

**Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования
Дворец детского (юношеского) творчества Петродворцового района Санкт-Петербурга
«ПЕТЕРГОФ»**

ПРИНЯТА

Педагогическим советом
ДДЮТ «ПЕТЕРГОФ»
Протокол № 1 от «22» января 2025 г.

УТВЕРЖДЕНА

Приказом № 25/у от «22» января 2025 г.
Директор ДДЮТ «ПЕТЕРГОФ»
_____ В.А. Апраксимов

**Дополнительная общеразвивающая программа
«КАРАТЭ»**

Срок освоения: 5 лет
Возраст обучающихся: 6-18 лет

Разработчик:
Титова Алла Александровна,
педагог дополнительного образования

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Каратэ – массовый, увлекательный и прикладной вид боевого искусства с многовековой историей. В контексте современных требований к увеличению часов для занятий детей физической культурой, учащиеся получают дополнительно общефизическую, специальную физическую, техническую и психологическую подготовку.

Направленность и уровень освоения

Программа «Каратэ» направлена на укрепление здоровья, формирование навыков здорового образа жизни и спортивного мастерства, морально-волевых качеств и системы ценностей с приоритетом жизни и здоровья, имеет *физкультурно-спортивную направленность*, предусматривает *углублённый уровень освоения*.

Адресат программы

Программа предназначена детям от 6 до 18 лет, желающим познакомиться с философией каратэ и овладеть базовым техническим арсеналом этого вида боевого искусства. На первый год обучения принимаются все желающие – без отбора по физической или любой другой подготовленности. При приеме в объединение, необходимо предоставить медицинское заключение об отсутствии противопоказаний к занятиям каратэ и согласие родителей (законных представителей) на зачисление в учебную группу по каратэ.

Актуальность

Актуальность программы заключается в наличии социального запроса на секции каратэ по месту жительства, не направленные исключительно на формирование сборной страны, а ориентированные в большей степени на гармоничное физическое воспитание подрастающего поколения.

Каратэ – весьма эмоциональное средство физического воспитания, значит и эффективное средство для сохранения и укрепления здоровья. Систематические занятия физическими упражнениями благоприятно влияют на центральную нервную систему, помогает более полному раскрытию способностей и умений ребенка, повышает его умственную и физическую работоспособность. Регулярные физические нагрузки при занятиях каратэ улучшают работу сердца, легких, ускоряют обмен веществ, укрепляют костно-мышечную систему. Занятия каратэ оказывают положительное воздействие на организм, не перегружая его основные системы и органы.

Каратэ не только способствует развитию мышечного аппарата, но и помогает выработке таких жизненно необходимых качеств, как быстрота реакции, ловкость, выносливость, укрепляет силу воли, повышает уверенность в себе. Занимаясь в секции, каждый обучающийся сможет лучше познать свои возможности и развить их. Учащийся учится коллективным действиям, умению подчинять свои личные интересы интересам команды, быть дисциплинированным.

Занимаясь каратэ, ребенок приобретает опыт здорового образа жизни, он более успешен и менее подвержен зависимому и противоправному поведению.

Программа «Каратэ» составлена с учетом прогресса этого прикладного направления боевых единоборств, уровня современного оборудования, организации учебно-тренировочного процесса, а также на основании опыта собственной работы педагога. Адаптирована к возрастной специфике контингента учащихся. Программой предусмотрено постепенное увеличение нагрузки.

Объем и сроки освоения программы

Образовательная программа «Каратэ» рассчитана на 1224 часа за пять лет обучения.

В соответствии с вышеуказанными нормами в группах обучения по программе «Каратэ» занятия проводятся в следующем режиме:

- 1 год обучения – 144 часа, 4 часа в неделю по 1-2 часа на занятие (2-3 занятия в неделю);
- 2 год обучения – 216 часов, 6 часов в неделю по 2 часа на занятие (3 занятия в неделю).
- 3 год – 288 часов, 8 часов в неделю по 2 или 3 часа на занятие (3-4 занятия в неделю).
- 4 год – 288 часов, 8 часов в неделю по 2 или 3 часа на занятие (3-4 занятия в неделю).

- 5 год – 288 часов, 8 часов в неделю по 2 или 3 часа на занятие (3-4 занятия в неделю).

Цель и задачи

Цель: формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся, посредством тренировочных методик и философии каратэ.

Достижение цели раскрывается через следующие группы **задач:**

обучающие

- сформировать представление об основных принципах каратэ;
- способствовать овладению тактикой каратэ;
- обучить основам техники каратэ;
- обучить основным правилам, принципам проведения и судейства соревнований по каратэ.

развивающие

- способствовать развитию и совершенствованию общих физических качеств: выносливости, гибкости, ловкости, быстроты, реакции, внимания, силы;
- способствовать развитию умения оценивать и регулировать своё физическое и психическое состояние
- способствовать развитию способности ставить перед собой цели и достигать их
- способствовать развитию способности к самооценке своей деятельности, самоуважению и самоконтролю
- способствовать формированию коммуникативных навыков, культуры взаимоотношения

воспитательные

- сформировать понимание необходимости занятий спортом и физической культурой, в частности занятий каратэ;
- способствовать приобщению к здоровому образу жизни,
- способствовать развитию духовно-нравственных качеств: уважения к личности, ценностного отношения к жизни и здоровью, чести и достоинству человека;
- сформировать условия для предупреждения вредных привычек и правонарушений;
- способствовать развитию активности, ответственности, уравновешенности, дисциплинированности.

Планируемые результаты

Предметные результаты

По итогам обучения учащиеся будут:

знать

- историю каратэ-до СЁТОКАН в кратком варианте;
- основной принцип каратэ-до, 20 принципов Гитина Фунакоси;
- анатомические основы применения подсечек, принципы освобождения из захватов и работы тела в технике каратэ;
- механические основы применения бросков;
- основные принципы разбивания твёрдых предметов (тамешивари);
- основные правила, принципы проведения и судейства соревнований по каратэ WKF;
- правила техники безопасности при занятиях спортом и в быту, правила самостраховки;
- терминологию каратэ Шотокан в пределах аттестационной программы на уровне 4 кю;
- этикет поведения в зале;
- виды тактики поединка и случаи её применения;
- классификацию по поясам, требования программы аттестации на пояса по их уровню.

уметь

- выполнять все технические нормативы аттестационной программы на уровне коричневого пояса 4 кю;
- выполнять броски, подсечки, базовые страховочные и акробатические действия;
- уметь правильно применять удары, блоки и прочие приемы для эффективной защиты;

- выполнять нормативы ОФП в соответствии с требованиями аттестационной программы;
- выполнять нормативы специальной физической подготовки в соответствии с аттестационной программой;
- применять полученные навыки на практике в ходе соревнований по каратэ, в том числе в качестве судей на турнирах уровня «учреждение»;
- освобождаться из захватов;
- разбивать доски;
- применять дыхательную гимнастику для нормализации самочувствия и эмоционального контроля;
- приводить себя в состояние психологической готовности к защите и атаке.

Метапредметные результаты

- развиты общие физические качества (выносливость, гибкость, ловкость, быстрота, реакция, внимание, сила);
- учащиеся умеют преодолевать трудности и усталость (эмоциональную и физическую);
- проявлена способность ставить перед собой цели и достигать их;
- показана способность к адекватной самооценке своей деятельности;
- проявлена способность взаимодействия с педагогом, членами детского коллектива с позиции взаимоуважения;

Личностные результаты

- проявление у учащихся стремления к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- проявлена мотивация к занятиям каратэ;
- учащийся понимает и принимает важность здорового образа жизни;
- сформировано понимание значимости жизни и здоровья человека;
- учащийся проявляет уважение личности, чести и достоинству человека;
- учащийся показывает понимание важности соблюдения социальных норм, правил поведения;
- проявление у учащихся активности и ответственности в делах;
- учащиеся станут более уравновешенными, дисциплинированными.

Организационно-педагогические условия реализации программы

Язык реализации

Дополнительная общеразвивающая программа «Каратэ» реализуется на русском языке.

Форма обучения

Программа реализуется очно. Программа предусматривает возможность организации образовательного процесса в очно-заочном или заочном формате с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий. В течение года в случае возникновения сложной эпидемиологической обстановки возможен переход полностью или частично на электронное обучение с применением дистанционных технологий с учетом требований действующих Санитарно-эпидемиологических правил.

Условия набора и формирования групп

Данная программа рассчитана на занятия с детьми в возрасте от 6 до 18 лет. Группы формируются на условиях свободного набора независимо от гендерной принадлежности и без отбора по физической или любой другой подготовленности. Группы разновозрастные.

При приеме в объединение, необходимо медицинское заключение об отсутствии противопоказаний к занятиям каратэ.

Возможность и условия зачисления в группы второго и последующих годов обучения

Учащиеся, обладающие высокими показателями физической и технической подготовленности по каратэ, по входной диагностике могут быть зачислены сразу на 2-ой или последующий год обучения при наличии аттестации на соответствующий уровень мастерства:

на 2-ой год – при наличии аттестации на 9 кю; на 3-ий год – при наличии аттестации на 8 кю, на 4-й год при –наличии аттестации 7 – 6 кю, на 5-й год –при наличии аттестации 6-5 кю.

Наполняемость групп

Количество учащихся в группе: не менее 15 человек – 1 год обучения, не менее 12 человек – 2 год обучения, не менее 10 человек – 3, 4 и 5 год обучения.

Режим организации учебных занятий.

В соответствии с законодательными и нормативно-правовыми документами Министерства спорта Российской Федерации дополнительные общеобразовательные программы в области физической культуры и спорта (общеразвивающие и предпрофессиональные) рекомендуется проектировать с учетом особенностей организации тренировочной и методической деятельности, в частности, устанавливаются следующие этапы и периоды подготовки:

1. спортивно-оздоровительный этап (весь период);
2. этап начальной подготовки (периоды: до одного года; свыше одного года);
3. тренировочный этап (этап спортивной специализации) (периоды: начальной специализации; углубленной специализации);
4. этап совершенствования спортивного мастерства (весь период);
5. этап высшего спортивного мастерства (весь период) – только для программ спортивной подготовки.

Таким образом, первый и второй год обучения соответственно программе проходят как этап начальной подготовки, третий и четвертый годы обучения – тренировочный этап. Также в соответствии законодательными и нормативно-правовыми документами Министерства спорта Российской Федерации рекомендуемый уровень нагрузки на этапе начальной подготовки (1-2 год) не должен превышать 6 часов в неделю, на тренировочном этапе – 8 часов в неделю: «Продолжительность одного занятия при реализации образовательных программ рассчитывается в академических часах с учетом возрастных особенностей и этапа (периода) подготовки занимающихся и не может превышать: на этапе начальной подготовки – 2 часов; на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 3 часов...».

Формы проведения занятий

Основной формой занятий является тренировка с классическим разделением на подготовительную, основную и заключительную части.

Структура учебно-тренировочных занятий:

1. ***Подготовительная часть*** – (15-20 % от всего времени занятия) предусматривает:
 - организацию учащихся к началу занятия, проверки готовности к тренировке, сообщение задач занятия, повышение внимания, создание психологического настроя на продуктивную работу;
 - осуществление общей разминки организма учащихся для повышения работоспособности сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечной систем;
 - осуществление специальной разминки с целью подготовки к работе тех мышечных групп, которые будут задействованы в основной части занятия. Для этого применяются специальные упражнения каратистов (акробатические, страховка и самостраховка, упражнения на гибкость, упражнения на координацию и т.д.).
2. ***Основная часть*** – (60-70 % от всего времени занятия) предназначена для решения конкретных задач спортивной подготовки. Если в основной части решается несколько задач разного типа, то перед каждой новой задачей необходимо провести кратковременную разминку, помогающую психологически настроиться и обеспечить «встраивание» организма в новый режим деятельности.
3. ***Заключительная часть*** – (5-10 % от всего времени занятия) способствует постепенному снижению функциональной активности организма. Постепенное снижение нагрузки достигается легко дозируемыми упражнениями (умеренный бег, ходьба, упражнения на гибкость, малоподвижные игры). В этой части тренировки желательно рекомендовать учащимся самостоятельные задания для выполнения в домашних условиях.

Основная цель занятий – овладение базовым техническим арсеналом каратэ и физическое развитие.

Современное представление о планировании подготовки спортсмена связано с определенной структурой, в которой выделяют микроциклы, мезоциклы и макроциклы.

Микроциклом тренировки называют совокупность нескольких тренировочных занятий, которые вместе с восстановительными днями составляют относительно законченный фрагмент общей конструкции тренировочного процесса, имеющий свои задачи. В зависимости от требований тренировочного процесса задачи и структура микроцикла могут повторяться. Как правило, длительность микроцикла составляет три-шесть занятий в зависимости от требований тренировочного процесса.

Мезоцикл – структура средних циклов тренировки, включающих относительно законченный ряд микроциклов и объединяющих задачи микроциклов общей целью. Такой целью могут быть подготовка к соревнованиям или к аттестационным испытаниям на присвоение ученической степени (кю). Строительными блоками мезоцикла служат микроциклы различного типа.

Макроцикл тренировки предполагает три последовательных фазы приобретения, сохранения (относительной стабилизации) и некоторой утраты спортивной формы. Построение макроцикла основывается на периодизации круглогодичной тренировки и может быть привязано также к периодизации главных стартов (4х годичный цикл для Олимпиады, 2х годичный цикл для Чемпионатов Европы и Мира). На ранних этапах тренировки, когда столь высокий уровень соревнований еще не актуален, в качестве макроцикла выбирается учебный год с летним периодом восстановления.

Формы организации деятельности учащихся на занятии:

Основными формами организации учебного процесса являются: групповая, мало-групповая (парная) и индивидуальная с учетом индивидуальных особенностей учащихся.

Методы:

- словесный (лекции, беседы, рассказы, пояснения, команды, счет и др.);
- наглядный (натуральная и мультимедиа демонстрация);
- практический (многократных повторений, игровой, соревновательный и др.).

Формы проведения занятий

Учебные занятия включают отработку теоретического материала и практических навыков. Теоретическая подготовка – неотъемлемая часть образовательного процесса. Процентное соотношение часов, отведенных на теоретические и практические вопросы, обусловлено спецификой предмета, педагогической целесообразностью и рекомендациями по составлению примерного учебного плана по теоретической подготовке, рекомендованной Государственным комитетом РФ по физической культуре и спорту.

