КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ
АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДСКОГО ОКРУГА «ГОРОД КАЛИНИНГРАД»
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА КАЛИНИНГРАДА
ДВОРЕЦ ТВОРЧЕСТВА ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ

ПРИНЯТО
На заседании
педагогического совета
МАУДО ДТД и М
«6» июня 2023 г.
Протокол № 3

УТВЕРЖДАЮ:
И.о. директора МАУДО ДТД и М
_____М.Н. Жижилева

«6» июня 2023 г.

Подписан цифровой подписью: Жижилева Марина Николаевна
DN: OU=И.о. директора, O=МАУДО ДТД и М, CN=Жижилева Марина Николаевна, E=maudtdim@edu.klgd.ru

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Каратэ-до»

Возраст обучающихся: 5-17 лет
Срок реализации: 2 года

Автор-составитель:
Мухомбетов А.Т.
Педагог дополнительного образования

Калининград 2023г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

В основу программы заложены нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность учреждений дополнительного образования детей и основополагающие принципы спортивной подготовки юных спортсменов, результаты научных исследований и передовой спортивной практики.

Актуальность

Исторически сложившиеся традиции использования приемов восточных единоборств исключительно в целях самообороны, этическое и нравственное воспитание, неразрывно сопровождающие физическую и технико-тактическую подготовку спортсменов-каратистов, делают этот вид единоборств важным средством физического и морально-волевого воспитания, а также пропаганды здорового образа жизни путем приобщения к занятиям физической культурой и спортом. Популярность восточных единоборств среди подростков и молодежи в сочетании с необеспеченностью учреждений дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности программными материалами делают дополнительную образовательную программу «Каратэ-до» особенно актуальной. При систематических занятиях каратэ создаются благоприятные условия для развития учащихся, развивается мотивация к познанию и творчеству. Учащиеся получают не только физическое, но духовное и интеллектуальное развитие. И что особенно важно, - происходит создание условий для социального, культурного и профессионального самоопределения, творческой самореализации личности учащегося. Ведется профилактика асоциального поведения учащихся.

Отличительные особенности

Программа «Каратэ-до» рассчитана на 2 года. Каждый год обучения имеет задачи, учебный план, содержание программы, планируемые результаты. Учащиеся знакомятся не только с изучением того или иного приема, но и изучают теоретическую базу. Система обучения классического Каратэ-до построена таким образом, что ученикам прежде всего укрепляется здоровье. Прививается потребность в систематических тренировках, закладывается система здорового образа жизни. Исследования показывают, что в процессе тренировок занимающиеся Каратэ-до избавляются от вредных привычек (алкоголизм, табак курение), проявляются положительные качества личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях

Адресат программы

По данной программе обучаются все желающие в возрасте 5-17 лет, годные по состоянию здоровья и имеющие допуск врача для занятий каратэ-до.

В группы *первого года обучения* принимаются школьники 5-8 лет

(возможно формирование групп дошкольников). Группа может состоять из детей одного возраста или быть разновозрастной, включать детей 5-6 лет. На первом году обучения занятия проходят по 2 часа два раза в неделю

На второй год обучения принимаются обычно дети, освоившие программу первого года обучения. Если приходят заниматься дети 9-10 лет, то после входной диагностики они зачисляются в группу детей 2-го года обучения, так как уровень их физической подготовки, приобретенный чаще всего в школе, соответствуют общефизическому уровню обучения. На втором году обучения учебные занятия проходят два раза в неделю по 2 часа.

Так как программа основана на принципе цикличности, то интенсивно осваивая программу предыдущего года, дети быстро адаптируются к более серьёзным требованиям, соответствующим задачам второго года обучения.

Опыт реализации программы позволяет утверждать, что разновозрастные группы имеют свои преимущества перед одновозрастными: младшие наблюдают и учатся у старших, а старшие помогают младшим, опекают их и тем самым тоже учатся.

Объём и срок освоения программы.

Данная программа рассчитана на 2 года.

На полное освоение программы требуется 288 часов: по 144 часа в первый-второй годы обучения.

Форма обучения. Очная; групповая, при непредвиденных обстоятельствах по решению Администрации форма обучения проводится дистанционно.

Состав группы учащихся 10 - 12 человек.

Особенности организации образовательного процесса.

Специального отбора детей в детское объединение «каратэ-до» не предусмотрено. Зачисление на тот или иной год обучения осуществляется в зависимости от возраста и способностей обучающихся.

Режим занятий. Занятия проходят в групповой форме:

1 год обучения - 144 часа, 4 часа в неделю - 2 раза в неделю по два часа.

2 год обучения - 144 часа, 4 часа в неделю - 2 раза в неделю по два часа.

Продолжительность занятий исчисляется в академических часах.

Цель: воспитание гармонически развитой личности и формирование активной жизненной позиции учащихся посредством приобщения его к системе духовной и физической тренировки КАРАТЭ-ДО.

Задачи:

Обучающие:

- изучение базовой техники каратэ;
- обучение основным приемам техники вида спорта и тактическим действиям;
- совершенствование специальной физической подготовленности;
- обучение основным техническим и тактическим приемам каратэ, совершенствование их в ранее изученных условиях, близких к соревновательным;
- обучение индивидуальным и групповым действиям;
- начальная специализация. Определение технических амплуа;
- овладение основами тактики индивидуальных действий.

Развивающие:

- развитие физических качеств и общей физической подготовки;
- развитие волевых и морально-этических качеств личности;
- развитие умения готовиться и участвовать в соревнованиях (настраиваться на выполнение технических приемов, регулировать эмоциональное состояние перед спортивными мероприятиями, во время соревнований, независимо от ее исхода, проводить комплекс восстановительных мероприятий).
- привитие навыков соревновательной деятельности.

Воспитательные:

- формирование потребности в занятиях спортом и ведении здорового образа жизни;
- воспитание творческой, инициативной личности.

Принципы отбора содержания.

Образовательный процесс строится с учетом следующих **принципов**:

1. Индивидуального подхода к учащимся.

Этот принцип предусматривает взаимодействие между педагогом и воспитанником. Подбор индивидуальных практических заданий необходимо производить с учетом личностных особенностей каждого учащегося, его заинтересованности и достигнутого уровня подготовки.

2. Культур сообразности и природ сообразности.

В программе учитываются возрастные и индивидуальные особенности детей. Содержание программы опирается на традиции этикетов японского Каратэ-до и культуру народов Японии.

3. Системности.

Полученные знания, умения и навыки, учащиеся системно применяют на тренировках, соревнованиях. Это позволяет использовать знания и умения в единстве, целостности, реализуя собственный замысел, что способствует самовыражению ребенка, развитию его потенциала.

4. Комплексности и последовательности.

Реализация этого принципа предполагает постепенное введение учащихся в мир Каратэ-до, то есть, от простого к сложному, с каждым годом углубляя приобретенные знания, умения, навыки, работа над собой и своими ошибками.

