

**Министерство образования Оренбургской области
Управление образования администрации города Оренбурга
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Центр детского творчества» г. Оренбурга**

Согласовано
НМС МБУДО ЦДТ
г. Оренбурга
протокол № 95
от 14.04.2016 г.

Утверждаю
Директор МБУДО ЦДТ
г. Оренбурга

« 14 » 29.04.2016
В.Н.Каратеева

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«КАРАТЭ-ДО»**

Возраст учащихся: 7-13 лет
Срок реализации: 3 года

Автор-составитель: Н. Р. Собцова,
педагог дополнительного
образования высшей
квалификационной категории
МБУДО ЦДТ г. Оренбурга.

**Оренбург
2016**

Содержание программы

1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

1.1. Пояснительная записка

- направленность программы
- актуальность программы
- отличительные особенности программы
- адресат программы
- объем и срок освоения программы
- формы обучения и виды занятий по программе
- режим занятий

1.2. Цель и задачи программы

- цель
- задачи

1.3. Содержание программы

- 1.3.1. Учебно-тематические планы
- 1.3.2. Содержание учебно-тематических планов

1.4. Планируемые результаты

2. Комплекс организационно-педагогических условий

- 2.1. Календарный учебный график
- 2.2. Условия реализации программы
- 2.3. Формы аттестации и контроля
- 2.4. Оценочные материалы
- 2.5. Методические материалы

Список литературы

1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

1.1.Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Каратэ-до» имеет ***физкультурно-спортивную направленность*** и предназначена для организации деятельности учащихся 7 – 13 лет.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Каратэ-до» разработана с учетом требований к организации и осуществлению образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ Министерства образования и науки России (Москва, 2015 г.).

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа направлена на развитие физических качеств, технических умений в области каратэ-до и личностных качеств, обеспечивающих успешность в данном виде спортивного единоборства.

Дополнительная общеобразовательная программа «Каратэдо» по цели обучения является ***спортивно-оздоровительной***, по содержанию – ***однопрофильной***, по уровню реализации – ***разноуровневой***, по типу программы – ***модифицированной***, по сроку реализации ***рассчитана на 3 года обучения***.

Учебной базой реализации программы является МОБУ «СОШ №23» и д/к «Эврика».

Актуальность программы определяется ее направленностью на приобщение учащихся к массовому спорту.

Модернизация образования ставит важную задачу по сохранению и укреплению здоровья учащихся, мотивированию обучающихся к здоровому образу жизни.

В государственных требованиях к уровню физической подготовленности учащихся, в нормативах Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» определены мероприятия по повышению уровня физического воспитания подрастающего поколения. Одним из путей решения задачи формирования физически здоровых людей является развитие массовых видов спорта, среди которых популярность набирают боевые единоборства, в том числе и каратэ.

Педагогическая целесообразность реализации данной программы в работе с учащимися младшего школьного и младшего подросткового возраста определяется ее профилактической функцией (решение проблемы гиподинамии учащихся) и оздоровляющим эффектом.

Программа «Каратэ-до» направлена не только на повышение спортивного потенциала учащихся, но и на духовно-нравственное развитие личности, включает оздоровительно-укрепляющие комплексы, упражнения и методики, освоение которых возможно проводить совместно с родителями.

Это способствует формированию духовно нравственной личности и установлению доверительных отношений ребенка с родителями.

За время обучения учащиеся смогут овладеть, навыками реального рукопашного боя, пройдут курс оздоровления, искусством общения и умением конструктивно решать проблемы, не применяя физическую силу.

Отличительные особенности программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Каратэ-до» по традиционному Шотокан каратэ рассчитана на учащихся, мотивированных на занятия спортом. В общеобразовательных учреждениях школьный урок физкультуры в силу своих организационных и дидактических особенностей не в состоянии обеспечить реализацию потенциальных физических возможностей и способностей ребёнка, а узконаправленная система спортивной подготовки, осуществляемая по линии ДЮСШ, СДЮШОР и имеет основной целью достижение максимально высоких спортивных результатов, что не дает возможности заниматься всем желающим. В группы же творческого объединения «Шотокан каратэдо» принимаются все желающие заниматься физической культурой и спортом в виде каратэдо, в том числе и те, у кого есть отклонения в состоянии здоровья.

В отличие от типовых образовательных программ обучения в детских юношеских спортивных школах, в дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Каратэ-до» содержание строится на основе дифференцированного подхода к учащимся с учетом их здоровья, физического развития, двигательной подготовленности, формирование навыков для самостоятельных занятий.

Адресат программы

Программа рассчитана на учащихся 7-13 лет. Данный возраст является благоприятным для развития физических данных и качеств.

Примерно 90 % общего объема двигательных навыков, приобретаемых в течение всей жизни человека, осваивается в возрасте 7-9 лет. Чем больше разнообразных движений будет освоено в этот период, тем лучше в дальнейшем будут осваиваться сложные технические элементы.

Объем и срок освоения программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Каратэ-до » рассчитана на 3 года обучения.