Необходимое кадровое и материально-техническое обеспечение

Кадровое обеспечение предполагает наличие у педагога образования по направлению подготовки или специальности, соответствующей направленности образовательной программы (в области спорта) или педагогического образования. Помимо соответствующего образования педагог должен обладать уровнем мастерства не ниже 1 кю (для работы с начальными этапами обучения) и не ниже 1 дана (для полноценной работы по программе).

Немаловажную роль играет современное **материально-техническое обеспечение программы**. Занятия проводятся в светлом, просторном помещении спортивного зала с теплым напольным покрытием (линолеум, паркет, ламинат), по площади зала уложены татами «ласточкин хвост». В помещении должны быть установлены гимнастические стенки с перекладинами для подтягивания (10 шт.).

Перечень необходимого оборудования

общее оснащение для занятий в помещении:

- защитное снаряжение на руки и ноги (красного и синего цвета) – 6 комплектов.;
- лапы боксерские – 10 шт.;
- лапы большие для отработки ударов (макивары) – 10 шт.;
- барьеры гимнастические высотой 10 см – 15 шт.;
- лестницы координационные – 2 шт.;
- мешки боксёрские водоналивные – 3 шт.;

- манекен напольный – 1 шт.;
- шведские стенки с турником для подтягивания и брусьями – 5 шт.;
- скамейки гимнастические деревянные – 2-3 шт.;
- тренажёры типа «скамья для пресса», гребной тренажёр, гантели;
- тренажёры типа «беговая дорожка», эллиптический тренажёр, штанга;

личное оснащение учащегося:

- каратэги (форма для занятий каратэ) для соревнований и официальных мероприятий – обязательно;
- защита на руки (перчатки для каратэ/накладки);
- защита на ноги (футы и голени);
- гимнастическая скакалка.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Учебный план 1 года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля/ аттестация
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	1	1	–	–
2.	Теоретическая подготовка	4	4	–	Опрос
3.	ОФП (общая физическая подготовка)	50	4	46	Сдача контрольных нормативов
4.	СФП (специальная физическая подготовка)	20	2	18	
5.	КИХОН (базовая техническая подготовка)	33	6	27	Просмотр
6.	КУМИТЭ (боевая техническая подготовка)	28	5	23	
7.	Соревнования	4	1	3	Анализ участия в соревнованиях
8.	Контрольные и итоговые занятия	4	–	4	Просмотр
Итого:		144	23	121	

Учебный план 2 года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля/ аттестация
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	1	1	–	–
2.	Теоретическая подготовка	4	4	–	Опрос
3.	ОФП (общая физическая подготовка)	42	5	37	Сдача контрольных нормативов
4.	СФП (специальная физическая подготовка)	21	3	18	
5.	КИХОН (базовая техническая подготовка)	45	7	38	Просмотр
6.	КАТА (специальная техническая подготовка)	45	7	38	
7.	КУМИТЭ (боевая техническая подготовка)	45	7	38	
8.	Соревнования	9	1	8	Анализ участия в соревнованиях
9.	Контрольные и итоговые занятия	4	–	4	Просмотр
Итого:		216	35	181	

Учебный план 3 года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля/ аттестация
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	1	1	–	–
2.	Теоретическая подготовка	3	3	–	Опрос
3.	ОФП (общая физическая подготовка)	46	–	46	Сдача контрольных нормативов
4.	СФП (специальная физическая подготовка)	20	–	20	
5.	КИХОН (базовая техническая подготовка)	66	5	61	Просмотр
6.	КАТА (специальная техническая подготовка)	66	6	60	
7.	КУМИТЭ (боевая техническая подготовка)	67	7	60	
8.	Соревнования	15	–	15	Анализ участия в соревнованиях

9.	Контрольные и итоговые занятия	4	–	4	Просмотр
Итого:		288	22	266	

Учебный план 4 года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля/ аттестация
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	1	1	–	–
2.	Теоретическая подготовка	3	3	–	Опрос
3.	ОФП (общая физическая подготовка)	33	–	33	Сдача контрольных нормативов
4.	СФП (специальная физическая подготовка)	33	–	33	
5.	КИХОН (базовая техническая подготовка)	66	6	60	Просмотр
6.	КАТА (специальная техническая подготовка)	66	6	60	
7.	КУМИТЭ (боевая техническая подготовка)	67	7	60	
8.	Соревнования	15	–	15	Анализ участия в соревнованиях
9.	Контрольные и итоговые занятия	4	–	4	Просмотр
Итого:		288	23	265	

Учебный план 5 года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля/ аттестация
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	1	1	–	–
2.	Теоретическая подготовка	3	3	–	Опрос
3.	ОФП (общая физическая подготовка)	30	–	30	Сдача контрольных нормативов
4.	СФП (специальная физическая подготовка)	30	–	30	
5.	КИХОН (базовая техническая подготовка)	66	6	60	Просмотр
6.	КАТА (специальная техническая подготовка)	72	6	66	
7.	КУМИТЭ (боевая техническая подготовка)	67	7	60	
8.	Соревнования	15	–	15	Анализ участия в соревнованиях
9.	Контрольные и итоговые занятия	4	–	4	Просмотр
Итого:		288	23	265	

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Рабочая программа составлена на основе дополнительной общеразвивающей программы «Каратэ», имеет физкультурно-спортивную направленность, углубленный уровень освоения.

Программа предназначена для детей в возрасте от 6 до 18 лет. Данная программа рассчитана на 5 лет обучения: 144 часа на первом году обучения, 216 часов на втором году обучения, 288 часов на 3, 4 и 5 году обучения. Программа разработана педагогом дополнительного образования Титовой Аллой Александровной в 2017 году, скорректирована в 2023 и 2025 году.

Пояснительная записка 1 год обучения

Условия реализации программы на 1 году обучения

Первый год обучения рассчитан на 144 часа за учебный год: 4 часа в неделю.

Возраст детей 6-15 лет. Количество детей в группе – не менее 15 человек.

Особенности 1 года обучения

На первом году обучения на занятиях упор в большей степени делается на общефизическую подготовку (ОФП), нежели на специальную физическую (СФП). Также этот год отличается относительно простой техникой – базовой техникой каратэ, без освоения которой невозможен переход на более высокие уровни мастерства. Помимо этого следует отметить малое количество часов на занятия, что обусловлено возрастом контингента и недостаточной готовностью начинающих к более высоким нагрузкам.

Задачи 1 года обучения:

обучающие

- обучить базовым основам техники каратэ на уровне белого пояса (9 кю);
- познакомить с основными определениями, понятиями и принципами каратэ.

развивающие

- способствовать развитию и совершенствованию общих физических качеств: выносливости, гибкости, ловкости, быстроты, реакции, внимания, силы;
- способствовать развитию умения оценивать и регулировать своё физическое и психическое состояние
- способствовать развитию способности ставить перед собой цели и достигать их
- способствовать развитию способности к самооценке своей деятельности, самоуважению и самоконтролю
- способствовать формированию коммуникативных навыков, культуры взаимоотношения

воспитательные

- сформировать понимание необходимости занятий спортом и физической культурой, в частности занятий каратэ;
- способствовать приобщению к здоровому образу жизни,
- способствовать развитию духовно-нравственных качеств: уважения к личности, ценностного отношения к жизни и здоровью, чести и достоинству человека;
- сформировать условия для предупреждения вредных привычек и правонарушений;
- способствовать развитию активности, ответственности, уравновешенности, дисциплинированности.

Планируемые результаты 1 года обучения

Предметные результаты:

<i>знать</i>	<i>уметь</i>
Правила техники безопасности при занятиях спортом и в быту, правила самостраховки;	Выполнять все технические нормативы аттестационной программы на уровне белого пояса (9 кю)
Этикет поведения в зале	Выполнять нормативы ОФП в соответствии с требованиями аттестационной программы
Терминологию в пределах аттестационной	Выполнять базовые страховочные и

программы 9 кю (белый пояс);	акробатические действия
Определение понятия каратэ-до;	Уметь надевать защитную экипировку за заданное время;
Основатель каратэ-до	Приводить себя в состояние психологической готовности к защите;
Основной принцип каратэ-до	Самостоятельно контролировать своё физическое состояние.

Метапредметные результаты

- развиты общие физические качества (выносливость, гибкость, ловкость, быстрота, реакция, внимание, сила);
- учащиеся умеют преодолевать трудности и усталость (эмоциональную и физическую);
- проявлена способность ставить перед собой цели и достигать их;
- показана способность к адекватной самооценке своей деятельности;
- проявлена способность взаимодействия с педагогом, членами детского коллектива с позиции взаимоуважения;

Личностные результаты

- проявление у учащихся стремления к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- проявлена мотивация к занятиям каратэ;
- учащийся понимает и принимает важность здорового образа жизни;
- сформировано понимание значимости жизни и здоровья человека;
- учащийся проявляет уважение личности, чести и достоинству человека;
- учащийся показывает понимание важности соблюдения социальных норм, правил поведения;
- проявление у учащихся активности и ответственности в делах;
- учащиеся станут более уравновешенными, дисциплинированными.

Содержание 1 года обучения

1. ВВОДНОЕ ЗАНЯТИЕ

Теория: понятие «каратэ»; цели и задачи обучения; основные дисциплины каратэ; знакомство с группой.

2. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

2.1. Правила техники безопасности.

Теория: техника безопасности при занятиях боевыми искусствами; техника безопасности при работе на снарядах; техника безопасности при отработке ударной техники в парах; техника безопасности в упражнениях на гибкость в парах.

2.2. Воспитание нравственных качеств спортсмена

Теория: этикет в додзё; поведение спортсмена на тренировке; поведение спортсмена на соревнованиях; поведение спортсмена в обычной жизни.

2.3. Понятие «каратэ» как боевое искусство

Теория: основные принципы каратэ; правовые основы применения каратэ.

2.4. Терминология каратэ

Теория: изучение терминов каратэ, относящихся к изучаемым приемам и действиям.

3. ОФП (общая физическая подготовка)

Теория: анатомические и физиологические основы воздействия упражнений на организм спортсмена. Физиологическое обоснование правил дыхания в упражнениях.

Практика: упражнения на развитие силы: приседания; выпрыгивания из приседа с хлопком (разучивание и закрепление техники, тренировка силы ног), «планка» (разучивание, закрепление техники, тренировка мышц-стабилизаторов), сгибания-разгибания рук в упоре лежа (разучивание основы и деталей техники – от подоконника, от скамьи, от пола с коленей, от пола в упоре лежа; закрепление основы техники; тренировка силы рук), подъем туловища из положения лежа руки за головой (с касанием пальцами носков и без отрыва рук от головы: разучивание техники, закрепление техники, увеличение силы брюшного пресса), подтягивания на перекладине (разучивание основы техники: вис на прямых руках, вис на согнутых в локтях

руках, подтягивание с поддержкой, самостоятельное подтягивание), подъем туловища из положения лежа на животе руки за головой (разучивание основы техники, закрепление техники, развитие силы мышц спины). Могут использоваться тренажёры типа «скамья для пресса», гребной тренажёр, гантели.

Упражнения на развитие быстроты: бег (разучивание основы техники, закрепление техники, развитие быстроты перемещения), челночный бег (разучивание основы техники, закрепление техники, развитие быстроты смены направления движения), выполнение силовых упражнений на скорость (развитие скоростно-силовых качеств).

Упражнения на развитие координации: различные дорожки из шагов и прыжков (разучивание и закрепление техники, развитие способности к быстрому выполнению непривычных форм перемещения), бег в усложненных позах (на четырех конечностях спиной вверх, на четырех конечностях спиной вниз: разучивание и закрепление техники, развитие общей координации движений рук и ног), ползание по-пластунски (разучивание и закрепление основы техники).

Упражнения на развитие гибкости: наклоны корпуса, махи ногами (разучивание и закрепление техники, увеличение амплитуды движений в тазобедренных суставах), ходьба в выпаде (разучивание и закрепление техники, увеличение амплитуды движений в тазобедренных суставах), статические упражнения в выпадах (разучивание и закрепление техники), шпагат (разучивание и закрепление техники, увеличение амплитуды движений в тазобедренных суставах), «бабочка», «лягушка».

Упражнения на развитие выносливости: длительный бег, выполнение силовых упражнений сериями. Сдача контрольных нормативов. Могут использоваться тренажёры типа «беговая дорожка», эллиптический тренажёр, штанга (для детей от 13 лет), гантели.

4. СФП (специальная физическая подготовка)

Теория: необходимость специальных упражнений в контексте подготовки к обучению техническим действиям. Анатомо-физиологическое обоснование техники выполнения специальных упражнений.

Практика: подготовительные упражнения для развития специфических двигательных качеств перед изучением техники каратэ: для кихон (повороты таза в стойке дзенкутсудачи, подъем согнутого колена выше пояса, стояние в упоре лежа на кулаках, ходьба в выпадах), для кумитэ (прыжки со скакалкой, прыжки на одной ноге; прыжки с подъемом согнутого колена). Сдача контрольных нормативов.

5. КИХОН (базовая техническая подготовка)

5.1. Самостраховка и акробатика

Теория: Самостраховка, ее значение в повседневной деятельности и в спорте. Техника безопасности. Анатомическое и практическое обоснование техники самостраховки. Способы самостраховки.

Практика: кувырок через голову вперед (отработка в целом движении), кувырок через голову назад (отработка в целом движении), страховка падением вперед (отработка в целом движении), страховка падением назад (отработка в целом движении), страховка «рыбкой» (отработка в целом движении), кувырок вперед через плечо (разучивание основы техники по разделениям из ИП с колена, разучивание и закрепление техники в целом с колена, разучивание и закрепление техники в целом из стойки), кувырок назад через плечо (разучивание основы техники по разделениям из ИП с колена, разучивание и закрепление техники в целом с колена, разучивание и закрепление техники в целом из стойки).

5.2. Стойки.

Теория: понятие «стойки» в единоборстве. Требования к стойкам. Названия основных стоек. Способы самопроверки верности выполнения стойки. Анатомическое и практическое обоснование техники стойки.

Практика: дзенкутсудачи – выполнение на месте, разучивание перемещений по разделениям и в целом; кокутсудачи – выполнение на месте, разучивание перемещений по разделениям и в целом; кихадачи – выполнение на месте, разучивание перемещений по разделениям и в целом.