5. Цикличности.

Учащиеся всех лет обучения осваивают последовательно одни и те же разделы, существует возможность предлагать вновь пришедшим детям задания сначала более простые, соответствующие первому году обучения, а затем более сложные.

6. Наглядности.

Использование наглядности повышает внимание учащихся, углубляет их интерес к изучаемому материалу, способствует развитию внимания, воображения, наблюдательности, мышления.

Основные формы и методы.

В ходе реализации программы используются следующие **формы обучения**:

По охвату детей: групповые, коллективные.

По характеру учебной деятельности:

– беседы (вопросно-ответный метод активного взаимодействия педагога и учащихся на занятиях, используется в теоретической части занятия);

– встреча (фронтальная беседа с мастерами каратэ и выпускниками; проводится как специально организованный диалог, в ходе которого педагог руководит обменом мнениями по какому-либо вопросу);

– показательные выступления (используются для публичной демонстрации результатов работы учащихся, итог творческой деятельности, наглядно показывающий физическое развитие и творческие возможности ребёнка; выставки могут быть одной из форм аттестации учащихся и проведения занятия в выставочных залах);

– экзамены на сдачу очередного пояса (КЮ) (используется на соревнованиях, фестивалях, конкурсах, как итог проделанной работы);

– игровая программа (представляет собой комплекс игровых методик или набор конкурсов, которые используются как целостная игровая программа и как этап занятия, позволяющие включать детей в различные виды игр);

– конкурсы и фестивали (форма итогового, иногда текущего) контроля проводится с целью определения уровня усвоения содержания образования, степени подготовленности к самостоятельной работе, выявления наиболее способных и талантливых детей);

– консультации (проводятся по запросу учащихся с целью устранения пробелов в знаниях и умениях; уточнению усвоенного; ответы на вопросы, возникшие в процессе учебной работы и оказания помощи в овладении разными видами учебной и практической деятельности);

– мастер-класс («Мир без границ», «Умный ребенок» – проводится на соревнованиях, фестивалях, праздниках, конкурсах и на практической части занятий);

– открытое занятие (проводится с приглашением родителей и коллег- педагогов с целью обмена опытом);

– праздник (проводится в День рождения детского коллектива, в дни народных праздников и как итог учебного года);

– практические занятия (проводятся после изучения теоретических основ с целью отработки практических умений);

На занятиях создается атмосфера доброжелательности, доверия, владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения, что во многом помогает ребёнку преодолевать трудности. Участие детей в фестивалях, соревнованиях разных уровней является основной формой контроля усвоения программы обучения и диагностики степени освоения практических навыков ребенка.

Методы обучения.

В процессе реализации программы используются различные методы обучения.

1. Методы организации и осуществления учебно-познавательной деятельности:

– словесные (рассказ; лекция; семинар; беседа; речевая инструкция; устное изложение; объяснение нового материала и способов выполнения задания; объяснение последовательности действий и содержания; обсуждение; педагогическая оценка процесса деятельности и ее результата);

– наглядные (показ видеоматериалов и иллюстраций, показ педагогом приёмов исполнения, показ по образцу, демонстрация, рассматривание фотографий, слайдов);

– практически-действенные (упражнения на развитие моторики, физкультминутки; воспитывающие и игровые ситуации.)

– методы самостоятельного занятия и под руководством педагога (создание творческих проектов);

– инструкторский метод (парное взаимодействие, более опытные учащиеся обучают

менее подготовленных);

– информационные (беседа, рассказ, сообщение, объяснение, инструктаж, консультирование, использование средств массовой информации литературы и искусства, анализ различных носителей информации, в том числе Интернет-сети, демонстрация, экспертиза, обзор, отчет, иллюстрация, кинопоказ, встреча с мастерами каратэ, выпускниками).

– побудительно-оценочные (педагогическое требование и поощрение порицание и создание ситуации успеха; самостоятельная работа).

2. Методы контроля и самоконтроля за эффективностью учебно- познавательной деятельности:

– устный контроль и самоконтроль (беседа, рассказ ученика, объяснение, устный опрос);

– практический контроль и самоконтроль (анализ умения работать самостоятельно с различными художественными материалами);

– дидактические тесты (набор стандартизованных заданий по определенному материалу);

– наблюдения (изучение учащихся в процессе обучения).

Общие результаты.

К концу обучения учащиеся

Должны знать:

- спортивную терминологию;
- технику безопасности при работе с партнером;
- приемы первой помощи при травмах;
- правила закаливания;
- элементы кихон и ката для уровня 8 - 7 кю;
- элементы кумитэ.

Должны уметь:

- свободно работать со спортивным инвентарем;
- выполнять элементы кихон и ката для уровня 8 - 7 кю;
- выполнять элементы базового кумитэ.

Механизм оценивания образовательных результатов.

В целях контроля и оценки результативности занятий проводятся каждые 2 месяца тесты по ОФП:

- челночный бег;
- подтягивание;
- отжимание;
- выпрыгивание из приседа;
- сгибание туловища (пресс);
- контроль за переносимостью физических нагрузок (20 приседаний за 30 с)

Формами подведения итогов реализации программы являются соревнования по возрастным категориям и категориям по разрядам. Участники демонстрируют КАТА и КУМИТЭ соответствующие своим разрядам. Учащиеся принимают участие в соревнованиях по каратэ-до различного уровня. Аттестация учащихся на 7 кю (ученический разряд – оранжевый пояс).

Способы проверки результатов. Основными способами проверки результатов усвоения программного материала является итоговый контроль:

- контрольные занятия;
- соревнования;
- показательные выступления;
- аттестация на пояса-разряды кю (4 раза в год);

Итоги проведенных мероприятий анализируются и обсуждаются с учащимися и их родителями на родительских собраниях.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

1-й год обучения

№	Раздел. Модуль.	Количество часов

п/п		Теория	Практика	Всего
1	Вводное занятие. Техника безопасности и спортивная терминология.	2	-	2
2	Общая физическая подготовка.	20	40	60
3	Специальная физическая подготовка.	10	50	60
4	Технико-тактическая подготовка.	4	6	10
5	Теоретическая подготовка.	6	-	6
6	Соревнования.	-	4	4
7	Промежуточная аттестация.	1	1	2
	Итого (аудиторные занятия).	43	101	144

