силы воли, самообладания, активности и других положительных качеств.

ПРАКТИКА: психологические тесты.

Тема 8. Подготовка к соревнованиям. Соревнования

ТЕОРИЯ: Состояние оптимальной готовности к спортивным достижениям, приобретенное в результате подготовки на каждой новой ступени спортивной тренировки, называется спортивной формой, она позволяет каратисту наилучшим образом проявлять свои силы и способности, добиваться максимальных для него спортивных результатов.

ПРАКТИКА: участие в соревнованиях.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ.

Успешное решение учебно-тренировочных задач возможно при использовании двух групп методов: общепедагогических и спортивных. **Общепедагогические или дидактические методы** включают метод наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации обучения при единстве требований, метод опережающего развития физических качеств по отношению к технической подготовке, метод раннего освоения сложных элементов, метод соразмерности, т.е. оптимального и сбалансированного развития физических качеств.

Спортивные методы включают: метод непрерывности и цикличности учебно-тренировочного процесса; метод максимальности и постепенности повышения требований; метод волнообразности динамики тренировочных нагрузок; метод моделирования соревновательной деятельности в тренировочном процессе.

Практические занятия – основная форма работы с обучающимися, где умения закрепляются, в ходе повторения – совершенствуются и формируются навыки. Приобретенные умения и навыки используются обучающимися в соревновательной деятельности в зависимости от сложившихся и меняющихся условий.

Постановка задач, выбор средств и методов обучения едины по отношению ко всем обучающимся при условии соблюдения требований индивидуального подхода и глубокого изучения особенностей каждого обучающимся.

В процессе обучения техническим приемам используется сочетание метода целостного разучивания и разучивания по частям. Вначале технический прием изучают в целом, затем переходят к составным частям и заключение снова возвращаются к выполнению действия в целом. В процессе совершенствования техники происходит формирование тактических умений.

При реализации программы используются следующие технологии:

Технологии *лично-ориентированного* обучения - дополнительное образование ничего не формирует насильно; напротив, – оно создает условия для включения обучающегося в естественные виды деятельности, создает питательную среду для его развития.

Групповые технологии. Можно выделить уровни коллективной деятельности в группе: одновременная работа со всей группой, работа в парах, групповая работа на принципах дифференциации. Во время групповой работы педагог выполняет различные функции: контролирует, отвечает на вопросы, регулирует споры, оказывает помощь. Обучение осуществляется путем общения в динамических группах, когда каждый учит каждого. Работа в парах сменного состава позволяет развивать у обучающихся самостоятельность и коммуникативность.

Игровые технологии обладают средствами, активизирующими и интенсифицирующими деятельности обучающихся. В их основу положена педагогическая игра как основной вид деятельности, направленный на усвоение общественного опыта.

Здоровьесберегающие технологии

Принципы спортивной тренировки

- Возрастная адекватность спортивной деятельности;
- Единство общей и специальной подготовки;
- Непрерывность тренировочного процесса;
- Единство постепенности и предельности в наращивании тренировочных нагрузок;
- Цикличность тренировочного процесса;
- Направленность на максимально возможные достижения, индивидуализация.

№	Тема программы	Форма организации и проведения занятия	Методы и приёмы организации учебно-воспитательного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение занятий	Вид и форма контроля, форма предъявления результата
1	Общие основы каратэ ПП и ТБ Правила и методика судейства в каратэ	Групповая - с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, фронтальная	Словесный, объяснение, рассказ, беседа практические задания, объяснение нового материала.	Специальная литература, справочные материалы, картинки, плакаты. Правила судейства.	Вводный, положение о соревнованиях по каратэ.
2	Общефизическая подготовка	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, поточная, фронтальная	Словесный, наглядный показ, упражнения в парах, работа на снарядах, УТЗ	Таблицы, схемы, карточки, малый спортивный инвентарь (резина, гантели, медицинбол, тен.мячи и т.д. обучающегося, силовые тренажеры	Тестирование наблюдение
3	Специальная физическая подготовка	Групповая, - с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, фронтальная, коллективно-групповая, в парах	Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, упражнения в парах, УТЗ, наглядный показ тренером.	Литература, схемы, справочные материалы, плакаты, мелкий и средний спортивный инвентарь (малые гантели, пунктбол, лапы, бокс. мешки и груши)	учебные бои, наблюдение
4	Технико-тактическая подготовка	Групповая, - с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, коллективно-групповая, в парах	Словесный, объяснение, беседа, практические занятия, упражнения в парах, УТЗ, наглядный показ тренером. Учебные бои.	Плакаты, мелкий инвентарь обучающегося. Терминология, жестикуляция.	учебные бои, соревнования

МАТЕРИАЛЬНО- ТЕХНИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Необходимое кадровое обеспечение программы. Для реализации данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы предусмотрен один специалист - педагог дополнительного образования с уровнем

образования и соответствующим требованиям «Профессионального стандарта».