Общий объем аудиторной нагрузки за 3 года составляет **684 учебных часа.**

- 1-ый год обучения (физкультурно-оздоровительная ступень обучения), объем аудиторной нагрузки 144 часа, 72 занятия;
- 2-ой год обучения (начально-спортивная ступень), объем аудиторной нагрузки 216 часов, 108 занятий;
- 3-ий год обучения (учебно-тренировочная ступень), объем аудиторной нагрузки 324 часа, 108 занятий.

Формы обучения и виды занятий по программе

Основными формами обучения детей являются **групповые занятия – тренировки.**

Кроме тренировок существуют и другие формы занятий:

- участие в фестивалях боевых искусств;

- участие в соревнованиях по традиционному Шотокан и Фудокан каратэдо;

- семинары различного уровня по каратэдо;

- показательные выступления.

Нетрадиционные формы занятий проводятся в зависимости от цели:

-соревнования;

-показательные выступления и фестивали;

-аттестация (получение поясов).

Режим занятий

Занятия по программе «Каратэ-до» проводятся в соответствии с учебным планом.

В первый год обучения занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 академических часа, во второй год – 3 раза в неделю по 2 академических часа, на третий год – 3 раза в неделю по 3 академических часа

Наполняемость групп - не меньше 10 человек.

В группы обучения принимаются все желающие. Специального отбора не производится.

1.3. Цели и задачи программы

Цель: воспитание культуры единоборства в технике Шотокан Каратэ-до.

Задачи:

Воспитательные:

- сформировать ценностное отношение к здоровому образу жизни;

- воспитать потребность в самостоятельных занятиях физической культурой;

- развить мотивацию достижений;

- воспитать физически здоровую, морально устойчивую личность путем изучения Шотокан каратэдо.

Обучающие:

- сформировать знания по истории возникновения и развития каратэдо;

- обучить технике традиционного Шотокан каратэ-до;

- ознакомить с приемами самообороны;

- сформировать тактико-технические основы выполнения формальных комплексов («ката»).

Развивающие:

- развить специальные физические (двигательные) и психологические качества;

- развить физические качества в традиционном Шотокан каратэдо средствами других видов спорта и подвижных игр;

- развить мотивацию к процессу обучения и достижения спортивных результатов.

1.3. Содержание программы

1.3.1. Учебно-тематические планы

Учебно-тематический план 1-го года обучения

№ п/п	Название темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Вводное занятие	2	1	1
2	Правила этикета	1	1	-
3	Общие развивающие упражнения	8	1	7
4	Гигиена, закаливание организма	1	1	-
5	Подвижные игры	10	2	8
6	Гимнастика	8	-	8
7	Акробатика	8	-	8
8	Игры, эстафеты	6	-	6
9	Спорт в России	1	1	-
10	Стойки	16	4	12
11	Терминология	3	2	1
12	Техника ударов	18	-	18
13	Техника связок	16	-	16
14	Техника блоков	16	-	12
15	Формальные упражнения КАТА (Тайкиоку №1, Хейаны №1-3)	18	2	16
16	Захваты	3	-	3
17	Приемы самообороны	3	1	2
18	Контрольно-переводные нормативы	6	-	6
Итого		144	16	128

Учебно-тематический план 2-го года обучения

№ п/п	Название темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Вводное занятие	2	1	1
2	Физкультура и спорт в России.	2	2	-
3	Закаливание	2	2	-
4	Тактическая подготовка	3	1	2
5	Правила соревнований	3	1	2
6	Общие развивающие упражнения (ОРУ)	8	2	6
7	Силовые упражнения	8	-	8
8	Гимнастика	6	-	6
9	Акробатика	6	-	6
10	Скоростные упражнения	8	2	6
11	Удары руками и ногами	32	-	32
12	Техника блоков	32	-	32
13	Комбинации блоков и ударов, ударов руками и ногами	32	-	32
14	Передвижение в стойках с ударами и блоками	28	-	28

15	Комплексы технических упражнений (Хейаны №1-5, Бассай-Дай)	38	4	34
16	Контрольно-переводные нормативы	6	1	5
Итого		216	16	200

Учебно-тематический план 3-го года обучения

№ п/п	Название темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Вводное занятие	3	1	2
2	Развитие спорта	1	1	-
3	Атрибутика, ритуалы, каноны	2	1	1
4	Терминология в каратэ-до	1	1	-
5	Оказание первой медицинской помощи	2	1	1
6	Комплексы общих развивающих упражнений	33	3	30
7	Гимнастика	18	-	18
8	Акробатика	18	-	18
9	Комплексы специальных упражнений	18	3	15
10	Стойки и передвижения	18	-	18
11	Техника ударов руками и ногами	39	-	39
12	Техника блоков	30	-	30
13	Техника связок	30	-	30
14	Формальные упражнения КАТА (Хейаны №4-5, Текки№1,Канку-Дай)	51	4	47
15	Захваты	6	-	6
16	Легкая атлетика, спортивные игры	27	-	27
17	Инструкторско-судейская практика	9	-	9
18	Страховка и самостраховка	3	-	3
19	Приемы самообороны	3	-	3
20	Контрольно-переводные нормативы	12	3	9
Общее количество часов		324	17	307

1.3.2. Содержание учебно-тематических планов

Содержание учебно-тематического плана 1-го года обучения

Тема 1. Вводное занятие (2ч.)

Теория. Знакомство с содержанием дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Каратэ-до». Инструктаж по технике безопасности.