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
1-го года обучения

№ занятий	Тема занятий	Количество часов		
		теория	практика	всего
1-2	Техника безопасности. Профилактика травматизма. Использование силы, реакции. Три психологических принципа. Изучение основных стоек каратэ.	2	2	4
3-4	СРУ. Повторение основных стоек каратэ. Изучение основных блоков защиты руками: аге-уке, учи-уке, сото-уке, гедан-барай. ОФП.	1	3	4
5-6	ОРУ. Акробатика. Растяжки. Повторение изучения основных блоков защиты руками аге-уке, учи-уке, сото-уке, гедан-барай.	1	2	4
7-8	СРУ. Со скакалкой. Акробатика. Те-ваза. Отработка ударов руками по маки варе. ОФП.	2	2	4
9-10	СРУ. Активная растяжка. Гери-ваза. Имитация ударов на месте мае-гери-кекоми.	1	3	4
11-12	СРУ. Акробатика. Изучение Кихон - передвижение в стойках: киба-дачи, дзенкуцу-дачи, кокуцу-дачи с ударами ой цуки, гяку-цуки и блоками аге-уке, уде-уке.	1	3	4
13-14	Разминка. Растяжка. Кихон – передвижение в стойках дзенкуцу-дачи, кокуцу-дачи, киба-дачи с ударами и блоками. Имитация ударов ногами: мае-гери, маваши-гери, йоко-гери кекоми.	2	2	4
15-16	Разминка. Акробатика. Растяжки. Имитация те-ваза: сейкен-чудан-цуки, дзедан.	1	3	4
17-18	СРУ с партнером. Пассивная растяжка. Те-ваза. Повтор ранее изученных приемов. Разучить ката №1 Хэйан Сёдан.	1	3	4
19-20	ОФП. Активная растяжка. Повторить ката №1 Хэйан Сёдан. Разучить Гохон кумитэ (пятишаговый одноударный спарринг).	2	2	4
21-22	СРУ. Эстафеты с элементами акробатики. Повторить те-ваза в движении: ой-цуки, гяку-цуки. ОФП.	1	3	4
23-24	Разминка. Акробатика. Разучить удар фумикири (удар в сторону) в позиции киба-дачи.	1	3	4
25-26	Разминка с партнером. Пассивная растяжка. Повторить фумикири (удар в сторону) в киба-дачи.	1	3	4
27-28	Разминка. Эстафеты с акробатикой. Повторить пройденный материал. Разучить ОФП.	2	2	4
29-30	Разминка. Акробатика. Растяжки. Повторить основные блоки защиты руками аге-уке, учи-уке, сото-уке, гедан-	1	3	4

	барай.			
31-32	СРУ с партнером. Прыжковые упражнения (тоби). Повтор пройденного. Разучить маэ- рэн- гери (два удара ногами вперёд в разные уровни).	1	3	4
33-34	Разминка. Имитация те-ваза в кихон. Разучить Бункай (практическое применение) ката №1 Хэйан Сёдан.	2	3	4
35-36	Разминка. Имитация те-ваза. Повторение Бункай (практическое применение) ката №1 Хэйан Сёдан.	1	2	4
37-38	СРУ. Акробатика. Ката №1 Хэйан Сёдан. Гохон-кумитэ (пятишаговый одноударный спарринг).	1	2	4
39-40	СРУ с партнером. Скакалка. Повторить ката. Разучить: хайван-уке, харай-уке, дзюдзю-уке. ОФП.	1	3	4
41-42	Разминка. Эстафеты прыжковые (тоби). Уке-ваза: сейкен-дзедан, чудан, сото- учи.	1	3	4
43-44	Разминка. Пассивная растяжка. Повтор Бункай (практическое применение) ката №1 Хэйан Сёдан.	1	3	4
45-46	Разминка. Имитация ударов руками и блоков с партнером. Разучить уке-ваза: сейкен-гедан-барай, маваши-гедан-барай-уке.	1	3	4
47-48	Разминка. Акробатика. Имитация ударов после блоков (атака-блок-атака). Разучить блоки ребром ладони. Учебный спаринг.	1	3	4
49-50	Правила соревнований, их организация и проведение. СРУ. Акробатика. Ката, связки в движении. Разучить блок дзюдзи-уке. ОФП.	2	3	4
51-52	ОРУ с партнером. Растяжки активные. Кихон-но-ката, кумите, спарринги.	1	3	4
53-54	СРУ. Акробатика. Имитация гери-ваза: мае-гери-кекоми, кеаге, гедан-кин-гери. Разучить йоко-гери-кекоми-чудан.	1	3	4
55-56	Разминка. Имитация гери-ваза с аге-уке. Разучить гедан-мае-какато-гери, дзедан-маваши-гери.	2	3	4
57-58	ОРУ с элементами акробатики. Повторить ката №1 Хэйан Сёдан, Бункай. Разучить маваши-чудан, маваши-гедан, мае-какато. ОФП.	1	3	4
59-60	Установка перед соревнованием и анализ после. Подготовка к соревнованиям по кумите и ката.	1	3	4
61-62	Разминка. Акробатика. Совершенствовать ката Хэйан Сёдан. Разучить ура-маваши, хидза-гери, уширо-гери-кекоми.	1	3	4
63-64	Влияние занятий карате на строение и функции организма. СРУ со скакалкой. Повторить уке-ваза, кихон. Разучить микацуки гери, уширо-маваши-гери.	1	3	4
65-66	Разминка. Растяжка активная. Совершенствовать ката №1 Хэйан Сёдан. Гохон-кумитэ (пятишаговый одноударный спарринг). Бункай. Разучить аге-какато-уширо-гери, ороши-сото-какато-гери.	1	3	4
67-68	Разминка. Акробатика. Повторить гери-ваза. Разучить маваши-хиза-гери. ОФП.	1	3	4
69-70	Разминка. Акробатика. Растяжки. Повторить ката №1 Хэйан Сёдан. Гохон-кумитэ (пятишаговый одноударный спарринг). Бункай.	1	3	4
71-72	СРУ. Повторить ката №1 Хэйан Сёдан. Бункай. ОФП. Промежуточная аттестация	1	4	4

	Итого	43	101	144

Задачи 1-го года обучения:

Обучающие:

- изучение базовой техники каратэ;
- обучение основным приемам техники вида спорта и тактическим действиям;
- совершенствование специальной физической подготовленности;
- обучение основным техническим и тактическим приемам каратэ, совершенствование их в ранее изученных условиях, близких к соревновательным;
- обучение индивидуальным и групповым действиям;
- начальная специализация. Определение технических амплуа;
- овладение основами тактики индивидуальных действий.

Развивающие:

- развитие физических качеств и общей физической подготовки;
- развитие волевых и морально-этических качеств личности;
- развитие умения готовиться и участвовать в соревнованиях (настраиваться на выполнение технических приемов, регулировать эмоциональное состояние перед спортивными мероприятиями, во время соревнований, независимо от ее исхода, проводить комплекс восстановительных мероприятий).
- привитие навыков соревновательной деятельности.

Воспитательные:

- формирование потребности в занятиях спортом и ведении здорового образа жизни;
- воспитание творческой, инициативной личности.

Планируемые результаты 1-го года обучения:

Учащиеся должны знать:

- историю возникновения каратэ;
- простейшие элементы кихон и ката;
- технику безопасности при занятиях в спортзале;
- спортивную терминологию.

Должны уметь:

- выполнять гимнастические элементы;
- выполнять ОРУ;
- выполнять простейшие элементы кихон;
- выполнять ката для уровня 10 - 9 кю.