Материально-техническое обеспечение занятий

Спортзал и раздевалки, отвечают всем необходимым современным гигиеническим требованиям: соответствующее нормативам освещение, вентиляция, душевая комната, аптечка.

Оборудование и инвентарь для занятий каратэ:

- Татами (28 кв.м.);
- Скакалка гимнастическая – 10 шт.
- Лапы на руки – 10 шт.

Так же занимающиеся приносят на каждое занятие личные принадлежности, к ним относятся:

- Накладки на руки – 2 шт.
- Накладки на ноги – 4 шт.

ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Для педагога:

1. Биджев С. Каратэ-до: Сетокан: Справочное пособие. – СПб.: Алмаз, 1994;
2. Годик М.А. Совершенствование силовых качеств. Современная система спортивной подготовки. - М.: СААМ, 1995.
3. Конева Е.В. Детские подвижные игры. – Ростов н/Д: Феникс, 2006.
4. Книга самурая. Сокрытое в листве. — М.: Изд-во Эксмо, 2004;
5. Литвинов Е.Н., Г.И. Погадаев и др. Методика физического воспитания учащихся 1-4 классов, «Просвещение» Москва 1997.
6. Лях В.И., Физическая культура 1-4 классы, «Просвещение» Москва 2012.
7. Миямото М “Книга пяти колец” - Санкт-Петербург, "Евразия" 1999
8. Накаяма М.Н. Лучшее КАРАТЭ. – Центр ”Ладомир” М. 2001;
9. Накаяма М. Лучшее каратэ. Том1. Полный обзор. Том 1.
10. Программа физического воспитания учащихся 1-11 классов.1992. Для детей и родителей.
11. Переверзин И.И., Школьный спорт в России, Москва 1994
12. Погадаев Г.И., Настольная книга учителя физической культуры, Москва, «Физкультура и спорт», 1998
13. Суслов Ф.П., Сыч В.Л., Шустин Б.Н. Современная система спортивной тренировки. - М.: СААМ, 1995. - 445 с.
14. Суханов В.Г. Боевое каратэ: Секреты мастерства. Издательство: Вече. 2000;
15. Шотокан каратэ-до: 27 ката в схемах и рисунках для аттестации и соревнований
/Альбрехт Пфлюгер. — Пер. с нем. Е. Гупало. — М.: ФАИР-ПРЕСС, 2002;

Для учащихся и родителей:

1. Дамаданова Х. Д., Омаров О. Н. Патриотическое воспитание молодежи в условиях социальных перемен // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта: Научно-теоретический журнал. – 2010. – № 12 (70). – С. 63–69.
2. Зотов Ю.И. Воспитание подростков в спортивном коллективе - М.: W Физкультура и спорт, 2011.-102с.
3. Назарова Е. Н., Жилов Ю. Д. Основы здорового образа жизни – М.: Академия, 2016
4. Петленко П. Познай и сотвори себя: Основные проблемы педагогической валеологии: Здоровье и образование. Концептуальные основы педагогической валеологии. - Материалы Всерос. науч.-практ. семинара. – (СПб., 7-9 декабря 1983) - СПб., 1994. - С. 26
5. Родионов А.В. Влияние психологических факторов на спортивный результат. - М.: Физкультура и спорт, 1983. - 111 с.
6. Физическая культура. Основы здорового образа жизни. / Под ред. Ю.П. Кобякова. - Ростов: Феникс, 2014.