Практика. Определение уровня физической подготовки.

Тема 2. Правила этикета (1ч.)

Теория. Заповеди ученикам. Правила этикета и поведения учащихся в спортивном зале.

Тема 3. Общие развивающие упражнения (ОРУ) (8ч.)

Теория. Виды комплексов ОРУ.

Практика. Выполнение ОРУ на разогрев мышц шеи, плечевого, локтевого пояса, мышц туловища, тазобедренного сустава, кистей рук, голени, стоп.

Тема 4. Гигиена, закаливание организма (1ч.)

Теория. Элементы закаливания на занятиях по каратэ-до (занятия проводятся босиком). Соблюдение правил гигиены после занятий.

Тема 5. Подвижные игры (10ч.)

Теория. Знакомство с подвижными играми. Правила выполнения игр.

Практика. Использование игр для удовлетворения потребности в движении: игры с мячом, эстафеты.

Тема 6. Гимнастика (8ч.)

Практика. Упражнения на развитие гибкости.

Тема 7. Акробатика (8ч.)

Практика. Освоение и выполнение упражнений на развитие координации и равновесия: кувырки вперед и назад, упражнение «мостик».

Тема 8. Игры, эстафеты (6ч.)

Практика. Использование на занятиях по специальной физической подготовки игр с элементами единоборств: с элементами отбора мяча (развитие ловкости); с элементами бросков мяча, как по воздуху, так и по полу (развитие точности); с элементами передачи мяча и получение результата (развитие скорости).

Тема 9. Спорт в России

Теория. Знакомство с видами борьбы народов России, знаменитые борцы России последних лет.

Тема 10. Стойки

Теория. Стойки. Изучение названий и сущности стоек спортсмена в каратэ-до.

Практика. Отработка передвижений в стойках по каратэдо.

Тема 11. Терминология

Теория. Знакомство с названиями спортивных снарядов, места занятия, умение считать на японском языке.

Практика. Выполнение и соблюдение простейших команд на японском языке: группа становись, группа разойдись, упражнение выполняй, закончить выполнение.

Тема 12. Техника ударов

Практика. Отработка ударов руками и ногами на спортивных снарядах (лапы, макивары), отработка ударов руками и ногами со столом (развитие координации и соблюдение равновесия).

Тема 13. Техника связок

Практика. Выполнение удара рукой с передвижением вперед в стойке на раз, выполнение удара ногой на два с передвижением в стойке и выполнение защитного блока на три.

Тема 14. Техника блоков

Практика Выполнение простейших блоков (система защиты «Укэ вадза»).

Тема 15. Формальные упражнения КАТА (тайкиоку №1, хейаны №1-3)

Теория. Изучение комплексов упражнений: выполнение передвижений в связках по принципу защита и контрнападение.

Практика. Выполнение комплексов под счет и на время – развивает умение двигаться, защищаться и наносить удары на четыре стороны.

Тема 16. Захваты

Практика. Выполнение захватов за руку, за ногу, за кимоно.

Тема 17. Приемы самообороны

Теория. Классификация приемов самообороны. Правовые аспекты применения самообороны.

Практика. Выполнение приемов самообороны в парах при атаке руками и ногами.

Тема 18. Контрольно-переводные нормативы

Практика. Оценка знаний и умений ребенка по экзаменационной программе. Присвоение разрядов «кю» по результатам экзаменов.

Содержание учебно-тематического плана 2-го года обучения

Тема 1. Вводное занятие

Теория. Содержание программы второго года обучения. Инструктаж по технике безопасности.

Практика. Определение уровня физической подготовки.

Тема 2. Физкультура и спорт в России

Теория. Олимпийские игры (летние, зимние). Чемпионы России и Оренбуржья на последних Олимпийских играх.

Тема 4. Тактическая подготовка

Теория. Понятие и определение тактической подготовки. Знакомство с условиями тактического плана на занятиях каратэдо.

Практика. Использование скоростных упражнений в подвижных играх, для достижения быстрой победы. Применение условий тактического плана на партнере.

Тема 5. Правила соревнований

Теория. Знакомство спортсменов с понятиями «Соревновательный период» и «режим дня». Правила соревнований в разделах «ката» и «кумитэ». Изучение правил этикета во время соревнований.

Практика. Умение ведения дневников по режиму дня и самоподготовке юного спортсмена. Теоретическое и практическое знакомство о приемах пищи по режиму дня (ведение записей).

Тема 6. Общие развивающие упражнения (ОРУ)

Теория. Изучение комплексов упражнений по ОФП.

Практика. Выполнение ОРУ на разогрев мышц шеи, плечевого, локтевого пояса, мышц туловища, тазобедренных суставов, кистей рук, голеней, стоп. Упражнения на растягивание мышц.

Тема 3: Закаливание.

Теория. Режим закаливания и режим дня спортсменов. Водные процедуры. Система закаливания Никитиных.

Тема 7: Силовые упражнения.

Практика. Применение на занятиях спортивно-силовых упражнений: различные виды бега по спортзалу, использование эстафет с различными задачами, подвижные игры.

Тема 8: Гимнастика.

Практика. Выполнение комплексов упражнений по гимнастике – воспитание гибкости, координации.