Содержание программы.

1-й год обучения (144 часа, 4 часа в неделю)

1. **Вводное занятие. Техника безопасности и спортивная терминология.**

Краткая характеристика, цель и задачи курса каратэ. Этикет в каратэ. Правила гигиены, техника безопасности. Этикет в каратэ, при входе в додзё (спортивный зал) и выходе выполняется поклон, приветствие учителю и друг другу сопровождается поклоном и словом «ОСС», поклоны в каратэ выполняются в двух позициях: стоя и на коленях. Правила гигиены, техника безопасности на занятиях в додзё. При входе в додзё ученики снимают обувь, на татами заходят босиком. Все упражнения, в том числе и разминка выполняется строго по команде учителя (сэнсэя), как при работе в строю, так и в парах.

2. **Общая физическая подготовка**

Основной задачей общей физической подготовки в каратэ является развитие быстроты, силы, ловкости, гибкости, выносливости - это многоуровневая система, каждый уровень которой, имеет свою структуру и свои специфические особенности.

Общая подготовка в каратэ начинается с разнообразных дыхательных и медитативных комплексов. После них проводится разминка, способствующая разогреву всех групп мышц, приведению сердца в рабочее состояние.

Наиболее приемлемым началом разминки является бег, во время которого выполняются дополнительные упражнения.

Бег в среднем темпе в течение 5-10 минут помогает организму адаптироваться, а после этого используются варианты дополнительных упражнений.
Развитие силовых способностей.
Наиболее физиологичным способом силовой подготовки является *работа с собственным телом*:
- отжимания в упоре (на ладонях, кулаках, с разворотом ладоней пальцами в сторону ног, с близко расположенными ладонями, волнами вперед и назад, с перекатами с одной руки на другую и т. п.), отжимания стоя на руках у стенки, отжимания на одной руке и т. п.
- упражнения на подтягивание своего веса из положения виса, выходы переворотом из виса, выходы силой из виса, вис с переворотом и выходом в положение с выкрученными руками.
- приседания и приседания с выпрыгиванием вверх, приседания на одной ноге,
- ходьба на носках ног,
- отжимания партнера ногами в положении лежа на спине;
- упражнений на увеличение силы тех или иных групп мышц, которые проделываются с партнером при взаимном сопротивлении.
Необходимо обязательное совмещение силовой подготовки с динамическими упражнениями, иначе мышцы теряют мобильность и при достаточной силе не могут выполнять динамичную работу на больших скоростях.
Развитие выносливости.
Совершенствование двигательных навыков, повышение технического мастерства приводит к увеличению выносливости. Аэробные возможности развиваются эффективно при выполнении длительных непрерывных упражнений, таких как кроссовый бег или спортивные игры.
Таким образом, воспитывая выносливость в аспекте специальной подготовки каратиста, необходимо:
во-первых, обеспечить развитие специальной тренировочной выносливости, которая позволит эффективно использовать возрастающие по объему и интенсивные специфические тренировочные нагрузки;
во-вторых, добиться максимально возможных показателей соревновательной выносливости, что выразилось бы в стабильной работоспособности на соревнованиях.
Развитие гибкости.
Гибкость - это способность выполнять движения с большой амплитудой.
Гибкость является необходимым условием занятий каратэ. Она способствует правильному выполнению ударов и постановке блоков, позволяет избежать травм. Хорошая гибкость обеспечивает свободу, быстроту и экономичность движений.
Развитие ловкости
Ловкость – это физическое качество, выражающееся в способности учеников быстро и наилучшим образом решать двигательные задачи.
Основу ловкости составляют координационные способности.
Под двигательно-координационными способностями понимаются способности быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво решать двигательные задачи (особенно сложные и возникающие неожиданно).
Развитие быстроты
Быстрота - комплекс функциональных свойств, непосредственно и по преимуществу определяющих скоростные характеристики движений, а также время двигательных реакций.

3. Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка включает в себя упражнения прямого и косвенного влияния на развитие физических способностей учащихся.
Упражнения косвенного влияния заключаются:
- в координации движений при ударах и защитах,
- в передвижении,
- игровые упражнения со специальными снарядами (мешок, лапа, маки вара и др.),
- специальные упражнения с партнером.
Физические упражнения прямого влияния по координации и характеру соответствуют движениям и действиям в каратэ:
- маховые движения ногами,
- прыжки, бег в переменном темпе на короткие и средние дистанции,
- с техническими приемами;

- силовыми упражнениями,
- координатными упражнениями,
- статической нагрузкой,

создавая многообразие форм скоростно-силовой и скоростно-координатной подготовки.

4. Технико-тактическая подготовка

Техническая подготовка

На первой стадии осуществляется начальное обучение технике каратэ, создается богатый основной фонд спортивно-технических умений и навыков, на базе которых в дальнейшем развертывается углубленное совершенствование техники каратэ. На занятиях изучаются основы передвижения, принципы нанесения ударов. Со временем двигательные навыки закрепляются и совершенствуются.

От других видов единоборств каратэ отличается своими приемами защиты.

Техника защиты.

Приемы защиты составляют наиболее важный раздел техники, основной целью любого приема защиты является - нейтрализовать атаки противника. Арсенал приемов защиты весьма разнообразен и включает множество разделов:

- техника уходов корпусом от линии атаки (САБАКИ),
- уклоны (КАВАСИ-ВАДЗА),
- освобождение от захватов,
- блоки (руками-ногами).

В базовой технике СЁТОКАН прежде всего рассматриваются блоки, которые различаются по уровням защиты, по тому, какой частью тела выполняются и пр. Блоки могут быть «жесткими» и «мягкими», отводящими. Большинство же относится к ударным, которые можно разделить на выполняемые:

- сверху-вниз; снизу-вверх;
- снаружи-внутрь; изнутри-наружу.

Помимо этого, существуют и комбинированные блоки, двумя руками одновременно.

Техника само страховки.

Обучение технике каратэ начинается с изучения техники само страховки. Несмотря на то, что татами имеют ровную поверхность и обладают достаточной плотностью и упругостью, к умению падать так, чтобы избежать травмы, в каратэ предъявляются повышенные требования. Существует несколько способов страховки при падениях:

Способы <u>само страховки при падении на бок.</u>

Конечное положение, которое должен принять каратист, следующее:

- лежа на боку, правая рука, выпрямленная в локтевом суставе, развернута ладонью к татами, отведена от туловища под углом примерно 45 градусов.
- Вторая рука отведена от корпуса и приподнята вверх.
- Голова не касается татами, подбородок прижат к пруди.
- Ноги согнуты, колени разведены.