Используемые интернет-сайты:

1. www.minsport.gov.ru – Министерство спорта Российской Федерации
2. www.mon.gov.ru – Министерство образования и науки Российской Федерации

КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Место проведения спортивный зал МБУДО Верхнеднепровская ДЮСШ

№	Дата проведения	Кол- во часов	Содержание занятия	Форма проведения	Форма контроля
1.		2	Теория. Форма одежды, расписание, мероприятия. Темы программы. Техника безопасности	групповая	опрос
2.		2	Входная диагностика знаний, умений и навыков	индивидуальная	зачет по сдаче контрольных упражнений,
3.		2	Теория. Возникновение и развитие каратэ. Ознакомление с историей каратэ	Индивидуально-групповая	Беседа, наблюдение
4.		2	Теория. Жесты судей Практическое применение знаний	групповая	Наблюдение, самоконтроль
5.		2	Техника передвижения в стойке дзекуцу дачи. Отработка навыка передвижения в стойке	групповая	Наблюдение, самоконтроль
6.		2	Отработка навыка передвижения в стойке	индивидуально-групповая	Наблюдение, самоконтроль
7.		2	Теория. Техника передвижения в стойке какуцу дачи Практика Отработка навыка передвижения в стойке	индивидуально-групповая	Наблюдение, самоконтроль
8.		2	Практика Укрепление мышц спины и пресса	индивидуально-групповая	Наблюдение, самоконтроль
9.		2	Практика Укрепление мышц спины и пресса	индивидуально-групповая	Наблюдение, самоконтроль
10.		2	Практика Работа в парах	индивидуально-групповая	Наблюдение, самоконтроль
11.		2	Практика Работа в парах	индивидуально-групповая	Наблюдение, самоконтроль
12.		2	Теория. Удары руками по лапам . Отработка ударов на лапах	индивидуально-групповая	Наблюдение, самоконтроль
13.		2	Теория. Удары руками по лапам . Отработка ударов на лапах	индивидуально-групповая	Наблюдение, самоконтроль
14.		2	Индивидуально каждый учащийся следит за техникой удара	индивидуальная	Наблюдение, самоконтроль
15.		2	Теория. Прямой удар ногой. Практика Техника удара	индивидуально-групповая	Наблюдение, самоконтроль

16.		2	Теория. Прямой удар ногой. Практика Техника удара	индивидуально- групповая	Наблюдение, самоконтроль
17.		2	Теория. Удар справа ногой Практика Техника удара	индивидуально- групповая	Наблюдение, самоконтроль
18.		2	Теория. Прямой удар ногой. Практика Техника удара	индивидуально- групповая	Наблюдение, самоконтроль
19.		2	Теория. Удара слева ногой. Практика Техника удара	индивидуально- групповая	Наблюдение, самоконтроль
20.		2	Теория. Удар рукой справа. Практика Отработка навыка удара	индивидуально- групповая	Наблюдение, самоконтроль
21.		2	Теория. Удар рукой слева Практика Следить за техникой удара	индивидуально- групповая	Наблюдение, самоконтроль
22.		2	Теория. Блок аге-уке вперед . Практика Следить за траекторией руки при блоке	индивидуально- групповая	Наблюдение, самоконтроль
23.		2	Теория. Блок аге-уке назад. Практика Следить за траекторией руки при блоке	индивидуально- групповая	Наблюдение, самоконтроль
24.		2	Теория. Блок соте-уке вперед . Практика Следить за техникой блока.	индивидуально- групповая	Наблюдение, самоконтроль
25.		2	Теория. Блок соте - уке вперед . Практика. Следить за техникой блока.	индивидуально- групповая	Наблюдение, самоконтроль
26.		2	Теория. Блок сюто -уке вперед. Практика Следить за техникой блока.	индивидуально- групповая	Наблюдение, самоконтроль
27.		2	Практика. Один атакуют другой защищается и контратакует.	индивидуально- групповая	Наблюдение, самоконтроль
28.		2	Практика. Один атакуют другой защищается и контратакует.	индивидуально- групповая	Наблюдение, самоконтроль
29.		2	Практика Передвижение в стойке базовым стэпом.	индивидуально- групповая	Наблюдение, самоконтроль
30.		2	Практика Передвижение в стойке базовым стэпом.	индивидуально- групповая	Наблюдение, самоконтроль
31.		2	Теория. Плавное передвижение в стойке киба дачи Практика. Следить за непрерывностью передвижения	индивидуально- групповая	Наблюдение, самоконтроль
32.		2	Теория. Плавное передвижение в стойке киба дачи Практика. Следить за непрерывностью передвижения	индивидуально- групповая	Наблюдение, самоконтроль
33.		2	Теория. Плавное передвижение в стойке дзекуцу дачи. Практика. Следить за непрерывностью передвижения	индивидуально- групповая	Наблюдение, самоконтроль
34.		2	Теория. Плавное передвижение в стойке дзекуцу дачи. Практика. Следить за непрерывностью передвижения	индивидуально- групповая	Наблюдение, самоконтроль