Тема 9: Акробатика.

Практика. Изучение акробатических элементов - кувырки, «мостик на руках», «мостик на голове», стойка на лопатках.

Тема 10: Скоростные упражнения.

Теория. Методика увеличения скорости ударов руками и ногами.

Практика. Применение упражнений на занятиях (элементы борьбы). Упражнения со снарядами (груша, макивара, лапы).

Тема 11: Удары руками и ногами.

Практика. Отработка и совершенствование ударной техники прошлого года.

Тема 12: Техника блоков.

Практика. Практическое применение техники защиты в изучении приемов самообороны.

Тема 13: Комбинации блоков и ударов, ударов руками и ногами.

Практика. Ведение спортивных боев и отслеживание применения детьми выученного и отработанного материала по теме связок.

Тема 14. Передвижение в стойках с ударами и блоками.

Практика. Практическое применение систем передвижений в отработке связок (защита и нападение);

Тема 15: Комплексы технических упражнений (Хейан № 1-5, Бассай-Дай).

Теория. Знакомство с видео-материалами, по частям и в целом, технических комплексов (Хейаны 1, 2, 3, 4, 5, Бассай-Дай).

Практика. Практическое использование и умение показать технический комплекс (КАТА) на соревнованиях, изучение приемов, входящих в технический комплекс (КАТА), практическое применение приемов на партнере в условиях тренировок, показательных выступлений.

Тема 16. Контрольно-переводные нормативы

Теория. Контрольно-переводные нормативы – годовые экзамены по технике каратэдо (9 кю-7 кю).

Практика. Присвоение разрядов (ученических поясов «кю»). Вручение дипломов и призов ученикам и их родителям по итогам учебного года.

Содержание учебно-тематического плана 3-го года обучения

Тема 1. Вводное занятие.

Теория. Цели и задачи третьего года обучения. Проведение инструктажа по технике безопасности.

Практика. Определение уровня физической подготовки.

Тема 2. Развитие спорта.

Теория. Объяснение и рассказ о типах соревнований на высоком уровне: Чемпионаты мира и Европы. Рассказ о подготовке спортсменов на подобные соревнования.

Тема 3. Атрибутика, ритуалы, каноны.

Теория. Объяснение о правильном размещении на спортивной одежде (кимоно) атрибутики (обозначение стилевого направления в каратэ). Правила поведения на соревнованиях, поддержка друг друга перед выступлениями. Правила обращения к судьям на соревнованиях, правила поведения после нарушения правил соревнования (вынесение наказания).

Практика. Применение на занятиях команд, жестов, показов на русском языке с дублированием на японском языке. Умение правильно складывать кимоно (каратэ-ги).

Тема 4. Терминология в каратэдо.

Теория. Применение на занятиях команд, жестов, показов на русском языке с дублированием на японском языке.

Тема 5. Оказание первой медицинской помощи.

Теория. Правила оказания неотложной помощи при травмах на тренировках. Правильное применение медицинской аптечки.

Практика. Умение применять содержимое медицинской аптечки при ушибах, растяжениях, порезах, мозолях.

Тема 6. Комплексы общих развивающих упражнений.

Теория. Виды ОРУ для подготовки организма к нагрузкам (основная часть занятия).

Практика. Использование на занятиях упражнений на развитие и укрепление мышц шеи, плечевого и локтевого пояса, на развитие мышц туловища, тазобедренных суставов, голени, стоп и кистей рук.

Тема 7. Гимнастика.

Практика. Упражнения на гимнастических снарядах (шведская стенка, турник, брусья).

Тема 8. Акробатика.

Практика. Изучение акробатических элементов – кувырки, мостик, стойка на голове, «колесо».

Тема 9. Комплексы специальных упражнений.

Теория. Виды специальных упражнений для подготовки организма к физическим нагрузкам.

Практика. Использование на занятиях специальных упражнений: скоростные беговые упражнения, отжимания на кулаках, упражнения на пресс, упражнения с утяжелителями (на ногах или на руках).

Тема 10. Стойки и передвижения.

Практика. Отработка техники Шотокан каратэдо в основных стойках. Применение различных типов перемещений вперед, назад, в сторону.

Тема 11. Техника ударов руками и ногами.

Практика. Отработка и совершенствование ударной техники прошлого года. Использование методики увеличения силы и скорости ударов.

Тема 12. Техника блоков.

Практика. Практическое применение техники защиты в изучении приемов каратэдо.

Тема 13. Техника связок.

Практика. Выполнение удара рукой с передвижением вперед в стойке на раз, выполнение удара ногой на два с передвижением в стойке и выполнение защитного блока на три. Разучивание различных комбинаций, т.е. сочетание ударной техники и техники защиты в целом, использование комбинационной техники (связки) в спаррингах (спортивные бои) на занятиях.

Тема 14: Формальные упражнения КАТА (Хейаны № 4-5, Текки № 1, Канку-Дай).

Теория. Правила этикета при выполнении ката. Классификация ката по видам.

Практика. Изучение новых комплексов и отработка изученных комплексов (ката Хейаны №4, 5, Текки №1, Канку-Дай). Выполнение командных ката.

Тема 15. Захваты.

Практика. Выполнение захватов в партере и в стойках. Применение простейших подсечек и бросков.