5.3. Удары руками и ногами

Теория: названия изучаемых ударов, классификация приставок относительно конечностей (нога или рука). Техника ударов. Анатомическое и практическое обоснование

техники ударов.

Практика: удары руками – сейкен-чоку-дзуки (выполнение на месте, по разделениям и в целом), ой-дзуки (выполнение с перемещением в дзенкутсудачи по разделениям и в целом). Удары ногами: мае-гери (выполнение на месте по разделениям и в целом, выполнение в дзенкутсудачи на месте и с перемещением в целом).

5.4. Блоки (защита).

Теория: названия блоков. Техника блоков. Анатомическое и практическое обоснование техники блоков.

Практика: блоки: гедан-бараи (разучивание основы техники на месте по разделениям и в целом, разучивание основы техники с перемещением в дзенкутсудачи по разделениям и в целом, разучивание техники), аге-укэ (разучивание основы техники на месте по разделениям и в целом, разучивание основы техники с перемещением в дзенкутсудачи по разделениям и в целом, разучивание техники), сото-укэ (разучивание основы техники на месте по разделениям и в целом, разучивание основы техники с перемещением в дзенкутсудачи по разделениям и в целом, разучивание основы техники с перемещением в дзенкутсудачи по разделениям и в целом, разучивание основы техники с перемещением в дзенкутсудачи по разделениям и в целом, разучивание основы техники с перемещением в дзенкутсудачи по разделениям и в целом, разучивание техники).

6. КУМИТЭ (боевая техническая подготовка)

6.1. Базовая техника кумитэ.

Теория: названия ударов и основной боевой стойки. Анатомическое и практическое обоснование техники перемещений, ударов и защит.

Практика: дзю-камаэ – основная боевая стойка, разучивание техники основных перемещений в ней – «челнок» и выпад – в целом. Кидзами-дзуки (разучивание основы техники на месте, с выпадом, в челноке, в челноке с выпадом, в челноке с выпадом в парах в целом). Гяку-дзуки (разучивание основы техники на месте, с выпадом, в челноке, в челноке с выпадом, в челноке с выпадом в парах в целом). Маваши-гери (разучивание основы техники по разделениям на месте, в целом на месте, в челноке и в парах в целом). Одновременная тренировка защитных блоков при разучивании ударов в парах.

7. СОРЕВНОВАНИЯ

Теория: ход соревнований по каратэ. Правила соревнований по каратэ.

Практика: соревнования по дисциплинам «ОФП», «кихон».

8. КОНТРОЛЬНЫЕ И ИТОГОВЫЕ ЗАНЯТИЯ.

Практика: промежуточная аттестация по разделам «ОФП» и «СФП» в форме сдачи нормативов, а также по разделам «Кихон» и «Кумитэ» в форме просмотра, по разделу «Теоретическая подготовка» в форме опроса.

* На уровне объединения проводятся испытания в соответствии с аттестационной программой на ученические пояса (Кю): в конце второго полугодия – 9 кю (белый пояс). Успешно прошедшие испытания в своем объединении направляются на квалификационный экзамен в федерацию каратэ.

Пояснительная записка

2 год обучения

Условия реализации программы на 2 году обучения

Второй год обучения рассчитан на 216 часов за учебный год: 6 часов в неделю по 2 часа на занятие (3 занятия в неделю).

Возраст детей 7-16 лет. Количество детей в группе – не менее 12 человек.

Особенности 2 года обучения

На втором году обучения большее внимание уделяется знакомству с техникой кумитэ, изучению техники 8 и 7 кю, формированию волевых качеств.

Задачи 2 года обучения:

обучающие

- обучить основам техники каратэ на уровне желтого и оранжевого пояса (8-7 кю);
- сформировать понятие о каратэ как виде спорта;
- обучить основным правилам соревнований по каратэ.

развивающие

- способствовать развитию и совершенствованию общих физических качеств: выносливости, гибкости, ловкости, быстроты, реакции, внимания, силы;
- способствовать развитию умения оценивать и регулировать своё физическое и психическое состояние
- способствовать развитию способности ставить перед собой цели и достигать их
- способствовать развитию способности к самооценке своей деятельности, самоуважению и самоконтролю
- способствовать формированию коммуникативных навыков, культуры взаимоотношения

воспитательные

- сформировать понимание необходимости занятий спортом и физической культурой, в частности занятий каратэ;
- способствовать приобщению к здоровому образу жизни,
- способствовать развитию духовно-нравственных качеств: уважения к личности, ценностного отношения к жизни и здоровью, чести и достоинству человека;
- сформировать условия для предупреждения вредных привычек и правонарушений;
- способствовать развитию активности, ответственности, уравновешенности, дисциплинированности.

Планируемые результаты 2 года обучения

Предметные результаты:

<i>знать</i>	<i>уметь</i>
Терминологию в пределах аттестационной программы на уровне 7 кю (оранжевый пояс)	Выполнять все технические нормативы аттестационной программы на уровне оранжевого пояса (7 кю)
Правила безопасности при занятиях единоборствами	Выполнять нормативы ОФП в соответствии с аттестационной программы;
Названия 5 основных стоек	Выполнять нормативы специальной физической подготовки в соответствии с аттестационной программой;
Определение иероглифов Каратэ-до	Уметь правильно применять удары, блоки и прочие приемы для эффективной защиты
Классификация по поясам, требования программы аттестации на пояса по их уровню	Приводить себя в состояние психологической готовности к защите и атаке;
Основные правила соревнования по каратэ в кратком варианте	Применять полученные навыки на практике в ходе соревнований по каратэ

Метапредметные результаты

- развиты общие физические качества (выносливость, гибкость, ловкость, быстрота,

реакция, внимание, сила);

- учащиеся умеют преодолевать трудности и усталость (эмоциональную и физическую);
- проявлена способность ставить перед собой цели и достигать их;
- показана способность к адекватной самооценке своей деятельности;
- проявлена способность взаимодействия с педагогом, членами детского коллектива с позиции взаимоуважения;

Личностные результаты

- проявление у учащихся стремления к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- проявлена мотивация к занятиям каратэ;
- учащийся понимает и принимает важность здорового образа жизни;
- сформировано понимание значимости жизни и здоровья человека;
- учащийся проявляет уважение личности, чести и достоинству человека;
- учащийся показывает понимание важности соблюдения социальных норм, правил поведения;
- проявление у учащихся активности и ответственности в делах;
- учащиеся станут более уравновешенными, дисциплинированными.

Содержание 2 года обучения

1. ВВОДНОЕ ЗАНЯТИЕ

Теория: доведение целей, задач обучения и расписания занятий на текущий учебный год, диагностика состояния учащихся после летних каникул. Индивидуальное обсуждение целеполагания на предстоящий год и на результат обучения.

2. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

2.1 Классификация по поясам. Квалификационные требования в соответствии с аттестационной программой.

Теория: классификация поясов по цвету (белый, желтый, оранжевый, зеленый, синий, синий, коричневый, коричневый, коричневый) и по номеру (с 9 по 1) с проведением соответствия. Квалификационные требования с 7 по 4 кю, то есть что от учащихся будет требоваться знать и уметь к экзаменам.

2.2 Определение иероглифов Се-То-Кан.

Теория: внешний вид иероглифов, общее значение каждого из них; значение слова, которое они составляют и его предыстория.

2.3 Основные пять стоек каратэ.

Теория: Стойка дзенкуцу-дачи и её отличия. Стойка кокуцу-дачи и её особенности. Стойка киба-дачи и её основные отличия. Стойка хейко-дачи, чем она отличается от остальных. Стойка мусуби-дачи и её предназначение.

3. ОФП (общая физическая подготовка)

Теория: анатомические и физиологические основы воздействия упражнений на организм спортсмена. Физиологическое обоснование правил дыхания в упражнениях.

Практика: упражнения на развитие силы: выпрыгивания из приседа (развитие силы мышц ног), выпрыгивания из приседа «лягушкой» (колени к плечам) (развитие взрывной силы мышц ног), сгибания-разгибания рук в упоре лежа (на ладонях и на кулаках) (развитие силы мышц рук), подъем туловища из положения лежа руки за головой (развитие силы мышц брюшного пресса), подтягивания на перекладине (развитие силы мышц рук), подъем туловища из положения лежа на животе руки за головой (развитие силы мышц спины). Могут использоваться тренажёры типа «скамья для пресса», гребной тренажёр и штанга (для детей от 13 лет), гантели.

Упражнения на развитие быстроты: бег (развитие быстроты перемещений), челночный бег (развитие быстроты смены направления движения), выполнение силовых упражнений на скорость (развитие скоростно-силовых качеств).

Упражнения на развитие координации: различные дорожки из шагов и прыжков на координационной лестнице (развитие координации движений ног на скорость), бег спиной

вперед и вращением (развитие работы вестибулярного аппарата).

Упражнения на развитие гибкости: наклоны корпуса (развитие гибкости позвоночника), махи ногами (увеличение амплитуды движений в тазобедренных суставах), ходьба в выпаде (увеличение амплитуды движений в тазобедренных суставах), статические упражнения в выпадах (увеличение амплитуды движений в тазобедренных суставах), шпагат, «бабочка», «лягушка», упражнения на гибкость в тазобедренных суставах в парах у стены (прямой подъем, боковой подъем, повороты в подъеме).

Упражнения на развитие выносливости: длительный бег, выполнение силовых упражнений сериями в конце занятия. Могут использоваться тренажеры типа «беговая дорожка», эллиптический тренажер, штанга (для детей от 13 лет), гантели.

Сдача контрольных нормативов.

4. СФП (специальная физическая подготовка)

Теория: необходимость специальных упражнений в контексте подготовки к обучению техническим действиям. Анатомо-физиологическое обоснование техники выполнения специальных упражнений.

Практика: упражнения для развития специфических двигательных качеств перед изучением техники каратэ: прыжки со скакалкой, прыжки на одной ноге; прыжки с подъемом согнутого колена, выполнение ударов на скорость, выполнение ударной техники в перемещении на одной ноге, выполнение ударной техники в беге спиной вперед, выполнение ударной техники на сигнал (звуковой или визуальный, подаваемый тренером или напарником). Разучивание техники приема «колесо» (по разделениям и в целом). Сдача контрольных нормативов.

5. КИХОН (базовая техническая подготовка)

5.1 Самостраховка и акробатика.

Теория: самостраховка, ее значение в повседневной деятельности и в спорте. Техника безопасности. Анатомическое и практическое обоснование техники самостраховки. Способы самостраховки на соревнованиях.

Практика: совершенствование техники кувырка вперед; совершенствование техники кувырка назад; кувырок через плечо вперед (разучивание техники с колена, разучивание основы и деталей техники в целом из стойки); кувырок через плечо назад (разучивание техники с колена, разучивание основы и деталей техники в целом из стойки); страховка падением на бок (разучивание конечной фазы, разучивание по разделениям, отработка в целом).

5.2 Удары руками и ногами

Теория: названия вновь изучаемых ударов, классификация приставок относительно ударных поверхностей и формы удара (прямолинейный, хлесткий, круговой). Биомеханика ударов.

Практика: разучивание и совершенствование техники ударов руками – ои-дзуки и гяку-дзуки в стойке дзенкутсудачи. Удары ногами: разучивание и совершенствование техники мае-гери, маваши-гери, уро-маваши-гери; изучение техники йоко-гери-кеаге (разучивание основы техники на месте по разделениям с опорой, разучивание основы и деталей техники в целом на месте с опорой, разучивание основы и деталей техники на месте без опоры, разучивание и закрепление техники с перемещениями в стойке кибадачи).

5.3 Виды блоков. Контратаки из блоков.

Теория: биомеханика блоков. Анатомическое и практическое обоснование техники блоков. Биомеханика и темповая характеристика контратаки после блока (на примере гяку-дзуки).

Практика: совершенствование техники блоков гедан-бараи, аге-укэ, сото-укэ, учи-укэ, шуто-укэ. Разучивание основы и техники блоков с контратакой гяку-дзуки по разделениям (на три и на два счета) и в целом, как на месте, так и в перемещениях.

6. КАТА (специальная техническая подготовка)

6.1. Хейан-Шодан.

Теория: необходимость отработки ката в контексте освоения техники каратэ. Основные направления тренировки в ката Хейан-Шодан.

Практика: разучивание техники ката Хейан-Шодан – разучивание основы техники по разделениям и в целом разучивание техники по разделениям и в целом.

6.2: Хейан-Нидан

Теория: бункай ката. Основные направления тренировки в Хейан-Нидан.

Практика: разучивание основы техники по разделениям, разучивание основы техники в

целом, разучивание техники в целом, закрепление в целом.

7. КУМИТЭ (боевая техническая подготовка)

7.1. Кихон-гохон кумитэ

Теория: принципы работы в кихон-кумитэ, требования к выполнению, объявление действий.

Практика: разучивание основы техники кихон-гохон кумитэ под счёт, разучивание техники кихон-гохон кумитэ под счёт и без счёта (по команде «хаджимэ»).

7.2 Дзю-кумитэ

Теория: основные виды тактики поединка (прямолинейная атака, «финтовая» атака, оборона на контратаках, оборона посредством встречной атаки), их основные отличия. Подбор индивидуальной тактики для соревнований.

Практика: разучивание техники перемещений (ёри-аши, цуги-аши, таи-сабаки) по разделением и в целом в различных направлениях. Совершенствование ударов и блоков упражнениями в парах. Разучивание различных вариантов защиты и контратаки на основные типы атаки с использованием изученных приемов (в том числе перемещений). Подготовка боевых связок. Тренировка свободного поединка (по времени и с имитацией соревнований – на оценку).

8. СОРЕВНОВАНИЯ

Теория: правила соревнований WKF.

Практика: соревнования по дисциплинам «ката», «кумитэ» на уровне учреждения, района.

9. КОНТРОЛЬНЫЕ И ИТОГОВЫЕ ЗАНЯТИЯ.

Практика: промежуточная аттестация по разделам «ОФП» и «СФП» в форме сдачи нормативов, а также по разделам «Кихон» и «Кумитэ» в форме просмотра, по разделу «Теоретическая подготовка» в форме опроса.

* На уровне объединения проводятся испытания в соответствии с аттестационной программой на ученические пояса (Кю): в конце первого полугодия – 8 кю (желтый пояс), в конце второго – 7 кю (оранжевый пояс). Успешно прошедшие испытания в своем объединении направляются на квалификационный экзамен в федерацию каратэ.