35.		2	Теория. Плавное передвижение в стойке какуцу дачи. Практика Следить за непрерывностью передвижения.	индивидуально-групповая	Наблюдение, самоконтроль
36.		2	Теория. Плавное передвижение в стойке какуцу дачи. Практика Следить за непрерывностью передвижения	индивидуально-групповая	Наблюдение, самоконтроль
37.		2	ОФП. Теория. Плавное передвижение в стойке некаши-дачи Практика Следить за непрерывностью передвижения	индивидуально-групповая	Наблюдение, самоконтроль
38.		2	ОФП. Теория. Плавное передвижение в стойке некаши-дачи Практика. Следить за непрерывностью передвижения	индивидуально-групповая	Наблюдение, самоконтроль
39.		2	ОФП. Теория. Переход из стойки кибэ-дачи в стойку дзенкуцу-дачи Практика Следить за коленями	индивидуально-групповая	Наблюдение, самоконтроль
40.		2	ОФП. Теория. Переход из стойки кибэ-дачи в стойку дзенкуцу-дачи Практика Следить за коленями	индивидуально-групповая	Наблюдение, самоконтроль
41.		2	ОФП. Теория. Переход из стойки какуцу-дачи в стойку цуриори-дачи Практика Следить за центром тяжести в стойке	индивидуально-групповая	Наблюдение, самоконтроль
42.		2	ОФП. Теория. Переход из стойки какуцу-дачи в стойку цуриори-дачи Практика Следить за центром тяжести в стойке	индивидуально-групповая	Наблюдение, самоконтроль
43.		2	ОФП. СФП. Упражнение на укрепления рук и ног.	индивидуально-групповая	Наблюдение, самоконтроль
44.		2	ОФП. Растяжка. Упражнение на укрепления рук и ног.	индивидуально-групповая	Наблюдение, самоконтроль
45.		2	ОФП. Растяжка. Упражнение на укрепления рук и ног.	индивидуально-групповая	Наблюдение, самоконтроль
46.		2	ОФП. Растяжка в парах. Шпагаты в парах	индивидуально-групповая	Наблюдение, самоконтроль
47.		2	ОФП. Растяжка в парах. Шпагаты в парах	индивидуально-групповая	Наблюдение, самоконтроль
48.		2	Игровая тренировка	групповая	Наблюдение, самоконтроль
49.		2	Игровая тренировка	групповая	Наблюдение, самоконтроль
50.		2	Атака в кумитэ. Теория. Гохон-кумитэ Практика Кумитэ в упрощённых условиях.	групповая	Наблюдение, самоконтроль
51.		2	Атака в кумитэ. Теория. Гохон-кумитэ Практика Кумитэ в упрощённых условиях	групповая	Наблюдение, самоконтроль
52.		2	Защита в кумитэ	индивидуально-групповая	Наблюдение, самоконтроль

53.		2	Защита в кумитэ	индивидуально-групповая	Наблюдение, самоконтроль
54.		2	Ошибки в кумитэ	индивидуально-групповая	Наблюдение, самоконтроль
55.		2	Атака по команде Хадзи ме	индивидуально-групповая	Наблюдение, самоконтроль
56.		2	ОФП, СФП.	индивидуально-групповая	Наблюдение, самоконтроль
57.		2	Теория. Блок гедан- барай в стойке дзенку- цу дачи. Практика Блок гедан-барай выполнять ребром руки	индивидуально-групповая	Наблюдение, самоконтроль
58.		2	Теория. Блок уче-уке в стойке кибачи. Практика В стойке колени не сводить ,пятки от пола не отрывать.	индивидуально-групповая	Наблюдение, самоконтроль
59.		2	Теория. Блок аге-уке в стойке какуцу-дачи. Практика Следить за техникой движение руки и ног	индивидуально-групповая	Наблюдение, самоконтроль
60.		2	Отработка блоков гедан- барай в стойке дзенку- цу дачи, Блок уче-уке в стойке кибачи, Блок аге-уке в стойке какуцу- дачи.	индивидуально-групповая	Наблюдение, самоконтроль
61.		2	Игровая тренировка	групповая	Наблюдение, самоконтроль
62.		2	ОФП. Практика. Упражнения на укрепления спины и живота	групповая	Наблюдение, самоконтроль
63.		2	СФП. Упражнения со жгутами.	групповая	Наблюдение, самоконтроль
64.		2	Соревнования по каратэ	индивидуально-групповая	Наблюдение, самоконтроль
65.		2	ОФП. СФП. Показ фильма про каратэ “Удар Дракона”	индивидуально-групповая	Наблюдение, самоконтроль
66.		2	ОФП. СФП. Работа в парах	индивидуально-групповая	Наблюдение, самоконтроль
67.		2	Упражнения со скакалкой	индивидуально-групповая	Наблюдение, самоконтроль
68.		2	Отработка защиты. Работа над устойчивостью во время блока	индивидуально-групповая	Наблюдение, самоконтроль
69.		2	Изучение блоков ударов	индивидуально-групповая	Наблюдение, самоконтроль
70.		2	Изучение блоков ударов	индивидуально-групповая	Наблюдение, самоконтроль
71.		2	ОФП,СФП	индивидуально-групповая	тестирование
72.		2	ОФП.	индивидуально-групповая	тестирование