<u>Последовательность обучения имеет следующий алгоритм</u>:

1. Изучение и запоминание конечного положения
2. Отработка амортизирующего удара;
3. Падение на бок из положения сидя;
4. Падение на бок из положения сидя в прыжке;
5. Падение на бок через партнера, стоящего на четвереньках;
6. Падение на бок из стойки;
7. Падение на бок из стойки в прыжке;
8. Падение на бок кувырком, держась за руку партнера;
9. Падение на бок после броска партнера.

Тактическая подготовка.

Тактика каратэ - это искусство ведения спортивной борьбы. Умелое использование технических, физических и волевых возможностей с учетом особенностей противника и конкретно сложившейся ситуации в целях достижения победы в схватке и в соревнованиях.

Тактические знания находят практическое применение в виде тактических умений и навыков, которые формируются в результате обучения интеллектуальным операциям и двигательным действиям, составляющим основу спортивной тактики.

В каратэ средствами тактики являются:
- дистанция,
- передвижения,
- стойки,
- переносы веса тела с ноги на ногу,
- смена темпа ритма,
- атака,
- защита,
- контратака и др.

Под способом тактики понимают определенные организационные действия спортсмена и команды, выражающиеся в применении различных систем, комбинаций и приемов (контрприемов):

1. ГОХОН КУМИТЭ
2. САНБОН КУМИТЭ
3. КИХОН - ИППОН КУМИТЭ
4. ДЗЮ-ИППОН КУМИТЭ
5. ДЗЮ КУМИТЭ

5. Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке, органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний и усложняется по уровню подготовленности обучающихся.

Физическая культура - важное средство физического развития и укрепления здоровья человека.

Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины. Формы физической культуры. Физическая культура в системе образования, во внеклассной и внешкольной работе. Роль физической культуры в воспитании трудолюбия, организованности, воли и жизненно важных умений, и навыков.

Влияние физических упражнений на организм спортсмена.

Гигиена, закаливание, режим, питание.

Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте. Основы спортивной тренировки. Техника безопасности на занятиях.

Основы техники каратэ и техническая подготовка. Основы тактики и тактическая подготовка. Характеристика подготовительных действий в каратэ и основное содержание тактики и тактической подготовки. Индивидуальные и командные тактические действия. Способности, необходимые для успешного овладения техникой каратэ. Техника безопасности на занятиях. Правила поведения на занятиях, внешний вид, правила работы со спортивным инвентарем, правила эвакуации при пожаре и других чрезвычайных происшествиях.

6. Соревнования.

Обучающиеся 1-го года обучения участвуют в соревнованиях со 2-го полугодия. Это соревнования среди своих учеников, меж клубные соревнования, товарищеские встречи, городские соревнования.

7. Промежуточная аттестация.

Промежуточная аттестация проходит в форме проверки полученных знаний
терминов и названий: стоек, передвижения в разных стойках, выполнение блоков и ударов руками, ногами. А так же сдача контрольных упражнений по ОФП по бальной системе от 3 до 5 (3-плохо, 4-хорошо, 5-отлично). Промежуточная аттестация- это способ выявить уровень подготовленности обучающихся каратэ. Она входит в те часы, которые указаны в учебном плане.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
2-й год обучения

№ п/п	Раздел.	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1	Вводное занятие. Техника безопасности и спортивная терминология.	2	-	2
2	Общая физическая подготовка.	20	40	60

3	Специальная физическая подготовка.	10	50	60
4	Технико-тактическая подготовка.	4	6	10
5	Теоретическая подготовка.	6	-	6
6	Соревнования.	-	4	4
7	Промежуточная аттестация.	1	1	2
	Итого (аудиторные занятия).	43	101	144

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
2-й год обучения

№ занятий	Тема занятий	Количество часов		
		теория	практика	всего
1-2	Разминка. Прыжковые упражнения (тоби). Повторить ката №1 Хэйан Сёдан. Гохон-кумитэ (пятишаговый одноударный спарринг). Бункай.	2	2	4
3-4	СРУ с прыжками. Акробатика. Повторить ката №1 Хэйан Сёдан. Гохон-кумитэ (пятишаговый одноударный спарринг). Бункай.	1	3	4
5-6	СРУ. Эстафета с прыжками. Акробатика. Разучить ката №2 Хэйан Нидан.	1	2	4
7-8	Разминка. Активная Растяжка. Повторение ката №2 Хэйан Нидан. Гохон-кумитэ (пятишаговый одноударный спарринг).	2	2	4
9-10	СРУ. Акробатика.КИХОН. Изучение подсечек, приёмов борьбы в стойке, применяемых в каратэ.	1	3	4
11-12	Техника подсечек в карате. Дополнения к правилам соревнований по каратэ. СРУ. Борьба в стойке: броски через голову с упором ноги в живот после удара (майе-гери).	1	3	4
13-14	СРУ. Акробатика. ОФП. Учебная борьба в стойке.	2	2	4
15-46	СРУ. Изучение броска через плечо, бедро. Повторить броски через голову с упором ноги в живот.	1	3	4
17-18	СРУ. Растяжки. Борьба в партере. Изучение броска «Мельница».	1	3	4
19-20	СРУ. Акробатика. Удержание после бросков. ОФП. Удержание со стороны головы; захватом ноги. Учебный спарринг с борьбой.	2	2	4
21-22	СРУ со скакалкой. Уход с линии атаки. Болевой прием на руку после удержания. Борьба в партере.	1	3	4
23-24	СРУ. Само страховка. Акробатика. Партер: удержание. Повторить броски через спину, бедро, отхват. Борьба с ударной техникой.	1	3	4
25-26	СРУ. Акробатика. Разучивание контрприемов против броска через бедро. ОФП.	1	3	4
27-28	СРУ. Атакующие действия: удары ногами. Контрприемы от комбинации трех ударов ногами. ОФП.	2	2	4
29-30	СРУ. Гери-ваза. Санбон-кумите (бой на три шага). Комбинация ударов руками, ногами по макиваре.	1	3	4
31-32	СРУ. Растяжки. Имитация ударов гери-ваза: мае-гери, йоко-гери, уширо-гери. Удары с задержкой ноги в воздухе. ОФП.	1	3	4