Пояснительная записка

3 год обучения

Условия реализации программы на 3 году обучения

Третий год обучения рассчитан на 288 часов за учебный год: 8 часов в неделю по 2 или 3 часа на занятие (3-4 занятия в неделю).

Возраст детей 8-17 лет. Количество детей в группе – не менее 10 человек.

Особенности 3 года обучения

На третьем году обучения большее внимание уделяется знакомству с тактикой кумитэ, изучению техники синего пояса, формированию спортивных компетенций.

Задачи 3 года обучения:

обучающие

- обучить технике каратэ уровня синего пояса (6 кю);
- сформировать базовые понятия о правилах судейства в каратэ;
- обучить правилам выступления на соревнованиях по каратэ WKF.

развивающие

- способствовать развитию и совершенствованию общих физических качеств: выносливости, гибкости, ловкости, быстроты, реакции, внимания, силы;
- способствовать развитию умения оценивать и регулировать своё физическое и психическое состояние
- способствовать развитию способности ставить перед собой цели и достигать их
- способствовать развитию способности к самооценке своей деятельности, самоуважению и самоконтролю
- способствовать формированию коммуникативных навыков, культуры взаимоотношения

воспитательные

- сформировать понимание необходимости занятий спортом и физической культурой, в частности занятий каратэ;
- способствовать приобщению к здоровому образу жизни,
- способствовать развитию духовно-нравственных качеств: уважения к личности, ценностного отношения к жизни и здоровью, чести и достоинству человека;
- сформировать условия для предупреждения вредных привычек и правонарушений;
- способствовать развитию активности, ответственности, уравновешенности, дисциплинированности.

Планируемые результаты 3 года обучения

Предметные результаты:

<i>знать</i>	<i>уметь</i>
Терминологию в пределах аттестационной программы на уровне 6 кю	Выполнять технические нормативы аттестационной программы на уровне синего пояса (6 кю)
Правила безопасности при занятиях единоборствами	Выполнять нормативы ОФП в соответствии с аттестационной программы
10 основных стоек каратэ	Показать 10 основных стоек каратэ
Необходимость и правила дыхательной гимнастики	Применять дыхательную гимнастику для нормализации самочувствия и эмоционального контроля
Правила соревнований по КАТА и КУМИТЭ WKF - критерии оценок.	Применять полученные навыки на практике в ходе соревнований по каратэ
Основные ударные поверхности в каратэ	Использовать основные ударные поверхности в каратэ

Метапредметные результаты

- развиты общие физические качества (выносливость, гибкость, ловкость, быстрота, реакция, внимание, сила);
- учащиеся умеют преодолевать трудности и усталость (эмоциональную и

физическую);

- проявлена способность ставить перед собой цели и достигать их;
- показана способность к адекватной самооценке своей деятельности;
- проявлена способность взаимодействия с педагогом, членами детского коллектива с позиции взаимоуважения;

Личностные результаты

- проявление у учащихся стремления к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- проявлена мотивация к занятиям каратэ;
- учащийся понимает и принимает важность здорового образа жизни;
- сформировано понимание значимости жизни и здоровья человека;
- учащийся проявляет уважение личности, чести и достоинству человека;
- учащийся показывает понимание важности соблюдения социальных норм, правил поведения;
- проявление у учащихся активности и ответственности в делах;
- учащиеся станут более уравновешенными, дисциплинированными.

Содержание 3 года обучения

1. ВВОДНОЕ ЗАНЯТИЕ

Теория: доведение целей, задач обучения и расписания занятий на текущий учебный год, диагностика состояния учащихся после летних каникул. Инструктаж по технике безопасности. Уточнение индивидуального целеполагания.

2. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

2.1. Определение иероглифов Сё-То-Кан.

Теория: внешний вид иероглифов, общее значение каждого из них; значение слова, которое они составляют и его предыстория.

2.1. Название основных ударных поверхностей.

Теория: ударные поверхности сейкен, уракен, тетцуи, шуто, энпи, куби, коши, какато, сокуто, хидзагаширо.

2.3. Основные десять стоек каратэ.

Теория: Стойка дзенкуцу-дачи и её отличия. Стойка кокуцу-дачи и её особенности. Стойка киба-дачи и её основные отличия. Стойка хейко-дачи, чем она отличается от остальных. Стойка мусуби-дачи и её предназначение. Стойка неко-аши-дачи и её специфика. Стойка шико-дачи, особенности. Стойка хачиджи-дачи, отличия от хейко-дачи. Стойка хайсоку-дачи, применение. Стойка коса дачи, где встречается.

3. ОФП (общая физическая подготовка)

Теория: анатомические и физиологические основы воздействия упражнений на организм спортсмена. Физиологическое обоснование правил дыхания в упражнениях.

Практика: упражнения на развитие силы: выпрыгивания из приседа (развитие силы мышц ног), выпрыгивания из приседа «лягушкой» (колени к плечам) (развитие взрывной силы мышц ног), сгибания-разгибания рук в упоре лежа (на ладонях и на кулаках) (развитие силы мышц рук), подъем туловища из положения лежа руки за головой (развитие силы мышц брюшного пресса), подтягивания на перекладине (развитие силы мышц рук), подъем туловища из положения лежа на животе руки за головой (развитие силы мышц спины). Могут использоваться тренажёры типа «скамья для пресса», станок для приседаний и штанга (для детей от 13 лет), гантели.

Упражнения на развитие быстроты: бег (развитие быстроты перемещений), челночный бег (развитие быстроты смены направления движения), выполнение силовых упражнений на скорость (развитие скоростно-силовых качеств).

Упражнения на развитие координации: различные дорожки из шагов и прыжков на координационной лестнице (развитие координации движений ног на скорость), бег спиной вперед и вращением (развитие работы вестибулярного аппарата).

Упражнения на развитие гибкости: наклоны корпуса (развитие гибкости позвоночника), махи ногами (увеличение амплитуды движений в тазобедренных суставах), ходьба в выпаде

(увеличение амплитуды движений в тазобедренных суставах), статические упражнения в выпадах (увеличение амплитуды движений в тазобедренных суставах), шпагат, «бабочка», «лягушка», упражнения на гибкость в тазобедренных суставах в парах у стены (прямой подъем, боковой подъем, повороты в подъеме).

Упражнения на развитие выносливости: длительный бег, выполнение силовых упражнений сериями в конце занятия. Могут использоваться тренажеры типа «беговая дорожка», эллиптический тренажер, штанга (для детей от 13 лет), гантели.

Сдача контрольных нормативов.

4. СФП (специальная физическая подготовка)

Теория: биомеханика движений в каратэ и подбор на ее основе упражнений на развитие специальных навыков.

Практика: Упражнения на развитие силы ног: кратковременный бег с низкого старта, выпрыгивания на одной ноге из приседа с подъемом согнутого колена другой, выходы в стойки из приседа, выполнение ударов ногами из приседа, выполнение упражнений кихон и ката в приседе.

Упражнения на развитие силы рук и корпуса, а также на координацию работы мышц рук и корпуса: выполнение блоков в парах на сопротивление; броски набивных мячей от бедра толчком вперед (имитация ударного движения) в цель и напарнику.

Упражнения на развитие специальной координации: выполнение упражнений кихон и ката в приседе, различные дорожки из прыжков на координационной лестнице, различные дорожки по «фишкам», выполнение ударов по движущейся или внезапно возникающей цели.

Упражнения на развитие быстроты: соединение-расстановка ног в стойку кихадачи на скорость, выполнение ударов и связок блок-удар на скорость при смене стойки по сигналу.

Дыхательная гимнастика на расслабление и сосредоточение. Сдача контрольных нормативов.

5. КИХОН (базовая техническая подготовка)

5.1. Кихон соответственно аттестационной программе на 6 кю

Теория: особенности задач кихон на 6 кю в контексте техники работы бедра. Разучивание основы и техники, а также совершенствование техники блоков с контратакой гяку-дзуки по разделениям (на три и на два счета) и в целом, как на месте, так и в перемещениях.

Практика: разучивание техники работы бедра в связках блок+гяку-дзуки с шагом в стойке дзенкуцу-дачи.

Разучивание и закрепление техники йоко-гери кекоми по разделениям (на два счета) и в целом, как на месте, так и в перемещениях.

Совершенствование техники ои-дзуки, йоко-гери кеаге в кихадачи, а также уро-маваши гери с шагом в дзенкуцу-дачи.

6 КАТА (специальная техническая подготовка)

6.1. Хейан-Шодан

Практика: совершенствование исполнения ката Хейан-Шодан.

6.2. Хейан-Нидан

Практика: совершенствование исполнения ката.

6.3. Хейан-Сандан

Теория: бункай ката. Основные направления тренировки в Хейан-Сандан.

Практика: совершенствование исполнения ката.

7. КУМИТЭ (боевая техническая подготовка)

7.1. Тамешивари

Теория: значение слова «тамешивари». Значение тренировки тамешивари. Анатомические и практические аспекты техники тамешивари. Биомеханика тамешивари. Техника безопасности при тамешивари.

Практика: разучивание техники тейшо-учи «по воздуху». Закрепление техники тейшо-учи на лапах. Закрепление техники тейшо-учи на многоразовых досках для разбивания.

7.2. Иппон кумитэ.

Теория: технические основы кихон-иппон кумитэ; анатомические основы кихон-иппон кумитэ; основные направления тренировки и требования к исполнению кихон-иппон кумитэ.

Практика: разучивание основы техники по разделениям, разучивание основы техники в

целом, разучивание техники в целом, закрепление в целом.

7.3. Самбон-кумитэ

Теория: направления тренировки в самбон-кумитэ; контроль дистанции и времени в нём.

Практика: разучивание техники самбон-кумитэ в парах по разделениям. Разучивание техники самбон-кумитэ в парах в целом. Закрепление техники самбон-кумитэ.

7.4. Техника подсечек

Теория: значение подножек и подсечек в спортивной и уличной борьбе. Биомеханика подножек и подсечек. Техника безопасности при разучивании и тренировке техники подножек и подсечек в парах.

Практика: разучивание основы техники осота-гари в парах по разделениям. Разучивание основы техники осота-гари в парах в целом. Разучивание техники осота-гари в целом в парах. Закрепление техники осота-гари.

Разучивание основы техники осота-гари в парах по разделениям. Разучивание основы техники осота-гари в парах в целом. Разучивание техники осота-гари в целом в парах. Закрепление техники осота-гари.

Разучивание основы техники аши-бараи в парах в целом. Разучивание деталей техники аши-бараи в целом в парах. Закрепление техники аши-бараи.

7.5. Тактика поединка

Теория: основные виды тактики поединка. Случаи и условия смены тактики. Основные приемы каждого вида тактики. Индивидуальный подбор тактики спортсмена.

Практика: моделирование условий для тактики прямой атаки с тренировкой связок для нее (индивидуально). Моделирование условий для тактики «финтовой» атаки с тренировкой связок для нее (индивидуально). Моделирование условий для тактики обороны контратак с тренировкой связок для нее (индивидуально). Моделирование условий для тактики обороны встречной атакой с тренировкой связок для нее (индивидуально).

8. СОРЕВНОВАНИЯ

Теория: правила соревнований по каратэ WKF.

Практика: соревнования уровня город.

9. КОНТРОЛЬНЫЕ И ИТОГОВЫЕ ЗАНЯТИЯ

Практика: промежуточная аттестация по разделам «ОФП» и «СФП» в форме сдачи нормативов, а также по разделам «Кихон» и «Кумитэ» в форме просмотра, по разделу «Теоретическая подготовка» в форме опроса

*На уровне объединения проводятся испытания в соответствии с аттестационной программой на ученические пояса (Кю): в конце первого полугодия – 6 кю (зелёный пояс), в конце второго – 5 кю (синий пояс). Успешно прошедшие испытания в своем объединении направляются на квалификационный экзамен в федерацию каратэ.

Пояснительная записка

4 год обучения

Условия реализации программы на 4 году обучения

Четвертый год обучения рассчитан на 288 часов за учебный год: 8 часов в неделю по 2 или 3 часа на занятие (3-4 занятия в неделю).

Возраст детей 9-18 лет. Количество детей в группе – не менее 10 человек.

Особенности 4 года обучения

На четвертом году обучения большее внимание уделяется знакомству с судейством соревнований по каратэ, изучению техники 5 кю, формированию навыков самостоятельной тренировки.

Задачи 4 года обучения:

обучающие

- обучить технике каратэ уровня синего пояса (5 кю);
- обучить основным правилам и принципам проведения и судейства соревнований по каратэ (на уровне учреждения).

развивающие

развивающие

- способствовать развитию и совершенствованию общих физических качеств: выносливости, гибкости, ловкости, быстроты, реакции, внимания, силы;
- способствовать развитию умения оценивать и регулировать своё физическое и психическое состояние
- способствовать развитию способности ставить перед собой цели и достигать их
- способствовать развитию способности к самооценке своей деятельности, самоуважению и самоконтролю
- способствовать формированию коммуникативных навыков, культуры взаимоотношения

воспитательные

- сформировать понимание необходимости занятий спортом и физической культурой, в частности занятий каратэ;
- способствовать приобщению к здоровому образу жизни,
- способствовать развитию духовно-нравственных качеств: уважения к личности, ценностного отношения к жизни и здоровью, чести и достоинству человека;
- сформировать условия для предупреждения вредных привычек и правонарушений;
- способствовать развитию активности, ответственности, уравновешенности, дисциплинированности.

Планируемые результаты 4 года обучения

Предметные результаты:

<i>знать</i>	<i>уметь</i>
Терминологию в пределах аттестационной программы на уровне 5 кю (синий пояс)	Выполнять все технические нормативы аттестационной программы на уровне синего пояса 5 кю
Краткая История каратэ-до СЁТОКАН	Выполнять нормативы ОФП в соответствии с аттестационной программой
Механические основы применения бросков	Выполнять броски
Общие положения проведения соревнований по КАТА и КУМИТЭ по правилам WKF.	Применять полученные навыки на практике в ходе соревнований по каратэ
Анатомические основы применения подсечек	Выполнять подсечки
Правила соревнований по КАТА и КУМИТЭ (WKF) критерии оценок	Применять полученные навыки на практике в ходе соревнований по каратэ

Метапредметные результаты

- развиты общие физические качества (выносливость, гибкость, ловкость, быстрота, реакция, внимание, сила);

- учащиеся умеют преодолевать трудности и усталость (эмоциональную и физическую);
- проявлена способность ставить перед собой цели и достигать их;
- показана способность к адекватной самооценке своей деятельности;
- проявлена способность взаимодействия с педагогом, членами детского коллектива с позиции взаимоуважения;

Личностные результаты

- проявление у учащихся стремления к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- проявлена мотивация к занятиям каратэ;
- учащийся понимает и принимает важность здорового образа жизни;
- сформировано понимание значимости жизни и здоровья человека;
- учащийся проявляет уважение личности, чести и достоинству человека;
- учащийся показывает понимание важности соблюдения социальных норм, правил поведения;
- проявление у учащихся активности и ответственности в делах;
- учащиеся станут более уравновешенными, дисциплинированными.