Тема 16. Легкая атлетика, спортивные игры.

Практика. Выполнение беговых упражнений и прыжков. Использование спортивных игр (баскетбол, футбол, гандбол) для поднятия командного духа спортсменов.

Тема 17. Инструкторско-судейская практика.

Практика. Применение знаний судейства в соревновательной практике.

Тема 18. Страховка и самостраховка.

Практика. Применение страховки и самостраховки при падениях, бросках, подсечках.

Тема 19. Приемы самообороны

Практика. Отработка техники приемов самообороны при нападении противника с оружием (нож, пистолет, палка) и без оружия.

Тема 20. Контрольно-переводные нормативы

Теория. Изучение экзаменационной программы на ученические пояса «кю» (6 кю-4 кю).

Практика. Оценка знаний и умений ребенка по экзаменационной программе. Присвоение разрядов «кю» по результатам экзаменов. Вручение дипломов по итогам учебного года.

1.4. Планируемые результаты

Личностн	1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения
	1.Познавательный интерес к изучению культуры единоборства в	1.Устойчивый познавательный интерес к изучению	1.Личностный смысл в изучении программы

	<p>стиле «Шотокан каратэдо».</p> <p>2. Мотивация к занятиям по программе «Каратэдо».</p> <p>3. Личностные качества: произвольность, умение довести тренировочные упражнения до предполагаемого результата.</p>	<p>культуры единоборства в стиле «Шотокан каратэдо».</p> <p>2. Устойчивая мотивация к занятиям по программе «Каратэдо».</p> <p>3. Личностные качества: произвольность, умение довести тренировочные упражнения до автоматизма.</p>	<p>«Каратэдо».</p> <p>2. Ценностное отношение к себе, сверстнику, взрослому, к здоровому образу жизни; к результатам своей деятельности.</p> <p>3. Умение ставить перед собой цель, формулировать и решать различные задачи под руководством педагога.</p>
Метапредметные результаты	<p>1. Умение действовать по образцу при помощи педагога.</p> <p>2. Умение осуществлять итоговый контроль своей деятельности под руководством педагога.</p> <p>3. Умение применять правила партнерства.</p> <p>4. Умение взаимодействовать в парной и групповой работе при выполнении задания.</p> <p>5. Умение выражать отношение к своей деятельности и деятельности сверстников</p>	<p>1. Умение действовать по образцу без помощи педагога.</p> <p>2. Умение самостоятельно осуществлять итоговый контроль своей деятельности.</p> <p>3. Умение самостоятельно выстраивать последовательность необходимых действий по общефизической подготовке.</p> <p>4. Умение при помощи педагога выстраивать последовательность необходимых действий в рамках тактико-технической подготовки.</p> <p>5. Умение работать в паре, группе.</p> <p>6. Умение выражать отношение к своей деятельности и деятельности сверстников.</p>	<p>1. Умение удерживать учебную задачу до конца занятия.</p> <p>2. Умение самостоятельно осуществлять итоговый и пооперационный контроль своей деятельности.</p> <p>4. Умение самостоятельно выстраивать последовательность необходимых действий по тактико-технической подготовке.</p> <p>6. Умение планировать и распределять действия в групповой, индивидуальной работе.</p> <p>7. Умение выражать отношение к своей деятельности и деятельности сверстников.</p>

Предметные результаты	<p>1.Знание этикета каратэ додзё, ритуала проведения тренировки.</p> <p>2.Знания и умения в области общефизической подготовки (ОФП): спортивной терминологии и техники выполнения упражнений ОФП.</p> <p>3.Знание техники безопасности на занятиях в спортзале.</p> <p>4.Умения в области специальной подготовки;</p> <p>5. Технические умения.</p> <p>6. Тактические умения .</p>	<p>1.Знать ритуал проведения тренировки.</p> <p>2.Знать технику безопасности при занятиях в спортзале.</p> <p>3.Знать историю возникновения каратэ.</p> <p>4.Знать простейшие элементы «кихон» (основные стойки, удары руками и ногами, блоки).</p> <p>5.Знать специальную терминологию тактико-тренировочной подготовки.</p> <p>6.Уметь выполнять ОРУ (разминку, прыжки на скакалке).</p> <p>7.Уметь выполнять простейшие элементы «кихон» в движении (основные передвижения вперед и назад).</p> <p>8. Уметь выполнять «кихон» для уровня 12 кю (белый пояс).</p> <p>9.Умения по специальной подготовке.</p>	<p>1. Знать специальную терминологию боевой техники.</p> <p>2. Умение свободно работать со спортивным инвентарем.</p> <p>3. Умение свободно выполнять все элементы «кихон» и «ката».</p> <p>4. Умение выполнять элементы «кумитэ» (свободны бой).</p> <p>5. Знания и умения формального «боя» на 4 стороны с комбинациями защитных и атакующих действий; блоков рукой против атаки рукой (цки), блоков рукой против атаки ногой (гери).</p> <p>6.Уметь выполнять контрольные упражнения, соответствующие получению уровня 10кю (белый пояс).</p> <p>7.Умения в области специальной подготовки.</p>
------------------------------	--	--	--

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

В 2016-2017 учебный год количество учебных недель составляет - 36
Количество учебных дней -210 .