73.		2	Знакомство со стойкой Ура- дзенкуцу дачи. Обратная стойка	индивидуально-групповая	Наблюдение, самоконтроль
74.		2	Тренировка в соревновательном режиме ударов руками	индивидуально-групповая	Наблюдение, самоконтроль
75.		2	Отработка ударов руками	индивидуально-групповая	Наблюдение, самоконтроль
76.		2	Отработка ударов руками	индивидуально-групповая	Наблюдение, самоконтроль
77.		2	Тактическая подготовка	индивидуально-групповая	Наблюдение, самоконтроль
78.		2	Игровая тренировка	индивидуально-групповая	Наблюдение, самоконтроль
79.		2	ОФП,СФП	индивидуально-групповая	Наблюдение, самоконтроль
80.		2	Передвижение в стойке назад	индивидуально-групповая	Наблюдение, самоконтроль
81.		2	Передвижение в стойке назад с блоком аге - уке	индивидуально-групповая	Наблюдение, самоконтроль
82.		2	Передвижение в стойке назад с блоком соте - уке	индивидуально-групповая	Наблюдение, самоконтроль
83.		2	Передвижение в стойке назад с блоком уче - уке	индивидуально-групповая	Наблюдение, самоконтроль
84.		2	Передвижение в стойке назад с блоком сюто-уке	индивидуально-групповая	Наблюдение, самоконтроль
85.		2	Отработка передвижения в стойках	индивидуально-групповая	Наблюдение, самоконтроль
86.		2	ОФП,СФП.	индивидуально-групповая	Наблюдение, самоконтроль
87.		2	Тактическая подготовка	индивидуально-групповая	Наблюдение, самоконтроль
88.		2	Тактическая подготовка	индивидуально-групповая	Наблюдение, самоконтроль
89.		2	Игровая тренировка	индивидуально-групповая	Наблюдение, самоконтроль
90.		2	Защита блоком сюто- уке	индивидуально-групповая	Наблюдение, самоконтроль
91.		2	Защита блоком аге- уке	индивидуально-групповая	Наблюдение, самоконтроль
92.		2	Защита блоком уче- уке	индивидуально-групповая	Наблюдение, самоконтроль
93.		2	Защита блоком соте-уке	индивидуально-групповая	Наблюдение, самоконтроль

94.		2	Отработка защиты разными видами блоков	индивидуально-групповая	Наблюдение, самоконтроль
95.		2	Отработка удара ногой. Удар ногой маваша-гери джодан	индивидуально-групповая	Наблюдение, самоконтроль
96.		2	Отработка удара ногой. Удар ногой маваша-гери джодан	индивидуально-групповая	Наблюдение, самоконтроль
97.		2	Игровая тренировка	индивидуально-групповая	Наблюдение, самоконтроль
98.		2	Игровая тренировка	индивидуально-групповая	Наблюдение, самоконтроль
99.		2	Соревнования по каратэ	индивидуально-групповая	Наблюдение, самоконтроль
100.		2	Соревнования по каратэ	индивидуально-групповая	Наблюдение, самоконтроль
101.		2	Соревнования по каратэ	индивидуально-групповая	Наблюдение, самоконтроль
102.		2	Соревнования по каратэ	индивидуально-групповая	Наблюдение, самоконтроль
103.		2	Соревнования по каратэ	индивидуально-групповая	Наблюдение, самоконтроль
104.		2	Соревнования по каратэ	индивидуально-групповая	Наблюдение, самоконтроль
105.		2	ОФП,СФП.	индивидуально-групповая	Наблюдение, самоконтроль
106.		2	ОФП,СФП	индивидуально-групповая	Наблюдение, самоконтроль
107.		2	Контрольные тесты	индивидуально	Сдача КПН
108.		2	Контрольные тесты	индивидуально	Сдача КПН