Содержание 4 года обучения

1. ВВОДНОЕ ЗАНЯТИЕ

Теория: доведение целей, задач обучения и расписания занятий на текущий учебный год, диагностика состояния учащихся после летних каникул. Инструктаж по технике безопасности. Уточнение индивидуального целеполагания.

2. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

2.1 Краткая история каратэ

Теория: зарождение каратэ; влияние китайских техник на развитие каратэ; первый период запрета каратэ; экспорт каратэ в Японию с Окинавы и развитие его в империи. Каратэ в современном мире (советский и современный этапы).

2.2. Правила соревнований по КАТА и КУМИТЭ (WKF) критерии оценок

Теория: критерии оценки исполнения ката в соревнованиях по каратэ по правилам WKF. Критерии оценки кумитэ в соревнованиях по каратэ по правилам WKF.

2.3. Правила соревнований по КАТА и КУМИТЭ (WKF): секретариат, протоколирование, хронометраж.

Теория: что такое протоколирование и хронометраж, чем занимаются судьи-секретари.

3. ОФП (общая физическая подготовка)

Практика: упражнения на развитие силы: выпрыгивания из приседа (развитие силы мышц ног), выпрыгивания из приседа «лягушкой» (колени к плечам) (развитие взрывной силы мышц ног), сгибания-разгибания рук в упоре лежа (на ладонях и на кулаках) (развитие силы мышц рук), подъем туловища из положения лежа руки за головой (развитие силы мышц брюшного пресса) и другие разновидности упражнения, подтягивания на перекладине (развитие силы мышц рук и туловища), подъем туловища из положения лежа на животе руки за головой (развитие силы мышц спины). Могут использоваться тренажёры типа «скамья для пресса», гребной тренажёр и штанга (для детей от 13 лет), гантели.

Упражнения на развитие быстроты: бег (развитие быстроты перемещений), челночный бег (развитие быстроты смены направления движения), выполнение силовых упражнений на скорость (развитие скоростно-силовых качеств).

Упражнения на развитие координации: различные дорожки из шагов и прыжков на координационной лестнице на ногах и на ногах и руках (развитие координации движений на скорость), бег спиной вперед и вращением (развитие работы вестибулярного аппарата).

Упражнения на развитие гибкости: наклоны корпуса (развитие гибкости позвоночника и мышц туловища), махи ногами (увеличение амплитуды движений в тазобедренных суставах), ходьба в выпаде (увеличение амплитуды движений в тазобедренных суставах), статические упражнения в выпадах (увеличение амплитуды движений в тазобедренных суставах), шпагат, «бабочка», «лягушка», упражнения на гибкость в тазобедренных суставах в парах у стены

(прямой подъем, боковой подъем, повороты в подъеме).

Упражнения на развитие общей выносливости: длительный бег, выполнение силовых упражнений сериями в конце занятия. Могут использоваться тренажёры типа «беговая дорожка», эллиптический тренажёр, штанга (для детей от 13 лет), гантели.

Сдача контрольных нормативов.

4. СФП (специальная физическая подготовка)

Практика: Упражнения на развитие силы ног: кратковременный бег с низкого старта, выпрыгивания на одной ноге из приседа с подъемом согнутого колена другой, выходы в стойки из приседа, выполнение ударов ногами из приседа, выполнение упражнений кихон и ката в приседе.

Упражнения на развитие силы рук и корпуса, а также на координацию работы мышц рук и корпуса: выполнение блоков в парах на сопротивление; броски набивных мячей от бедра толчком вперед (имитация ударного движения) в цель и напарнику.

Упражнения на развитие специальной координации: выполнение упражнений кихон и ката в приседе, различные дорожки из прыжков на координационной лестнице, различные дорожки по «фишкам», выполнение ударов по движущейся или внезапно возникающей цели.

Упражнения на развитие быстроты: соединение-расстановка ног в стойку кихадачи на скорость, выполнение ударов и связок блок-удар на скорость при смене стойки по сигналу.

Упражнения на развитие специальной выносливости: выполнение технических приёмов на время с перемежением упражнениями на силу.

Дыхательная гимнастика на расслабление и сосредоточение. Сдача контрольных нормативов.

5. КИХОН (базовая техническая подготовка)

5.1. Кихон соответственно аттестационной программе на 5 кю

Теория: особенности задач кихон на 5 кю в контексте изучения ката Джунро. Биомеханика удара уширо-гери и других ударов, выполняемых из вращения. Анатомическое и практическое значение техники 5 кю.

Практика:

Разучивание техники стойки некоашидачи – на месте и переходами в нее из других стоек (разучивание и закрепление техники).

Разучивание техники аши-бараи с шагом в дзенкуцу-дачи в целом. Закрепление техники аши-бараи с шагом в дзенкуцу-дачи в целом.

Разучивание техники связки аге-уке+уракен-учи+гяку-дзуки по разделениям на месте. Разучивание связки по разделениям в дзенкутсудахи на месте. Разучивание связки с шагом в дздекутсудахи. Закрепление техники.

Разучивание техники связки чудан-сото-уке+уракен-учи+гяку-дзуки по разделениям на месте. Разучивание связки по разделениям в дзенкутсудахи на месте. Разучивание связки с шагом в дздекутсудахи. Закрепление техники.

Разучивание техники связки чудан-учи-уке+кидзами-дзуки+гяку-дзуки в дзенкутсудахи по разделениям на месте (без стоек). Разучивание связки по разделениям в стойках на месте. Разучивание связки с шагом в стойках (дорожка). Закрепление техники.

Разучивание техники связки гедан-бараи+аге-уке в некоашидачи+мае-аши-гери+гяку-дзуки с переходом в дзенкутсудахи по разделениям на месте (без стоек). Разучивание связки по разделениям в стойках на месте. Разучивание связки с шагом в стойках (дорожка). Закрепление техники.

Разучивание техники связки чудан-мае-гери+дзедан-ои-дзуки по разделениям на месте в дзенкутсудахи. Разучивание связки с шагом в стойках (дорожка). Закрепление техники.

Разучивание техники связки чудан-маваши-гери (коши)+чудан-гяку-дзуки по разделениям на месте в дзенкутсудахи. Разучивание связки с шагом в стойках (дорожка). Закрепление техники.

Разучивание техники связки чудан-шото-укэ (кокутсудахи)+чудан-гяку-нуките переходом в дзенкутсудахи по разделениям на месте. Разучивание связки с шагом в стойках (дорожка). Закрепление техники.

6. КАТА (специальная техническая подготовка)

6.1. Хейан Шодан

Практика: совершенствование исполнения ката Хейан Шодан.

6.2. Хейан Нидан

Практика: совершенствование исполнения ката Хейан Нидан.

6.3. Хейан Сандан

Практика: совершенствование исполнения ката Хейан Сандан.

6.4. Хейан Йондан

Практика: совершенствование исполнения ката Хейан Йондан.

6.5. Джунро Шодан

Практика: совершенствование исполнения ката Джунро Шодан.

7. КУМИТЭ (боевая техническая подготовка)

7.1. Тамешивари

Практика: закрепление техники тамешивари руками. Совершенствование техники на многоразовых досках для разбивания.

7.2. Кихон-иппон кумитэ.

Теория: технические основы кихон-иппон кумитэ; анатомические основы кихон-иппон кумитэ; основные направления тренировки и требования к исполнению кихон-иппон кумитэ.

Практика: разучивание техники кихон-иппон-кумитэ 5 кю. Разучивание основы техники кихон-иппон-кумитэ 5 кю по разделениям, разучивание основы техники в целом, разучивание техники в целом, закрепление в целом.

7.3. Техника подсечек

Теория: значение подножек и подсечек в спортивной и уличной борьбе. Биомеханика подножек и подсечек. Техника безопасности при разучивании и тренировке техники подножек и подсечек в парах.

Практика: закрепление техники осота-гари в парах по разделениям. Разучивание основы техники осота-гари в парах в целом. Разучивание техники осота-гари в целом в парах. Закрепление техники осота-гари.

Закрепление основы техники аши-бараи в парах в целом. Разучивание деталей техники аши-бараи в целом в парах. Закрепление техники аши-бараи.

7.4. Техника бросков

Теория: значение бросков в спортивной и уличной борьбе. Биомеханика бросков. Техника безопасности при разучивании и тренировке техники бросков в парах.

Практика: разучивание основы техники броска против маваши-гери в парах по разделениям. Разучивание основы техники броска против маваши-гери в парах в целом. Разучивание техники броска против маваши-гери в целом в парах. Закрепление техники броска против маваши-гери.

Разучивание основы техники броска против уро-маваши-гери в парах по разделениям. Разучивание основы техники броска против уро-маваши-гери в парах в целом. Разучивание техники боковой подсечки изнутри в целом в парах. Закрепление техники броска против уро-маваши-гери.

Разучивание основы техники броска против мае-гери в парах в целом. Разучивание техники броска против мае-гери в целом в парах. Закрепление техники.

Разучивание основы техники броска через бедро в парах в целом. Разучивание техники броска через бедро в целом в парах. Закрепление техники броска через бедро.

7.5. Тактика поединка

Теория: основные виды тактики поединка. Случаи и условия смены тактики. Основные приемы каждого вида тактики. Подбор индивидуальной тактики спортсмена.

Практика: моделирование условий для тактики прямой атаки с тренировкой связок для нее (индивидуально). Моделирование условий для тактики «финтовой» атаки с тренировкой связок для нее (индивидуально). Моделирование условий для тактики обороны контратак с тренировкой связок для нее (индивидуально). Моделирование условий для тактики обороны встречной атакой с тренировкой связок для нее (индивидуально).

8. СОРЕВНОВАНИЯ

Практика: соревнования уровня город. Судейская практика на соревнованиях внутри объединения.

9. КОНТРОЛЬНЫЕ И ИТОГОВЫЕ ЗАНЯТИЯ.

Практика: промежуточная аттестация по разделам «ОФП» и «СФП» в форме сдачи нормативов, а также по разделам «Кихон» и «Кумитэ» в форме просмотра, по разделу «Теоритическая подготовка» в форме опроса.

*На уровне объединения проводятся испытания в соответствии с аттестационной программой на ученические пояса (Кю): в конце второго – 5 кю (синий пояс). Успешно прошедшие испытания в своем объединении направляются на квалификационный экзамен в федерацию каратэ.

Пояснительная записка

5 год обучения

Условия реализации программы на 5 году обучения

Пятый год обучения рассчитан на 288 часов за учебный год: 8 часов в неделю по 2 или 3 часа на занятие (3-4 занятия в неделю).

Возраст детей 10-18 лет. Количество детей в группе – не менее 10 человек.

Особенности 5 года обучения

На пятом году обучения большее внимание уделяется знакомству с практикой судейства соревнований по каратэ, изучению сложных ката и тактики кумитэ, формированию скоростно-силовых качеств. Особое внимание обращается на осознанность в тренировочном процессе и начальную подготовку компетенций черного пояса.

Задачи 5 года обучения:

обучающие

- обучить технике каратэ уровня синего пояса (4 кю);
- закрепить основные правила и принципы проведения и судейства соревнований по каратэ (на уровне учреждения).

развивающие

- способствовать развитию и совершенствованию общих физических качеств: выносливости, гибкости, ловкости, быстроты, реакции, внимания, силы;
- способствовать развитию умения оценивать и регулировать своё физическое и психическое состояние
- способствовать развитию способности ставить перед собой цели и достигать их
- способствовать развитию способности к самооценке своей деятельности, самоуважению и самоконтролю
- способствовать формированию коммуникативных навыков, культуры взаимоотношения

воспитательные

- сформировать понимание необходимости занятий спортом и физической культурой, в частности занятий каратэ;
- способствовать приобщению к здоровому образу жизни,
- способствовать развитию духовно-нравственных качеств: уважения к личности, ценностного отношения к жизни и здоровью, чести и достоинству человека;
- сформировать условия для предупреждения вредных привычек и правонарушений;
- способствовать развитию активности, ответственности, уравновешенности, дисциплинированности.

Планируемые результаты 5 года обучения

Предметные результаты:

<i>знать</i>	<i>уметь</i>
Базовую терминологию каратэ Шотокан	Выполнять все технические нормативы аттестационной программы на уровне синего пояса 4 кю
История каратэ-до СЁТОКАН в кратком варианте	Выполнять нормативы ОФП в соответствии с приложением 1 аттестационной программы
Анатомические принципы работы тела в технике каратэ	Чувствовать своё тело и контролировать его работу
Правила соревнований по КУМИТЭ по правилам WKF - линии наказаний	Применять полученные навыки на практике в ходе соревнований по каратэ
Названия и особенности ката Сётокан	Перевести название и назвать особенности 5 ката Сётокан на выбор

Метапредметные результаты

- развиты общие физические качества (выносливость, гибкость, ловкость, быстрота, реакция, внимание, сила);
- учащиеся умеют преодолевать трудности и усталость (эмоциональную и

физическую);

- проявлена способность ставить перед собой цели и достигать их;
- показана способность к адекватной самооценке своей деятельности;
- проявлена способность взаимодействия с педагогом, членами детского коллектива с позиции взаимоуважения;

Личностные результаты

- проявление у учащихся стремления к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- проявлена мотивация к занятиям каратэ;
- учащийся понимает и принимает важность здорового образа жизни;
- сформировано понимание значимости жизни и здоровья человека;
- учащийся проявляет уважение личности, чести и достоинству человека;
- учащийся показывает понимание важности соблюдения социальных норм, правил поведения;
- проявление у учащихся активности и ответственности в делах;
- учащиеся станут более уравновешенными, дисциплинированными.