В связи с учебным планом и расписанием занятия по программе «Каратэ-до» начинаются с 15 сентября 2016 г. по 31. 05. 2017 г. В период с 01.09.2016 г. по 15.09. 2016 г. проходит комплектование групп, проведение родительских собраний, подготовка к участию в конкурсном движении.

2.2. Условия реализации программы

Для успешной реализации программы необходимы следующие условия:

- **Материально – техническое обеспечение**

- спортивный зал, оснащенный всем необходимым оборудованием в соответствии с нормами СанПиН;
- татами;
- мягкий инвентарь: мешки, макивара, лапы, маты гимнастические, мячи футбольные (детские), накладки на руки;
- каратэ-ги (кимоно);
- аудиоаппаратура.

- **Информационное обеспечение**

- интернет – ресурсы:

<http://karatedo-news.com/link-exchange.html>;

<http://www.mkarate.ru/poleznye-ssylki>;

<http://shitoryu-hmao.ru/>;

<http://www.master-karate.ru/statiy/340-superkarate.html>;

<http://www.budoweb.ru/dir/ttl/japan/karate/1.html>;

- **Кадровое обеспечение**

Программа реализуется силами одного педагога. Педагог имеет педагогическое образование, соответствующее требованиям профессионального стандарта педагога дополнительного образования.

Для реализации данной программы педагог должен обладать знаниями, умениями и навыками в физкультурно-спортивной области.

Для оценки результативности программы педагог должен владеть умениями осуществлять психолого-педагогическую диагностику и анализировать полученные данные.

2.3. Формы аттестации/контроля

Для **подведения итогов реализации** дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Каратэ-до» используются такие формы контроля, как участие в соревнованиях на уровне окружного, городского, областного.

Основными средствами отслеживания результативности программы являются материалы психолого-педагогической диагностики (предметные пробы, анализ журнала посещаемости и др.).

Основными формами фиксации образовательных результатов являются:

- свидетельство об освоении дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы;
- грамоты за участие в соревнованиях;
- прохождение аттестации по нормативам Всемирной федерации Фудокан-Шотокан каратэдо;
- визуальный контроль успеваемости;
- зачеты по технике каратэдо;
- соревнования в группе, клубные, окружные, городские и областные соревнования;
- экзамены на соответствующий разряд (*кю*);
- журнал посещаемости.

Формами предъявления и демонстрации образовательных результатов являются: открытый урок, контрольное занятие, внутренний и внешний экзамен, квалификационный экзамен по технике традиционного каратэдо, участие в соревнованиях разного уровня (городской, областной).

Формами подведения итогов обучения являются соревнования различного уровня.

2.4. Оценочные материалы

Оценка эффективности реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Каратэ-до» осуществляется по специально разработанным параметрам. Основными способами определения результативности обучения по данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе являются методы психолого-педагогической диагностики: наблюдение, предметные пробы, беседа, анализ продуктов деятельности, диагностические методики. Диагностика проходит 2 раза в год.

Для определения достижения учащимися планируемых результатов используются следующие диагностики:

1. В области личностного развития:

- Модифицированная анкета по изучению мотивации посещения занятий (авт. Н. Г. Лусканова);
- Беседа о значении посещения занятий (авт. Тишкова А.А., Кравцова К.А.).

2. В области усвоения метапредметных знаний:

- наблюдение с целью выявления уровня сформированности действий по согласованию усилий в процессе организации и осуществления сотрудничества;

- предметные пробы на определение уровня сформированности действий контроля, оценки, планирования.

3. В области усвоения предметных знаний:

- устный опрос с целью выявления уровня знания правил поведения на занятиях;

- предметные пробы, направленные на выявление умения правильно демонстрировать технику Шотокан каратэдо, проводить специальную разминку для каратэка; выявление уровня сформированности знаний начальных ката, правил соревнований в ката и кумитэ;

- тесты по ОФП: прыжки в длину с места, подтягивания (мальчики), отжимания, подъемы корпуса.

- специальные тесты: удержание прочной позиции (стойки), тест-экзамен по программе аттестации на ученические степени «кю».

2.5. Методические материалы

Методическое обеспечение дополнительной общеобразовательной программы «Каратэдо» включает в себя:

- свод правил соревнований Всемирной (WSKV) и японской (IJKA) ассоциации каратэ-до «Сётокан»;
- учебные видеофильмы «Ката Шотокан каратэдо»;

- плакаты-схемы «Начальные kata»;
- аттестационную программу на ученические пояса «кю»;
- методическое пособие «Каратэдо».

При разработке данной программы были использованы следующие **принципы**:

- *Принцип оздоровительной направленности* заключается в соблюдении основополагающих условий: оптимальная физическая нагрузка; подбор форм, средств, методов, несущих оздоровительный эффект.

- *Принцип специализации*. Специализированная направленность на овладение техникой и тактикой, воспитание волевых качеств, приобретение общего физического развития и т.д.

- *Принцип системности* отражает непрерывность и последовательность учебного процесса - освоения базовых техник, теоретических и практических знаний, соответствующих этапу подготовки, возрасту, квалификации обучающегося; системное чередование нагрузок и отдыха.