33-34	СРУ. Повторить ранее изученные 4 удара ногами, делая шаг вперед, назад. Упражнение на дыхание № 1 (ногаре). Эстафеты.	2	3	4
35-36	СРУ. Акробатика. Растяжки. Дыхание Ибуки (ревущий водопад). Три психологических принципа: спокойное сознание, ясное сознание и слияние воли с сознанием.	1	2	4
37-38	СРУ. Акробатика. Растяжки. Дыхание Ногаре-дай (поток воды). Сосредоточение силы, использование силы реакции, психолого-физический принцип (киме).	1	2	4
39-40	ОРУ. Учебные спарринги.	1	3	4
41-42	СРУ. Растяжки. Акробатика. Эстафеты. Игры.	1	3	4
43-44	Нормативы. Те-ваза. Киба-дачи, дзен-куцу-дачи (ой цуки-чудан, дзедан, гедан, тате, гяку- цуки). ОФП.	1	3	4
45-46	Нормативы. Гери-ваза. Дзенкуцу-дачи камаэ: мае-гери чудан; маваши-гери дзёдан; йоко-гери чудан. ОФП.	1	3	4
47-48	СРУ. Растяжки. Уке-ваза. Разучить Санбон-кумитэ (трёхшаговый одноударный спарринг).	1	3	4
49-50	СРУ. Закрепление те-ваза, гери-ваза. Повторение Санбон-кумитэ (трёхшаговый одноударный спарринг).	2	3	4
51-52	СРУ. Растяжки. Разучить Гери-ваза: мае-гери, гедан-кингери (удар в пах), мае гери-кеаге, йоко-гери (удар в бок), фумикири (удар наносится в сторону сверху вниз по ноге).	1	3	4
53-54	СРУ. Разучить гери-ваза: уширо-гери (удар ногой назад), уширо- маваши гери, хайсоку- маваши учи кеаге. ОФП.	1	3	4
55-56	СРУ. Растяжки. Повторить ката №1, №2 Хэйан Сёдан, Хэйан Нидан.	2	3	4
57-58	ОРУ. Эстафеты. Игры с заданием. ОФП.	1	3	4
59-60	СРУ. Совершенствование ката №1, №2 Хэйан Сёдан, Хэйан Нидан.	1	3	4
61-62	СРУ. Растяжки. Разучивание связок Иппон-кумитэ.	1	3	4
63-64	СРУ. Совершенствовать гери-ваза. Повторить связки Иппон-кумитэ. ОФП.	1	3	4
65-66	СРУ. Зачет по ОФП.	1	3	4
67-68	СРУ. Повторить бросковую технику от ударов мае-гери, йоко- гери.	1	3	4
69-70	СРУ. Растяжки пассивные. Эстафеты с бросками. закрепление позиции киба дачи, кокуцу дачи, дзенкуцу дачи.	1	3	4
71-72	СРУ. Итоговая аттестация. Сдача нормативов на пояс (оби)	1	4	4
	Итого	43	101	144

Задачи 2-го года обучения.

Обучающие:

- изучение базовой техники каратэ;
- обучение основным приемам техники вида спорта и тактическим действиям;

- совершенствование специальной физической подготовленности;
- обучение основным техническим и тактическим приемам каратэ, совершенствование их в ранее изученных условиях, близких к соревновательным;
- обучение индивидуальным и групповым действиям;
- начальная специализация. Определение технических амплуа;
- овладение основами тактики индивидуальных действий.

Развивающие:

- развитие физических качеств и общей физической подготовки;
- развитие волевых и морально-этических качеств личности;
- развитие умения готовиться и участвовать в соревнованиях (настраиваться на выполнение технических приемов, регулировать эмоциональное состояние перед спортивными мероприятиями, во время соревнований, независимо от ее исхода, проводить комплекс восстановительных мероприятий).
- привитие навыков соревновательной деятельности.

Воспитательные:

- формирование потребности в занятиях спортом и ведении здорового образа жизни;
- воспитание творческой, инициативной личности.

Планируемые результаты 2-го года обучения:

Учащиеся должны знать:

- спортивную терминологию;
- технику безопасности при работе с партнером;
- приемы первой помощи при травмах;
- правила закаливания;
- элементы кихон и ката для уровня 8 - 7 кю;
- элементы кумитэ.

Должны уметь:

- свободно работать со спортивным инвентарем;

выполнять элементы кихон и ката для уровня.

Содержание программы.

2-й год обучения (144 часа, 4 часа в неделю)

1. **Вводное занятие. Техника безопасности и спортивная терминология.**

Краткая характеристика, цель и задачи курса каратэ. Этикет в каратэ. Правила гигиены, техника безопасности. Этикет в каратэ, при входе в додзё (спортивный зал) и выходе выполняется поклон, приветствие учителю и друг другу сопровождается поклоном и словом «ОСС», поклоны в каратэ выполняются в двух позициях: стоя и на коленях. Правила гигиены, техника безопасности на занятиях в додзё. При входе в додзё ученики снимают обувь, на татами заходят босиком. Все упражнения, в том числе и разминка выполняется строго по команде учителя (сэнсэя), как при работе в строю, так и в парах.

2. **Общая физическая подготовка**

Основной задачей общей физической подготовки в каратэ является развитие быстроты, силы, ловкости, гибкости, выносливости - это многоуровневая система, каждый уровень которой, имеет свою структуру и свои специфические особенности.

Общая подготовка в каратэ начинается с разнообразных дыхательных и медитативных комплексов. После них проводится разминка, способствующая разогреву всех групп мышц, приведению сердца в рабочее состояние.

Наиболее приемлемым началом разминки является бег, во время которого выполняются дополнительные упражнения.

Бег в среднем темпе в течение 5-10 минут помогает организму адаптироваться, а после этого используются варианты дополнительных упражнений.

Развитие силовых способностей.

Наиболее физиологичным способом силовой подготовки является *работа с собственным телом*:

- <u>отжимания в упоре</u> (на ладонях, кулаках, с разворотом ладоней пальцами в сторону ног, с близко расположенными ладонями, волнами вперед и назад, с перекатами с одной руки на другую и т. п.), отжимания стоя на руках у стенки, отжимания на одной руке и т. п.

- упражнения на подтягивание своего веса из положения виса, выходы переворотом из виса, выходы силой из виса, вис с переворотом и выходом в положение с выкрученными руками.
- приседания и приседания с выпрыгиванием вверх, приседания на одной ноге,
- ходьба на носках ног,
- отжимания партнера ногами в положении лежа на спине;
- упражнений на увеличение силы тех или иных групп мышц, которые проделываются с партнером при взаимном сопротивлении.

Необходимо обязательное совмещение силовой подготовки с динамическими упражнениями, иначе мышцы теряют мобильность и при достаточной силе не могут выполнять динамичную работу на больших скоростях.

Развитие выносливости.

Совершенствование двигательных навыков, повышение технического мастерства приводит к увеличению выносливости. Аэробные возможности развиваются эффективно при выполнении длительных непрерывных упражнений, таких как кроссовый бег или спортивные игры.

Таким образом, воспитывая выносливость в аспекте специальной подготовки каратиста, необходимо:

во-первых, обеспечить развитие специальной тренировочной выносливости, которая позволит эффективно использовать возрастающие по объему и интенсивные специфические тренировочные нагрузки;

во-вторых, добиться максимально возможных показателей соревновательной выносливости, что выразилось бы в стабильной работоспособности на соревнованиях.

Развитие гибкости.

Гибкость - это способность выполнять движения с большой амплитудой.

Гибкость является необходимым условием занятий каратэ. Она способствует правильному выполнению ударов и постановке блоков, позволяет избежать травм. Хорошая гибкость обеспечивает свободу, быстроту и экономичность движений.