Содержание 5 года обучения

1. ВВОДНОЕ ЗАНЯТИЕ

Теория: доведение целей и задач обучения, доведение расписания занятий, ознакомление с группой после летних каникул. Инструктаж по технике безопасности. Уточнение индивидуального целеполагания.

2. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

2.1 История каратэ СЁТОКАН

Теория: зарождение каратэ; влияние китайских техник на развитие каратэ; первый период запрета каратэ; экспорт каратэ в Японию с Окинавы и развитие его в империи. Каратэ в современном мире (советский и постсоветский этапы в России, современный этап развития каратэ в мире); место каратэ в современном спорте.

2.2. Название и перевод КАТА СЁТОКАН.

Теория: названия и перевод названий ката, визуальная (медийная или натуральная) демонстрация ката для формирования узнавания.

2.3. Правила соревнований по КУМИТЭ (WKF) линии наказаний

Теория: грубое поведение, нарушение правил соревнований, превышение допустимого контакта, выход за пределы площадки, пренебрежение защитой, избегание боя, пассивное поведение симуляция травмы или преувеличение последствий контакта. Уровни наказания: ЧУЙ 1-2-3, ХАНСОКУ-ЧУЙ, ХАНСОКУ.

3. ОФП (общая физическая подготовка)

Практика: упражнения на развитие силы: выпрыгивания из приседа (развитие силы мышц ног), выпрыгивания из приседа «лягушкой» (колени к плечам) (развитие взрывной силы мышц ног), сгибания-разгибания рук в упоре лежа (на ладонях и на кулаках) (развитие силы мышц рук), подъем туловища из положения лежа руки за головой (развитие силы мышц брюшного пресса) и другие разновидности упражнения, подтягивания на перекладине (развитие силы мышц рук и туловища), подъем туловища из положения лежа на животе руки за головой (развитие силы мышц спины). Могут использоваться тренажёры типа «скамья для пресса», гребной тренажёр и штанга (для детей от 13 лет), гантели.

Упражнения на развитие быстроты: бег (развитие быстроты перемещений), челночный бег (развитие быстроты смены направления движения), выполнение силовых упражнений на скорость (развитие скоростно-силовых качеств).

Упражнения на развитие координации: различные дорожки из шагов и прыжков на координационной лестнице на ногах и на ногах и руках (развитие координации движений на скорость), бег спиной вперед и вращением (развитие работы вестибулярного аппарата).

Упражнения на развитие гибкости: наклоны корпуса (развитие гибкости позвоночника и мышц туловища), махи ногами (увеличение амплитуды движений в тазобедренных суставах), ходьба в выпаде (увеличение амплитуды движений в тазобедренных суставах), статические

упражнения в выпадах (увеличение амплитуды движений в тазобедренных суставах), шпагат, «бабочка», «лягушка», упражнения на гибкость в тазобедренных суставах в парах у стены (прямой подъем, боковой подъем, повороты в подъеме).

Упражнения на развитие общей выносливости: длительный бег, выполнение силовых упражнений сериями в конце занятия. Могут использоваться тренажеры типа «беговая дорожка», «эллиптический тренажер», гантели, штанга (для детей от 13 лет).

Сдача контрольных нормативов.

4. СФП (специальная физическая подготовка)

Практика: Упражнения на развитие силы ног: кратковременный бег с низкого старта, выпрыгивания на одной ноге из приседа с подъемом согнутого колена другой, выходы в стойки из приседа, выполнение ударов ногами из приседа, выполнение упражнений кихон и ката в приседе.

Упражнения на развитие силы рук и корпуса, а также на координацию работы мышц рук и корпуса: выполнение блоков в парах на сопротивление; броски набивных мячей от бедра толчком вперед (имитация ударного движения) в цель и напарнику.

Упражнения на развитие специальной координации: выполнение упражнений кихон и ката в приседе, различные дорожки из прыжков на координационной лестнице, различные дорожки по «фишкам», выполнение ударов по движущейся или внезапно возникающей цели.

Упражнения на развитие быстроты: соединение-расстановка ног в стойку кихадачи на скорость, выполнение ударов и связок блок-удар на скорость при смене стойки по сигналу.

Упражнения на развитие специальной выносливости: выполнение технических приемов на время с перемежением упражнениями на силу.

Дыхательная гимнастика на расслабление и сосредоточение. Сдача контрольных нормативов.

5. КИХОН (базовая техническая подготовка)

5.1. Кихон соответственно аттестационной программе на 4 кю

Теория: особенности задач кихон на 4 кю в контексте изучения ката Джунро и высших ката. Биомеханика удара уширо-гери и других ударов, выполняемых из вращения всем телом. Анатомическое и практическое значение техники 4 кю.

Практика: Разучивание основы техники уширо-гери на месте по разделениям, на месте в целом и на месте по цели. Разучивание техники уширо-гери на месте по разделениям, на месте в целом и на месте по цели. Закрепление техники уширо-гери по цели на месте и из дзенкутсудачи.

Разучивание основы техники мавашу-шутто-учи по разделениям и в целом на месте. Разучивание деталей техники мавашу-шутто-учи по разделениям и в целом на месте. Закрепление техники.

Разучивание основы техники санбон-дзуки по разделениям и в целом на месте. Разучивание деталей техники санбон-дзуки по разделениям и в целом на месте. Закрепление техники.

Разучивание связки «аге-уке+маэ-гери чудан+гяку-дзуки» по разделениям на месте. Разучивание связки по разделениям в дзенкутсудачи на месте. Разучивание связки с шагом в дздекутсудачи. Закрепление техники.

Разучивание связки «чудан-сото-уке в дзенкутсудачи+ёри-аши ёко-эмпи-учи чудан в кихадачи+уракен-учи+гяку-дзуки» по разделениям на месте. Разучивание связки по разделениям в стойках на месте. Разучивание связки с шагом в дздекутсудачи. Закрепление техники.

Разучивание связки «гедан-бараи+чудан-учи-уке в некоашидачи+кидзами-дзуки дзёдан+гяку-дзуки чудан с переходом в дзенкутсудачи» по разделениям на месте (без стоек). Разучивание связки по разделениям в стойках на месте. Разучивание связки с шагом в стойках (дорожка). Закрепление техники.

Разучивание связки «маэ-гери чудан+санбон-дзуки в дзенкутсудачи» по разделениям в стойках на месте. Разучивание связки с шагом в стойках (дорожка). Закрепление техники.

Разучивание связки «маэ-гери чудан+ мавашу-гери дзёдан (коши)» по разделениям на месте в дзенкутсудачи. Разучивание связки с шагом в стойках (дорожка). Закрепление техники.

Разучивание связки «чудан-шото-укэ (кокутсудачи)+чудан-гяку-дзуки» переходом в дзенкутсудачи с шагом в стойках (дорожка). Закрепление техники.

Разучивание связки «вращением на 360 град дзедан-уракен-учи+чудан-гяку-дзуки в дзенкутсудачи» по разделениям на месте. Разучивание связки с шагом в стойках (дорожка). Закрепление техники.

Разучивание связки «дзёдан-бараи+чудан-гяку-дзуки в дзенкутсудачи» по разделениям на месте. Разучивание связки с шагом в стойках (дорожка). Закрепление техники.

Разучивание связки «гедан-бараи+чудан-гяку-дзуки в дзенкутсудачи» по разделениям на месте. Разучивание связки с шагом в стойках (дорожка). Закрепление техники.

Совершенствование техники уро-маваши гери с шагом в дзенкутсудачи.

6 КАТА (специальная техническая подготовка)

6.1. Хейан Шодан

Практика: совершенствование исполнения ката Хейан Шодан.

6.2. Хейан Нидан

Практика: совершенствование исполнения ката Хейан Нидан.

6.3. Хейан Сандан

Практика: совершенствование исполнения ката Хейан Сандан.

6.4. Хейан Йондан

Практика: совершенствование исполнения ката Хейан Йондан.

6.5. Джунро Шодан

Практика: совершенствование исполнения ката Джунро Шодан.

6.6. Хейан Годан

Практика: совершенствование исполнения ката Хейан Годан.

6.7. Джунро Нидан

Теория: бункай ката. Основные направления тренировки в Джунро Нидан.

Практика: разучивание основы техники по разделениям, разучивание основы техники в целом, разучивание техники в целом, закрепление в целом.

7. КУМИТЭ (боевая техническая подготовка)

7.1. Тамешивари

Практика: разучивание основы техники тетсуи-учи. Закрепление техники тетсуи-учи на лапах. Закрепление техники тетсуи-учи на многоразовых досках для разбивания.

7.2. Кихон-иппон кумитэ.

Теория: технические основы кихон-иппон кумитэ 4 кю; анатомические основы кихон-иппон кумитэ 4 кю; основные направления тренировки и требования к исполнению кихон-иппон кумитэ.

Практика: разучивание основы техники по разделениям, разучивание основы техники в целом, разучивание техники в целом, закрепление в целом.

7.3. Захваты и освобождения от них

Теория: виды захватов за горло и голову. Опасности попадания в такой захват. Биомеханика высвобождения из захватов за горло и голову. Техника безопасности при отработке захватов и освобождений от них в парах.

Практика: разучивание техники захватов за горло в парах. Разучивание основы техники освобождений от захватов за горло в парах по разделениям. Разучивание основы техники освобождений от захватов за горло в парах в целом. Разучивание техники освобождения от захватов за горло.

Разучивание техники захватов за голову в парах. Разучивание основы техники освобождений от захватов за голову в парах по разделениям. Разучивание основы техники освобождений от захватов за голову в парах в целом. Разучивание техники освобождения от захватов за голову.

7.4. Техника подсечек

Теория: значение подножек и подсечек в спортивной и уличной борьбе. Биомеханика подножек и подсечек. Техника безопасности при разучивании и тренировке техники подножек и подсечек в парах.

Практика: Закрепление техники осота-гари и аши-бараи в движении в «челноке», включение подсечек в атакующие и защитные связки.

7.5. Техника бросков

Теория: значение бросков в спортивной и уличной борьбе. Биомеханика бросков. Техника безопасности при разучивании и тренировке техники бросков в парах.

Практика: Закрепление техники броска против маваш-гери. Применение в различных тактических комбинациях.

Закрепление техники броска против уро-маваш-гери. Применение в различных тактических комбинациях.

Закрепление техники броска против уширо-гери. Применение в различных тактических комбинациях.

Закрепление техники броска против мае-гери. Применение в различных тактических комбинациях.

Закрепление техники броска через бедро. Применение в различных тактических комбинациях.

7.6. Тактика поединка

Теория: основные виды тактики поединка. Случаи и условия смены тактики. Основные приемы каждого вида тактики. Подбор индивидуальной тактики спортсмена.

Практика: моделирование условий для тактики прямой атаки с тренировкой связок для нее (индивидуально). Моделирование условий для тактики «финтовой» атаки с тренировкой связок для нее (индивидуально). Моделирование условий для тактики обороны контратак с тренировкой связок для нее (индивидуально). Моделирование условий для тактики обороны встречной атакой с тренировкой связок для нее (индивидуально).

8. СОРЕВНОВАНИЯ

Практика: соревнования уровня город. Судейская практика на соревнованиях уровня учреждения и района.

9. КОНТРОЛЬНОЕ ИТОГОВОЕ ЗАНЯТИЕ.

Практика: промежуточная аттестация по разделам «ОФП» и «СФП» в форме сдачи нормативов, а также по разделам «Кихон» и «Кумитэ» в форме просмотра, по разделу «Теоретическая подготовка» в форме опроса.

* На уровне объединения проводятся испытания в соответствии с аттестационной программой на ученические пояса (Кю): в конце первого полугодия – 4 кю (синий пояс), в конце второго – 3 кю (коричневый пояс). Успешно прошедшие испытания в своем объединении направляются на квалификационный экзамен в федерацию каратэ.

МЕТОДИЧЕСКИЕ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Учебно-методический комплекс программы «Каратэ» состоит из следующих компонентов:

1. Описания применяемых педагогических методик и технологий.
2. Системы средств обучения (методико-прикладные средства: учебно-методические материалы, дидактические материалы и т.п.).
3. Информационных источников, используемых при реализации программы.
4. Системы средств контроля результативности обучения (описание форм и средств выявления, фиксации и предъявления результатов обучения, а также их периодичности).

1. ОПИСАНИЕ ПРИМЕНЯЕМЫХ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ МЕТОДИК И ТЕХНОЛОГИЙ

Технология индивидуализации обучения (адаптивная), в основе которой лежит индивидуальный подход и индивидуальная форма обучения. Педагог учитывает индивидуальные способности и возможности учащихся, использует дифференцированный подход.

Групповые технологии: одновременная работа со всей группой, работа в парах, групповая работа на принципах дифференциации.

Игровые технологии. Педагог в своей деятельности использует педагогические игры на занятиях. Применение данной технологии наиболее актуально для учащихся 6-9 лет.

Подвижные игры и эстафеты на развитие быстроты, ловкости, внимания, командного духа и т.п., например:

– **Салочки с повторением.** Ход игры: игра похожа на обычные салочки, только участники не просто убегают от водящего, но и выполняют различные сложные движения (акробатические, силовые, техника каратэ и т.п.). А водящий, прежде чем коснуться участника, должен повторить последний «прием» этого участника. Запрещается «салить» без повторения.

– **Защита.** Ход игры: участники становятся в круг, из них выбираются водящий и его защитник, которые становятся внутри круга. Участникам дается мяч, которым они пытаются выбить водящего. Защитник мяч отбивает. В случае попадания в водящего, защитник его заменяет, а его защитником становится тот, кто выбил водящего. Побеждают те водящий с защитником, которые дольше всех продержались. Участники могут перебрасывать мяч друг другу, отвлекая защитника. Попадание после захода за линию круга не засчитывается. Попадание в голову не засчитывается. Защитник может отбивать мяч любыми частями тела. Водящему запрещено касаться защитника.