- *Принцип повторности и постоянности*: многообразные задачи спортивной подготовки решаются через повторное выполнение упражнений, технических действий, заданий. Число повторений и нагрузок в них, цель, характер и продолжительность интервалов зависят от задач, средств и методов подготовки, а также связаны с этапом подготовки, возрастными особенностями и квалификацией ученика. Рост мастерства зависит от многолетнего и постоянного участия в тренировках.

- *Принцип наглядности*: предусматривает создание точного и полного представления о движении, тактике, манере поведения и соответствия выполнения этих действий представленной модели.

- *Принцип комплексности* программы выражен в теснейшей взаимосвязи всех сторон учебно-тренировочного процесса: теоретической, практической, физической и психологической подготовки, педагогического и медицинского контроля.

- *Принцип вариативности* даёт определённую свободу выбора средств и методов, в определении времени для подготовки спортсменов.

В данной программе предполагается использовать методики, основанные на постепенном изучении элементов традиционного каратэ.

Содержание дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Каратэ-до» представлено следующими направлениями:

- изучение духовно-нравственных основ каратэ-до (кодекс каратэ-до, приобщение к системе общечеловеческих ценностей и т.д.);
- искусство – изучение истории единоборств и каратэ-до, знакомство с культурой Японии (обычаями, нравами, традициями страны);
- физическая культура – общая и специальная физическая подготовка, овладение каратэ-до, выход на спортивный уровень;
- основы безопасной жизнедеятельности – предупреждение травматизма, оказание первой помощи, овладение способами восстановления дыхания, сердечной деятельности.

В процессе занятий традиционным каратэ-до используются упражнения, гармонично развивающие мускулы и все части тела. Помогая совершенствовать быстроту движений, они адаптируют детей к интенсивной жизни в современном обществе, помогают не уклоняться от трудностей, а преодолевать их. В процессе тренировок каратэ совершенствуется не только физическое состояние: постепенно по капле в сознание детей вливается вежливость и доброта по отношению к другим людям, т.е. те качества, которые пригодятся им в дальнейшем.

Важнейшее требование к обучению на занятиях каратэ-до: дифференцированный подход к занимающимся с учетом их здоровья, физического развития, двигательной подготовленности; формирование у детей навыков для самостоятельных занятий.

В результате обучения достигается, прежде всего, оздоровительный эффект, а также появляется возможность овладения учащимися различных ступеней спортивного мастерства в совокупности с навыком самообороны.

Учитывая оздоровительную и спортивную направленность программы, в учебно-тематический план включены теоретические и практические занятия, которые целенаправленно знакомят и обучают учеников с современным уровнем каратэ-до в области физической культуры.

Структура занятия:

1. Построение. Приветствие. Сообщение задач занятия.
2. Медитация.
3. Бег. Общие развивающие упражнения. Упражнения на растягивание мышц ног.
4. Техника каратэ-до (1 занятие недели – кихон-ваза; 2 занятие недели – ката; 3 занятие недели – кумитэ);
5. Построение. Подведение итогов занятия.

Тренировка начинается с комплекса медитации.

Медитация перед занятием - это самонастрой на тренировку, выполняется в позиции сидя на коленях с закрытыми глазами.

После того, как тело и сознание настроились на тренировку, приступаем к выполнению разогревающих и растягивающих упражнений. Этот комплекс призван увеличить объем движения в суставах тела.

Эти упражнения можно назвать не просто разминочными, но и подготавливающими тело для технических элементов. Чем лучше растянуто тело, тем легче выполняются элементы каратэ-до, в частности - «кихон-ваза». Без него невозможно правильное выполнение техники каратэ.

Кихон - это основы, азы боевого искусства. Этот раздел включает в себя изучение стоек, перемещений, блоков и ударов.

Ката можно разделить на две большие группы. К первой относятся те, которые способствуют физическому развитию, укреплению скелета человека и его мышц. При кажущейся простоте они требуют хладнокровия и при правильном исполнении демонстрируют силу и достоинство каратиста. Во второй группе собраны ката, способствующие развитию рефлексов и умению быстро и ловко передвигаться. Молниеносные движения в этих ката

напоминают полет ласточки. Все ката требуют и развивают ритм и координацию движений.

Одним из элементов этикета является поклон, совершающийся в начале, и в конце каждого ката. Поклон делается в стойке «Мусуби-дачи», где руки расслаблены, слегка касаются бедер, взгляд направлен прямо перед собой.

После поклона в начале ката каратист возвращается в «Камаэ», соответствующее первому движению в ката; тело расслаблено, необходимо устраниить напряжение, особенно в плечах и коленях, дыхание спокойное. Сила и концентрация сосредоточены в тандене – центр тяжести тела. Каратист готов к любому повороту событий, он настроен на боевой лад.

Каждый ката начинается с блока и состоит из определенного количества движений, которые необходимо выполнить в строго определенном порядке. Существуют небольшие различия в сложности движений и времени, отпущенном на их выполнение; каждое движение имеет свое собственное значение и функцию. Ката исполняется по определенному эмбусэн (рисунок выполнения), который у каждого ката свой.