Развитие ловкости

Ловкость – это физическое качество, выражающееся в способности учеников быстро и наилучшим образом решать двигательные задачи.

Основу ловкости составляют координационные способности.

Под двигательно-координационными способностями понимаются способности быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво решать двигательные задачи (особенно сложные и возникающие неожиданно).

Развитие быстроты

Быстрота - комплекс функциональных свойств, непосредственно и по преимуществу определяющих скоростные характеристики движений, а также время двигательных реакций.

3. Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка включает в себя упражнения прямого и косвенного влияния на развитие физических способностей учащихся.

Упражнения косвенного влияния заключаются:
- в координации движений при ударах и защитах,
- в передвижении,
- игровые упражнения со специальными снарядами (мешок, лапа, маки вара и др.),
- специальные упражнения с партнером.

Физические упражнения прямого влияния по координации и характеру соответствуют движениям и действиям в каратэ:
- маховые движения ногами,
- прыжки, бег в переменном темпе на короткие и средние дистанции,
- с техническими приемами;
- силовыми упражнениями,
- координатными упражнениями,
- статической нагрузкой,

создавая многообразие форм скоростно-силовой и скоростно-координатной подготовки.

4. Технико-тактическая подготовка

Техническая подготовка

На первой стадии осуществляется начальное обучение технике каратэ, создается богатый основной фонд спортивно-технических умений и навыков, на базе которых в дальнейшем развертывается углубленное совершенствование техники каратэ. На занятиях изучаются основы передвижения, принципы нанесения ударов. Со временем двигательные навыки закрепляются и совершенствуются.
От других видов единоборств каратэ отличается своими приемами защиты.
Техника защиты.
Приемы защиты составляют наиболее важный раздел техники, основной целью любого приема защиты является - нейтрализовать атаки противника. Арсенал приемов защиты весьма разнообразен и включает множество разделов:
- техника уходов корпусом от линии атаки (САБАКИ),
- уклоны (КАВАСИ-ВАДЗА),
- освобождение от захватов,
- блоки (руками-ногами).
В базовой технике СЁТОКАН прежде всего рассматриваются блоки, которые различаются по уровням защиты, по тому, какой частью тела выполняются и пр. Блоки могут быть «жесткими» и «мягкими», отводящими. Большинство же относится к ударным, которые можно разделить на выполняемые:
- сверху-вниз; снизу-вверх;
- снаружи-внутрь; изнутри-наружу.
Помимо этого, существуют и комбинированные блоки, двумя руками одновременно.
Техника само страховки.
Обучение технике каратэ начинается с изучения техники само страховки. Несмотря на то, что татами имеют ровную поверхность и обладают достаточной плотностью и упругостью, к умению падать так, чтобы избежать травмы, в каратэ предъявляются повышенные требования. Существует несколько способов страховки при падениях:
Способы само страховки при падении на бок.
Конечное положение, которое должен принять каратист, следующее:
- лежа на боку, правая рука, выпрямленная в локтевом суставе, развернута ладонью к татами, отведена от туловища под углом примерно 45 градусов.
- Вторая рука отведена от корпуса и приподнята вверх.
- Голова не касается татами, подбородок прижат к пруди.
- Ноги согнуты, колени разведены.
Последовательность обучения имеет следующий алгоритм:
1. Изучение и запоминание конечного положения
2. Отработка амортизирующего удара;
3. Падение на бок из положения сидя;
4. Падение на бок из положения сидя в прыжке;
5. Падение на бок через партнера, стоящего на четвереньках;
6. Падение на бок из стойки;
7. Падение на бок из стойки в прыжке;
8. Падение на бок кувырком, держась за руку партнера;
9. Падение на бок после броска партнера.
Тактическая подготовка.
Тактика каратэ - это искусство ведения спортивной борьбы. Умелое использование технических, физических и волевых возможностей с учетом особенностей противника и конкретно сложившейся ситуации в целях достижения победы в схватке и в соревнованиях.
Тактические знания находят практическое применение в виде тактических умений и навыков, которые формируются в результате обучения интеллектуальным операциям и двигательным действиям, составляющим основу спортивной тактики.
В каратэ средствами тактики являются:
- дистанция,
- передвижения,
- стойки,
- переносы веса тела с ноги на ногу,
- смена темпа ритма,

- атака,
- защита,
- контратака и др.

Под способом тактики понимают определенные организационные действия спортсмена и команды, выражающиеся в применении различных систем, комбинаций и приемов (контрприемов):

1. ГОХОН КУМИТЭ
2. САНБОН КУМИТЭ
3. КИХОН - ИППОН КУМИТЭ
4. ДЗЮ-ИППОН КУМИТЭ
5. ДЗЮ КУМИТЭ

5. Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке, органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний и усложняется по уровню подготовленности обучающихся.
Физическая культура - важное средство физического развития и укрепления здоровья человека. Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины. Формы физической культуры. Физическая культура в системе образования, во внеклассной и внешкольной работе. Роль физической культуры в воспитании трудолюбия, организованности, воли и жизненно важных умений, и навыков.
Влияние физических упражнений на организм спортсмена.
Гигиена, закаливание, режим, питание.
Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте. Основы спортивной тренировки. Техника безопасности на занятиях.
Основы техники каратэ и техническая подготовка. Основы тактики и тактическая подготовка. Характеристика подготовительных действий в каратэ и основное содержание тактики и тактической подготовки. Индивидуальные и командные тактические действия. Способности, необходимые для успешного овладения техникой каратэ. Техника безопасности на занятиях. Правила поведения на занятиях, внешний вид, правила работы со спортивным инвентарем, правила эвакуации при пожаре и других чрезвычайных происшествиях.

6. Соревнования.

Обучающиеся 2-го года обучения участвуют в соревнованиях с 1-го полугодия. Это соревнования среди своих учеников**,** меж клубные соревнования, товарищеские встречи, городские соревнования.

7. Промежуточная аттестация.

Промежуточная аттестация проходит в форме проверки полученных знаний
терминов и названий: стоек, передвижения в разных стойках, выполнение блоков и ударов руками, ногами. А так же сдача контрольных упражнений по ОФП по бальной системе от 3 до 5 (3-плохо, 4-хорошо, 5-отлично). Промежуточная аттестация- это способ выявить уровень подготовленности обучающихся каратэ. Она входит в те часы, которые указаны в учебном плане.

Календарный учебный график

Учебный период продлится с 1 сентября по 31 мая (ведение занятий по расписанию) и включает в себя каникулярный период с 30.12.2023 по 08.01.2024.

Начало учебного года – 1 сентября. Окончание учебного года – 31 мая

Продолжительность учебного периода (аудиторные занятия) – 36 недель.