– **Эстафета чехардой.** Ход игры: участники делятся на команды с равным количеством человек и приблизительно равной комплекцией. Команды строятся в колонны по одному на расстоянии 3-4 м друг от друга (между колоннами). Первые игроки встают впереди своих команд на расстоянии 10-12 м (на одной линии) и, опираясь одной рукой о колено, сгибают шею. По сигналу стоящие первыми в колонне бегут вперед и совершают опорный прыжок через товарища, опираясь руками на его спину. Перепрыгнув, остаются на месте, а бывший опорой бежит назад, касается рукой впереди стоящего игрока своей команды, давая сигнал к движению, и уходит в конец колонны. Эстафета продолжается, пока первый игрок не встанет на свое исходное место. Побеждает команда, которая быстрее закончит эстафету. Запрещается забегать за начальную черту, пока возвратившийся игрок не даст касание. Игроку, через которого прыгают, запрещается менять позу и перемещаться.

Информационные технологии. Педагог использует компьютер на занятиях как наглядное пособие (показ презентаций, фильмов, фотографий и т.д.), средство диагностики (интерактивные тесты, разработанные при помощи инструментов различных приложений, например, приложения Google Forms), интернет-технологии для поиска информации учащимися, компьютерные программы для набора текста, создания графических объектов, моделирования, программирования и т.д.

Здоровьесберегающие технологии при помощи чередования различных видов деятельности, форм и темпа выполнения упражнений, соблюдения гигиенических пауз. Для сохранения благоприятного психологического климата, после интенсивной нагрузки

используются игры с элементами Каратэ.

В основе обучения каратэ лежат следующие **принципы**: сознательность и активность, наглядность, систематичность, постепенность, доступность и прочность освоения знаний, принцип всестороннего развития.

Принцип сознательности и активности реализуется методами убеждения и разъяснения. Понимание спортсменами целей и задач обучения – одно из условий воспитания сильных, ловких, смелых, волевых и интеллектуально развитых людей. В процессе занятий развиваются такие способности юных спортсменов, как память, наблюдательность, воспитывается устойчивое внимание, правильно оценивать свои силы и силы соперника, творчески решать тактические задачи и тщательно анализировать ошибки в процессе занятий и соревнований. Сознание и ответственность перед коллективом, активное участие в работе объединения содействуют успешному обучению и дальнейшему совершенствованию спортивного мастерства.

Принцип всестороннего развития личности учащихся заключается в единстве физического воспитания с умственным, нравственным и эстетическим. В спортивной тренировке требуется прежде всего разносторонняя физическая подготовка как основа для спортивной специализации и воспитания спортсменов. Разносторонность физического развития – непрерывный процесс совершенствования способностей человека, в результате которого создается необходимая атлетическая база для совершенствования каратэ. В процессе обучения словесное объяснение сочетается с приказом. В объяснении выделяется основа задания, подчеркиваются его детали, а показ ускоряет и закрепляет обучение путем зрительного восприятия.

Принцип наглядности: педагог сам показывает упражнения, объясняет особенности поведения на занятиях на конкретных примерах, демонстрирует отдельные приемы каратэ, пользуется наглядными пособиями (фотографии, видеофильмы, плакаты), а также присутствует с учениками на тренировках и соревнованиях взрослых высококлассных спортсменов.

Систематичность, то есть плавность и последовательность в обучении – решающие факторы скорейшего и правильного овладения техникой и тактикой каратэ. Систематичность занятий заключается не только в регулярности, но и в соблюдении правильной последовательности обучения. Важно использовать все подготовительные упражнения для воспитания и развития физических качеств, на основе которых приобретает спортивное мастерство.

Принцип постепенности – переход от простого к сложному. Новый, более сложный технический прием, например, удар на месте, переход к ударам в движении. Освоение нового приема должно проходить в медленном темпе с постепенным нарастанием до максимальной скорости выполнения приема.

Принцип доступности основан на простоте изложения теоретического и подаче практического материала. Пройденный материал должен быть освоен так, чтобы на его основе можно было продолжать занятие, изучая новое.

Все дидактические принципы, положенные в основу преподавания, дополняют друг друга и тем самым обеспечивают успех обучения. Образование предполагает искусство педагога предоставлять учащимся содержание образования в наиболее доступной для них форме и наиболее действенными методами.

2. СИСТЕМА СРЕДСТВ ОБУЧЕНИЯ

Методико-прикладные средства:

Учебно-методические материалы:

1. Справочная литература для педагогов;
2. Справочная литература для учащихся;
3. Информационные базы данных:
 - Социальная сеть работников образования <http://nsportal.ru>;
 - Сайт Федерации Каратэ России <http://ruswkf.ru>;
 - Сайт Национальной Ассоциации Каратэ (JKS) <http://www.jks-russia.org/>;
 - Сайт Центра спортивно-боевых единоборств (СПБ) <http://csbe.ru/>.
4. Планы конспектов занятий: «Разучивание техники основных стоек», «Разучивание техники блоков аге-укэ и гедан-барай», «Разучивание техники блоков сото-укэ и учи-укэ», «Разучивание техники ударов цзуки и мае-гери».

Методические, диагностические и контрольные материалы:

- Диагностика результативности усвоения программы: «Аттестационная программа на ученические степени», «Тесты физической подготовленности».
- Для родителей: «Анкета-опрос о развитии учащихся».

Дидактические материалы

Для обеспечения наглядности и доступности изучаемого материала педагог использует наглядные пособия следующих видов:

1. *Картинный и картинно-динамический.*

Фотография основателя стиля «Шотокан». Изображение эмблемы стиля «Шотокан».

Презентации авторские: «История каратэ: Окинава, Япония, Россия»; «Основные термины каратэ»; «Традиционный этикет каратэ»; «Основные принципы каратэ»; «Основные стили каратэ»; «Общие положения правил соревнований по каратэ WKF»; «Критерии оценки в соревнованиях по ката»; «Оценки в соревнованиях по кумитэ», «Предупреждения и наказания в соревнованиях по кумитэ».

2. *Смешанный.* Учебные видеофильмы и видео-уроки: «Ката Хейан-Шодан», «Ката Хейан-Нидан», «Ката Хеан-Сандан», «Ката Хеан-Годан», «Ката Хеан-Йондан», «Ката Джунро Шодан», «Ката Джунро Нидан», «Кихон-гохон кумитэ», «Кихон санбон кумитэ», «Кихон иппон кумитэ», «Основные правила судейства кумитэ (WKF)», «Основные правила судейства ката (WKF)».

3. *Методические материалы.*

Методическое пособие к дополнительной общеразвивающей программе «КАРАТЭ» «Кихон, Ката, Кумитэ»

«Требования к теоретическим знаниям, умениям и физической подготовленности по уровням обучения».

3. ИНФОРМАЦИОННЫЕ ИСТОЧНИКИ

Список литературы для учащихся и их родителей:

1. Гришина, Ю. И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь / Ю. И. Гришина. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2018. – 249 с. – ISBN 978-5-222-25925-2. – Текст : непосредственный.
2. Масалова, О. Ю. Теория и методика физической культуры / О. Ю. Масалова. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2018. – 572 с. – ISBN 978-5-222-28626-5. – Текст : непосредственный.
3. Накаяма, М. Динамика каратэ / М. Накаяма. – перевод с английского А. Куликова. – Москва : ФАИР– ПРЕСС, 2003. – 304 с. – ISBN 5-8183-0138-9. – Текст : непосредственный.
4. Накаяма, М. Лучшее каратэ. Том 5. Хеаны, Текки / М. Накаяма. – перевод с английского В. И. Коломарова. – Москва : Научно-издательский центр «Ладомир», 1998. – 142 с. – ISBN 5-86218-271-3. – Текст : непосредственный.
5. Накаяма, М. Практическое каратэ для всех / М. Накаяма, Д. Дрэгер. – перевод с английского А. Куликова. – Москва : ФАИР–ПРЕСС, 1999. – 288 с. – ISBN 5-8183-0129-X.. – Текст : непосредственный.
6. Об утверждении правил вида спорта «Всестилевое каратэ» (с изменениями и дополнениями) : Приказ Минспорта России от 15.06.2015 N 634 // Собрание законодательства Российской Федерации. – 2015.
7. Об утверждении правил вида спорта «Каратэ» (с изменениями и дополнениями) : Приказ Минспорта России от 22.06.2017 N 565 // Собрание законодательства Российской Федерации. – 2020.

Список литературы для педагога:

1. Головихин, Е. В. Организация и методика обучения спортивным видам единоборств : учебное пособие / Е. В. Головихин, С. В. Степанов. – Екатеринбург : Издательские решения, 2018. – 188 с. – ISBN 978-5-4493-9148-3. – Текст : непосредственный.
2. Гришина, Ю. И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь / Ю. И. Гришина. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2018. – 249 с. – ISBN 978-5-222-25925-2. – Текст : непосредственный.
3. Каштанов, Н. Каноны каратэ: формирование духовности средствами каратэ до / Н. Каштанов. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2007. – 240 с. – ISBN 5-222-10507-5. – Текст : непосредственный.
4. Лукьяненко, В. П. Формирование познавательной активности в процессе общего физкультурного образования / В. П. Лукьяненко, Н. В. Лукьяненко. – Москва : Советский спорт, 2022. – 273 с. – ISBN 978-5-00129-308-8. – Текст : непосредственный.
5. Масалова, О. Ю. Теория и методика физической культуры / О. Ю. Масалова. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2018. – 572 с. – ISBN 978-5-222-28626-5. – Текст : непосредственный.
6. Накаяма, М. Динамика каратэ / М. Накаяма. – перевод с английского А. Куликова. – Москва : ФАИР– ПРЕСС, 2003. – 304 с. – ISBN 5-8183-0138-9. – Текст : непосредственный.
7. Накаяма, М. Лучшее каратэ. Том 5. Хеаны, Текки / М. Накаяма. – перевод с английского В. И. Коломарова. – Москва : Научно-издательский центр «Ладомир», 1998. – 142 с. – ISBN 5-86218-271-3. – Текст : непосредственный.
8. Накаяма, М. Практическое каратэ для всех / М. Накаяма, Д. Дрэгер. – перевод с английского А. Куликова. – Москва : ФАИР–ПРЕСС, 1999. – 288 с. – ISBN 5-8183-0129-X. – Текст : непосредственный.
9. Об утверждении правил вида спорта «Всестилевое каратэ» (с изменениями и дополнениями) : Приказ Минспорта России от 15.06.2015 N 634 // Собрание законодательства Российской Федерации. – 2015.
10. Об утверждении правил вида спорта «Каратэ» (с изменениями и дополнениями) : Приказ Минспорта России от 22.06.2017 N 565 // Собрание законодательства Российской Федерации. – 2020.

11. Обухова, Л.Ф. Специальная выносливость в каратэ / Л.Ф. Обухова. – Москва : Привилола, 1996. – 360 с. – Текст : непосредственный.

12. Пфлюгер, А. Шотокан каратэ-до: 27 ката в схемах и рисунках для аттестации и соревнований / А. Пфлюгер. – Москва : ФАИР-ПРЕСС, 2002. – 132 с. : ил. – ISBN 5-8183-0512-0. – Текст : непосредственный.

Интернет-источники

1. JKS RUSSIA – Национальная Ассоциация Каратэ : Правила проведения и судейства соревнований по каратэ (JKS) : сайт. – Москва, 2010. – URL: https://vk.com/doc-31878859_437635650?dl=5a05da0caa5bcaa1bd – Режим доступа: свободный. – Текст : электронный.

2. RuLit : Электронная книга Гитин Фунакоси . КАРАТЭ-ДО: МОЙ ЖИЗНЕННЫЙ ПУТЬ : сайт. – 2011 - 2023. – URL: <https://www.rulit.me/books/karate-do-moj-zhiznennyj-put-read-6631-1.html> – Режим доступа: свободный. – Текст : электронный.

3. Каратэ-до Шотокан Петергоф : Группа учащихся секции каратэ ДДЮТ «ПЕТЕРГОФ» : портал : [сообщество в социальной сети «ВКонтакте»]. – Санкт-Петербург, 2014-2023. – URL: https://vk.com/karate_petergof – Режим доступа: свободный. – Текст : электронный.

4. Упражнения по ОФП для детей в домашних условиях // Каталог Спортивных Организаций : сайт. – URL: <http://www.vsesadiki.ru/ofp-doma-gimnastika.html> – Режим доступа: свободный. – Текст : электронный.

4. СИСТЕМА СРЕДСТВ КОНТРОЛЯ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ ОБУЧЕНИЯ

Для отслеживания результативности образовательной деятельности по программе проводятся: входной, текущий контроль, промежуточная аттестация и итоговый контроль (итоговое оценивание).

Входной контроль проводится на начальном этапе формирования коллектива (сентябрь первого года обучения) с целью изучения его способностей в этой области, личностных качеств ребенка в форме тестирования исходной физической подготовленности.

Также входной контроль в форме предъявления аттестации на соответствующий уровень мастерства проводится для детей, которые принимаются в учебную группу на вакантные места: на 2-ой год – при наличии аттестации на 9 или 8 кю; на 3-ий год – при наличии аттестации на 7 или 6 кю.

Текущий контроль осуществляется на занятиях в течение всего учебного года для отслеживания уровня и качества освоения учебного материала программы отдельных тем и/или разделов программы.

Формы:

- опрос по разделу программы «Теоретическая подготовка»;
- сдача контрольных нормативов по разделам программы «ОФП (общая физическая подготовка)» и «СФП (специальная физическая подготовка)»;
- анализа участия учащихся в соревнованиях различного уровня.

Промежуточная аттестация проводится в конце каждого 1 полугодия (декабрь), а также в конце 1, 2, 3 и 4 года обучения в целях изучения динамики освоения предметного содержания, личностного развития, взаимоотношений в коллективе в форме контрольно-аттестационного испытания или просмотра по разделам программы: «Кихон», «Ката», «Кумитэ».

Итоговый контроль (оценивание) проводится по завершению всего периода обучения – в конце 5 года для оценки уровня и качества освоения учащимися образовательной программы. Итоговый контроль проводится в форме просмотра по разделам программы: «Кихон», «Ката», «Кумитэ».

Промежуточная аттестация и итоговый контроль проводятся на уровне объединения, но в соответствии с аттестационной программой федерации каратэ на ученические пояса (Кю). Успешно прошедшие испытания в своем объединении направляются на квалификационный экзамен, проводимый аттестационной комиссией федерации каратэ.

Средствами и формами *фиксации* результатов по данной программе могут являться: карты наблюдений, диагностические таблицы, протоколы диагностики физической подготовки учащихся и технических умений учащихся, отзывы родителей, фото и видео записи соревнований и показательных выступлений учащихся, информационные карты и т.п.