Хорошее исполнение ката является необходимым условием при аттестации на «кю» и «даны»:

8 кю	Хеан 1
7 кю	Хеан 2
6 кю	Хеан 3
5 кю	Хеан 4
4 кю	Хеан 5

Ключевые моменты исполнения ката:

1. *Правильный порядок движений.* Необходимо выполнять все движения в установленной последовательности.

2. *Начало и конец ката.* Ката должен начинаться и заканчиваться в одной и той же точке «эмбусэн». Это требует тренировки.

3. *Значение каждого движения.* Каждое движение, оборонительное или атакующее, должно быть ясно понято и полностью выражено. Это также касается всего ката в целом, поскольку каждый из них имеет свои особенности.

4. *Понимание цели.* Каратист должен знать, какую цель он преследует и когда необходимо выполнить тот или иной прием.

5. *Ритм и тайминг.* Ритм должен соответствовать ката, тело должно быть гибким, не закрепощенным. Помните о трех факторах правильного применения силы, молниеносном и медленном выполнении приемов, о расслаблении и напряжении мышц.

6. *Правильное дыхание.* Дыхание зависит от ситуации, но в основном делайте вдох на блоке и выдох – в заключительной фазе приема, делайте вдох и выдох при выполнении последовательных приемов.

После того, как тело разогрето и проработаны мышцы, можно приступить к последнему этапу тренировки - «Кумитэ». Этот раздел призван повысить потенциал выносливости бойца. Кумитэ начинается с условного боя на 5 шагов. Соперники учатся правильно перемещаться и сохранять

эффективную дистанцию. Более опытные ученики допускаются к свободному поединку.

Занятия по традиционному каратэ-до проводятся не только в залах, но и на открытых площадках. Занятия на свежем воздухе в значительной мере способствуют закаливанию организма.

Список литературы

1. Безопасность спортивного оборудования и инвентаря образовательных организаций, детских игровых и физкультурно-оздоровительных площадок // Нормативные документы ОУ. – 2014. – №6. – С. 37-44.
2. Головихин Е.В., Степанов С.В. Организация учебно-тренировочного процесса в спортивных образовательных учреждениях. Учебно-методическое пособие. Ульяновск.
3. Долин А.А., Попов Г.В.. Кэмпо – традиция воинских искусств. М., 1991.
4. Иванов-Катанский С.А. Базовая техника каратэ. Издательско-торговый дом Гранд. М., 2000.
5. Лапшин С.А., Лапшин С.С. Каратэ для мастеров. Стратегия поединка. Изд-во Сталкер. Донецк, 1996.
6. Методические рекомендации по организации проведения испытаний (тестов), входящих во Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО). Методические рекомендации по выполнению видов испытаний (тестов), входящих во Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО): одобрены протоколом Минспорта России от 23.07.2014 №1 // Справочник руководителя ОУ. – 2014. – №11. – 37с.
7. О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО): Указ президента РФ от 24.03.2014 №172 // Нормативные документы ОУ. – 2014. – №6. – С. 46-47.
8. Об оснащении спортивных залов и сооружений общеобразовательных учреждений: письмо Минобрнауки России от 16.05.2012 № МД-520/19.
9. Об утверждении государственной программы РФ «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации. « Развитие физической культуры и спорта»: утв. постановлением Правительства РФ от 15.04. 2014 № 302 // Справочник руководителя ОУ. – 2014. – №11. – 23с.
10. Программа классификационных экзаменов по каратэ-до «Сётокан». Владивосток, 2002 г.
11. Порядок приема на обучение по дополнительным программам в области физической культуры и спорта // Нормативные документы ОУ. – 2014. – №9. – С.69-74.
12. Рекомендации по безопасности эксплуатации физкультурно-спортивных сооружений, спортивного оборудования и инвентаря // Нормативные документы ОУ. – 2014. – №6. – С. 54-75.

13. Санитарно – эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей: утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 №41 (вместе с 16.СанПин 2.4.4.3172-14)(Зарегистрировано в Минюсте России 20.08.2014.№33660) [Электронный ресурс].
14. Свод правил соревнований Всемирной (WSKV) и японской (JKA) ассоциации каратэ-до «Сётокан»
15. Смирнов В.М. Дубровский В.И. Физиология физического воспитания и спорта. Учеб. для ВУЗов. М.: Физкультура и спорт 2001 г.
16. Теория и методика физического воспитания. Учебник в 2 томах под ред. Т.Ю. Круцевич. Университет физической культуры и спорта г. Киев. Изд-во «Олимпийская литература».
17. Традиционное каратэ. Правила соревнований / Сост. С.А.Литвинов. - М.: Советский спорт, 2003.-120 с.
18. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации», от 29.12.2012г.№ 273 – ФЗ» // Вестник образования России. – 2013. – №3-4.
19. Чой С., Образцова Т.Н. Подвижные игры для детей. Изд-во ИКТЦ Лада, Этрол. М., 2006.

Список литературы для родителей и детей

1. Иванов-Катанский С.А. Базовая техника каратэ. Издательско-торговый дом Гранд. М., 2000.
2. Традиционное каратэ. Правила соревнований/ Сост. С.А.Литвинов. - М.: Советский спорт, 2003.-120 с.
3. Чой С., Образцова Т.Н. Подвижные игры для детей. Изд-во ИКТЦ Лада, Этрол. М., 2006.