Формами *предъявления* результатов по программе могут являться: карты результативности образовательного процесса по программе, информационные карты, в том числе и внешней результативности – анализ участия учащихся в соревнованиях различного уровня, открытые и итоговые занятия и т.п.

Предметные результаты

Поскольку образовательная программа «Каратэ» предусматривает контрольные аттестационные испытания теоретических знаний, физической подготовленности и технических умений, каждый из этих блоков требует своей системы оценки.

Все блоки оцениваются по четырех-балльной шкале: 0, 1, 2, 3.

Требования к теоретическим знаниям в соответствии с образовательной программой при аттестационных испытаниях на каждый пояс свои (см. «Аттестационную программу на ученические степени»). Но система оценки одинаковая:

- 0 – учащийся молчит, ответа нет;
- 1 – ответ неполный, с ошибками;
- 2 – ответ полный, с немногочисленными ошибками;
- 3 – ответ полный, безошибочный.

Требования к физической подготовке зависят от возраста учащегося (то есть от возрастных возможностей организма) и от уровня притязаний (чем выше пояс, тем выше

требования). Фиксируются в протоколах на контрольных занятиях, 1 раз в полугодие сведения из протоколов переносятся в карту результативности образовательного процесса.

Балльная система:

0 – показатели низкие или упражнение вовсе не выполнено;

1 – показатели ниже среднего;

2 – показатели средние;

3 – показатели выше среднего или высокие.

Требования к техническим умениям полностью зависят от уровня притязаний учащегося, на каждый пояс технические требования свои (см. «Аттестационную программу на ученические степени»). Балльная система такова:

0 – упражнение не выполнено;

1 – упражнение выполнено неуверенно, слабо, с ошибками;

2 – упражнение выполнено неуверенно, с немногочисленными ошибками;

3 – упражнение выполнено уверенно, сильно, безошибочно.

ФОРМЫ ФИКСАЦИИ РЕЗУЛЬТАТОВ

Протокол диагностики физической подготовки учащихся
за _ полугодие 20__ /20__ учебного года, учебная группа №: _____

№ п/п	Фамилия, имя учащегося	Возраст (лет)	Отжимания от пола, кол-во	Подтягивания из виса, кол-во	Приседания, кол-во за 2 мин	Подъем туловища из положения лёжа, кол-во за 1 мин	Челночный бег 4х9 м, сек.	Прыжки через скакалку, кол-во	Поперечный шпагат, см
1.									
...									

Протокол диагностики технических умений учащихся
за _ полугодие 20__ /20__ учебного года, учебная группа №: _____

№ п/п	Фамилия, имя учащегося	Возраст (лет)	Ката	Кихон		Кумитэ	
				техника рук	техника ног	атака	защита
1.							
...							

Карта наблюдения «Метапредметные результаты» по дополнительной общеразвивающей программе «Каратэ»
20__ /20__ учебного года

Педагог дополнительного образования: _____ год обучения: _____

Учебная группа №: _____ количество часов в неделю: _____ возраст учащихся: _____

№ п/п	Фамилия, имя учащегося	Метапредметные результаты																		Итого (средний показатель)	
		Умение преодолевать трудности и усталость (эмоциональную и физическую)	Способность ставить перед собой цели и достигать их						Способность к адекватной самооценке своей деятельности						Способность взаимодействия с педагогом, членами детского коллектива с позиции взаимоуважения						
																					№ занятия по КТП
1.																					
...																					
	Итого среднее:																				

Низкий уровень – от 0 до 1,4 балла. Средний уровень – от 1,5 до 2,4 баллов. Высокий уровень – от 2,5 до 3 баллов.

Карта наблюдения «Личностные результаты» по дополнительной общеразвивающей программе «Каратэ»
20__/20__ учебного года

Педагог дополнительного образования: _____ год обучения: _____
 Учебная группа №: _____ количество часов в неделю: _____ возраст учащихся: _____

№ п/п	Фамилия, имя учащегося	Личностные результаты																												Итого (средний показатель)
		Стремление к систематическим занятиям физической культурой и спортом, мотивация к занятиям каратэ	Понимание значимости жизни и здоровья человека, понимание и принятие важности здорового образа жизни	Проявление уважения личности, чести и достоинству человека	Соблюдение социальных норм, правил поведения	Активность и ответственность в делах, дисциплинированность	Уравновешенность																							
								№ занятия по КТП																						
1																														
...																														
	Итого среднее:																													

Низкий уровень – от 0 до 1,4 балла. Средний уровень – от 1,5 до 2,4 баллов. Высокий уровень – от 2,5 до 3 баллов.

ФОРМЫ ПРЕДЪЯВЛЕНИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ

Карта результативности образовательного процесса по программе «КАРАТЭ» 20__/20__ учебного года

Педагог дополнительного образования: _____ год обучения: _____

Учебная группа №: _____ количество часов в неделю: _____ возраст учащихся: _____

№ п/п	Фамилия, имя учащегося	Теоретические знания	Физическая подготовка					Технические умения					Метапредметные результаты	Личностные результаты	Средний балл
			сила	быстрота	выносливость	гибкость	ловкость	Кихон		Ката	Кумитэ				
								техника рук	техника ног		атака	защита			
1.															
...															
Итого среднее:															

Низкий уровень – от 0 до 1,4 балла. Средний уровень – от 1,5 до 2, 4 баллов. Высокий уровень – от 2,5 до 3 баллов.

Информационная карта участия и результативности учащихся образовательной программы «КАРАТЭ» в конкурсных мероприятиях за _ полугодие 20__/20__ учебного года, учебная группа №: _____

№ п/п	Фамилия, имя учащегося	На уровне учреждения			На уровне района			На уровне города			На международном и русском уровне			Итого баллов
		Участие (выступление)	Призер, дипломант	Победитель	Участие (выступление)	Призер, дипломант	Победитель	Участие (выступление)	Призер, дипломант	Победитель	Участие (выступление)	Призер, дипломант	Победитель	
		1 б	2 б	3 б	2 б	3 б	4 б	3 б	4 б	5 б	4 б	5 б	6 б	
1.														
...														
Общая сумма баллов по группе:														

Количество баллов для определения уровня творческой активности и достижений учащихся определяется педагогом и учитывает реальные возможности участия учащихся в соревнованиях и конкурсах различного уровня.

Формы предъявления результатов:

Конкурсы – «К»	Семинары – «Се»
Смотры – «См»	Олимпиады – «О»
Фестивали – «Ф»	Другое – «Др»
Соревнования – «С»	

*Примечание: в ячейку баллы проставляются по формуле: N (аббрев.)*балл, где N – количество участия в мероприятиях данного уровня, аббрев. – аббревиатура наименования мероприятия, балл – предусмотренное шкалой количество баллов.*

*Например: 1К*3б – ребенок победил в 1 конкурсе на уровне учреждения*

Метапредметные и личностные результаты

Критерии определения степени выраженности оцениваемого качества

Показатели (оцениваемые параметры)	Степень выраженности оцениваемого качества	Возможное количество баллов	Методы диагностики
Метапредметные результаты обучения по программе			
Развитие общих физических качеств (выносливость, гибкость, ловкость, быстрота, реакция, внимание, сила)	Низкий уровень: выполнение части комплекса упражнений, частая необратимая потеря статического равновесия, низкая работоспособность, быстрая утомляемость, заметная усталость до окончания занятий, невозможность выполнения некоторых заданий	1 балл	Тестирование физических способностей (протокол диагностики физ. подготовки учащихся)
	Средний уровень: выполнение полного комплекса упражнений с кратковременной обратимой потерей статического равновесия, хорошая работоспособность, заметная усталость к концу занятий	2 балла	
	Высокий уровень: спокойное и уверенное выполнение полного комплекса упражнений, высокая работоспособность, сохранение устойчивой мотивации на всем протяжении занятия	3 балла	
Умение преодолевать трудности и усталость (эмоциональную и физическую)	Низкий уровень: учащийся испытывает серьезные затруднения в ощущении собственного тела и его состояния, испытывает серьезные затруднения в управлении собственным физическим и психическим состоянием	1 балл	Педагогическое наблюдение (карта наблюдения)
	Средний уровень: учащийся часто адекватно воспринимает информацию, идущую от собственного тела о его состоянии, учащийся часто адекватно управляет собственным физическим и психическим состоянием, но периодически нуждается в помощи и контроле педагога	2 балла	
	Высокий уровень: учащийся адекватно воспринимает информацию, идущую от собственного тела о его состоянии, не нуждается в помощи и контроле педагога, учащийся адекватно управляет собственным физическим и психическим состоянием и не нуждается в помощи и контроле педагога	3 балла	
Способность ставить перед собой цели и достигать их	Низкий уровень: учащийся испытывает серьезные затруднения в определении своих целей в каратэ и, соответственно, путей их достижения	1 балл	Педагогическое наблюдение (карта наблюдения)
	Средний уровень: учащийся адекватно ставит цели, но не прилагает или недостаточно прилагает усилия для их достижения	2 балла	
	Высокий уровень: учащийся адекватно ставит цели и прилагает соответствующие усилия для их достижения	3 балла	
Способность к адекватной самооценке своей	Низкий уровень: завышенная способность оценивать себя адекватно реальным достижениям	1 балл	Педагогическое наблюдение (карта

деятельности	Средний уровень: заниженная способность оценивать себя адекватно реальным достижениям	2 балла	наблюдения)
	Высокий уровень: адекватная способность оценивать себя адекватно реальным достижениям	3 балла	
Способность взаимодействия с педагогом, членами детского коллектива с позиции взаимоуважения	Низкий уровень: учащийся может остро отреагировать на критику и замечания со стороны педагога, игнорирует его просьбы и требования. Испытывает проблемы в общении с другими учащимися, обособленная позиция, замкнутость	1 балл	Рефлексивные методы диагностики, педагогическое наблюдение (карта наблюдения)
	Средний уровень: небольшие, легко устранимые затруднения в общении с педагогом: отказ в выполнении ряда просьб, несогласие с замечаниями и критикой, готовность и желание разбираться в случае проблем, избирательное общение с членами коллектива	2 балла	
	Высокий уровень: не испытывает трудностей в общении с педагогом, адекватно реагирует на его просьбы, критику, требования. Свободно общается со всеми участниками объединения	3 балла	
Личностные результаты обучения по программе			
Стремление к систематическим занятиям физической культурой и спортом, мотивация к занятиям каратэ	Низкий уровень: у учащегося не сформировано позитивного отношения к физической культуре и спорту, он не стремится к систематическим занятиям физической культурой, мотивация вести здоровый образ жизни не выражена или слабо выражена, случайная, навязанная извне мотивация к занятиям каратэ – родители, друзья. Неосознанный интерес, поддерживается педагогом и родителями	1 балл	Методика незаконченное предложение, анкетирование, педагогическое наблюдение (карта наблюдения)
	Средний уровень: у учащегося сформировано ценностное отношение к физической культуре и спорту, он понимает важность данного вида деятельности для личного развития, неустойчивая мотивация вести здоровый образ жизни, неустойчивая мотивация к занятиям каратэ, зависит от результативности занятий, интерес на уровне любознательности, иногда поддерживается самостоятельно	2 балла	
	Высокий уровень: учащийся имеет четко сформированное позитивное отношение к физической культуре и спорту, у него выражена потребность в деятельности в данной области, он готов самостоятельно и систематически заниматься физической культурой, устойчивая мотивация к занятиям каратэ, интерес на уровне увлечения, поддерживается самостоятельно	3 балла	
Понимание значимости жизни и здоровья человека, понимание и принятие важности здорового образа жизни	Низкий уровень: ценность жизни и здоровья принята, но учащийся не готов придерживаться здорового образа жизни, понимание важности здорового образа жизни выражено слабо	1 балл	Беседа, педагогическое наблюдение (карта наблюдения)
	Средний уровень: хорошо развито чувство ценности жизни и здоровья, но учащийся не воспринимает ее как личную ценность и не готов постоянно придерживаться здорового образа жизни	2 балла	
	Высокий уровень: ценность жизни и здоровья принята, учащийся воспринимает их как	3 балла	

	личную ценность, он готов самостоятельно вести здоровый образ жизни		
Проявление уважения личности, чести и достоинству человека	Низкий уровень: правила взаимодействия в коллективе не принимаются, умение вести диалог низкого уровня, часто проявляет неуважение и грубость по отношению к другим учащимся	1 балл	Педагогическое наблюдение (карта наблюдения)
	Средний уровень: правила взаимодействия в коллективе принимаются, во время диалога могут быть допущены грубость, неуважительное отношение к собеседнику	2 балла	
	Высокий уровень: правила взаимодействия в коллективе принимаются, по отношению к окружающим присутствует доброжелательность и уважение, во время диалога не допускаются грубость,	3 балла	
Соблюдение социальных норм, правил поведения	Низкий уровень: часто игнорирует социальные нормы, правила поведения	1 балл	Педагогическое наблюдение (карта наблюдения)
	Средний уровень: социальные нормы и правила поведения освоены, но не всегда применяются	2 балла	
	Высокий уровень: полностью освоил и применяет на практике социальные нормы и правила поведения	3 балла	
Активность и ответственность в делах, дисциплинированность	Низкий уровень: учащийся не ощущает себя ответственным за обучение и свои поступки, не задумывается о последствиях, не проявляет активность, часто опаздывает на занятия и/или пропускает занятия не предупредив педагога	1 балл	Педагогическое наблюдение (карта наблюдения)
	Средний уровень: ориентируется в правах и обязанностях учащихся, но не всегда выполняет возложенные обязанности, периодически проявляет активность, редко опаздывает или пропускает занятия	2 балла	
	Высокий уровень: чувствует себя ответственным за порученное дело, иногда призывает окружающих к ответственности, выполняет порученное, практически всегда активен на занятиях, без уважительной причины не опаздывает и не пропускает занятия	3 балла	
Уравновешенность	Низкий уровень: учащийся часто бурно реагирует на возникшую проблему или замечания со стороны педагога (собеседника) или любую другую неприятную ситуацию	1 балл	Педагогическое наблюдение (карта наблюдения)
	Средний уровень: учащийся умеет практически всегда трезво и рационально воспринимает происходящие события	2 балла	
	Высокий уровень: учащийся способен управлять своими поступками и поведением под воздействием различных по силе и качеству эмоций, соответствующим образом реагировать на различные жизненные обстоятельства.	3 балла	