Зимний каникулярный период с 30.12.2023 по 08.01.2024

Летний каникулярный период с 01.06.2024 по 31.08.2024

1. **Комплектование групп 1 года обучения –** с 1 по 15 сентября 2023 года.
2. **Календарь аудиторных занятий**

Начало учебного года	I учебный период	Зимний каникулярный	II учебный период	Летний каникулярный период	Продолжительность

		период		июнь	июль	август	учебного периода
01.09.	16 недель	2 недели	20 недель	4 недель	4 недель	4 недели	36 недель
	01.09.-30.12.	30.12. - 08.01.	10.01. -31.05.	01.06. -31.08.			

– ведение занятий по расписанию

– промежуточная аттестация учащихся

– итоговая аттестация учащихся

– зимний каникулярный период

– летний каникулярный период

3. Регламент образовательного процесса:

Продолжительность учебной недели – 7 дней с 09.00 до 20.00 часов (для учащихся в возрасте 12-18 лет допускается окончание занятий в 21.00 час).

4. Дополнительные дни отдыха, связанные с государственными праздниками

4 ноября – День народного единства
1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8 января – Новогодние каникулы
23 февраля – День защитника Отечества
8 марта – Международный женский день
1 мая – Праздник Весны и труда
9 мая – День Победы
12 июня – День России

Организационно-педагогические условия реализации программы:

1. **Кадровое обеспечение.**

Образовательную деятельность по программе осуществляет педагог дополнительного образования, соответствующий требованиям ст. 46 Закона об образовании в Российской Федерации и профессиональному стандарту.

2. **Методическое обеспечение.**

Организационные условия, позволяющие реализовать содержание данной программы, предполагает наличие специального кабинета, с имеющимся в нем необходимой видеотехникой. Из дидактического обеспечения необходимо наличие специальных тренировочных упражнений для развития необходимых физических качеств, дневника спортсмена, некоторых таблиц и диаграмм.

3. **Материально-техническое обеспечение.**

Также для занятий по программе необходимы следующие средства и материалы:
Минимальное количество необходимого спортинвентаря:
· Кимоно, защитная амуниция (накладки на руки и голеностоп, паховая раковина и капа);
· Боксерские мешки;
· Боксерские лапы;
· Гантели разного веса (от 0.5 кг до 4 кг);
· Жгут резиновый (4 –х метровый);
·Татами (45 кв.);
·Гимнастическая скамейка;
· Перекладина;

4. **Информационное обеспечение реализации программы:**

методическая литература и методические разработки для обеспечения образовательного процесса (планы, конспекты, сценарии, учебники, Интернет-ресурсы).

5. **Дидактическое обеспечение:**

В возрасте 6 лет здоровые дети много и охотно занимаются упражнениями, требующие проявления физических усилий. Именно в этом возрасте дети обладают повышенным познавательным интересом.

К основным физическим качествам, развивающимся в данном возрастном периоде, необходимо отнести такие как равновесие, гибкость, координация (в том числе и пространственная). Данные качества необходимо развивать в двух направлениях:

• Игровые упражнения;

Освоение элементарных составляющих технических элементов.

Основные средства обучения:

- общеразвивающие упражнения
- подвижные игры и общеразвивающие упражнения
- прыжки и прыжковые упражнения
- элементы акробатики (страховка и само страховка, кувырки, и т.д.)
- метание легких снарядов (теннисных и набивных мячей)
- силовые упражнения (в виде комплексов тренировочных заданий

Методическое обеспечение образовательной программы

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

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ.

Нормативные требования промежуточной аттестации

Группа 1 - й год обучения

1. ОФП – выполнение принятых в программе нормативов по физической подготовке.
2. Техническая подготовка.

а) передвижение в стойках с нанесением одиночных ударов руками;
б) передвижение в стойках с нанесением одиночных ударов ногами;
в) передвижение в стойках с нанесением одиночных блоков;
г) выполнение учебных боевых комплексов / ката / № 1, 2, 3.

Группа 2 - й год обучения

1. ОФП – выполнение принятых в программе нормативов по физической подготовке.
2. Техническая подготовка.

а) блок рукой + удар рукой
б) блок рукой + удар ногой /в среднюю секцию /
в) удар рукой + удар ногой
г) выполнение учебных боевых комплексов /ката/ № 1, 2, 3, 4, 5.

Критерии оценки, уровни. 1-й год обучения

Низкий	Средний	Высокий
ОФП		
Обучающийся не укладывается в нормативы, принятые в программе нормативов по физической подготовке	Обучающийся выполняет не в полном объеме принятых в программе нормативов по физической подготовке	Обучающийся выполняет в полном объеме принятых в программе нормативов по физической подготовке
Техническая подготовка		
Обучающийся выполняет учебные боевые комплексы / ката / № 1	Обучающийся выполняет учебные боевые комплексы / ката / № 1, 2	Обучающийся выполняет учебные боевые комплексы / ката / № 1, 2, 3

Критерии оценки, уровни. 2-й год обучения

Низкий	Средний	Высокий
ОФП		
Обучающийся не укладывается в нормативы, принятые в программе нормативов по физической подготовке	Обучающийся выполняет не в полном объеме принятых в программе нормативов по физической подготовке	Обучающийся выполняет в полном объеме принятых в программе нормативов по физической подготовке
Техническая подготовка		
Обучающийся выполняет учебные боевые комплексы / ката / № 1, 2	Обучающийся выполняет учебные боевые комплексы / ката / № 1, 2, 3	Обучающийся выполняет учебные боевые комплексы / ката / № 1, 2, 3, 4, 5

Рабочая программа воспитания

Воспитательный компонент осуществляется в соответствии с рабочей программой воспитания МАУДО ДТД и М.

Цель программы:

обеспечить системное педагогическое сопровождение личностного развития учащихся, создающее условия для реализации их субъектной позиции, формирования гражданских, патриотических и нравственных качеств, развития их способностей и одарённостей через реализацию **воспитательного** потенциала **дополнительной** общеобразовательной общеразвивающей **программы**.

Задачи:

- развивать систему отношений в коллективе через разнообразные формы активной социальной деятельности;

- выявление и развитие творческих способностей, учащихся путем создания творческой атмосферы в коллективе;
- способствовать развитию личности учащегося, с позитивным отношением к себе, способного вырабатывать и реализовывать собственный взгляд на мир, развитие его субъективной позиции;
- формирование у детей гражданско-патриотического сознания;
- формировать и пропагандировать здоровый образ жизни.

Планируемые результаты реализации программы воспитания:

- овладение учащимися способностью выбора деятельности, которая им поможет достичь наибольшего успеха;
- создание системы гражданско-патриотического и нравственного воспитания учащихся, способствующей воспитанию человека и гражданина, ответственного за свою судьбу и судьбу своего отечества;
- развитие потребности в творческой деятельности, интереса к культурным традициям разных народов, к истории края, государства;
- усиление ориентации учащихся на духовные ценности, воспитание юного гражданина.

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Название мероприятия, события	Направления воспитательной работы	Форма проведения	Сроки проведения
1.	Инструктаж по технике безопасности, правила поведения на занятиях	Безопасность и здоровый образ жизни	В рамках занятий	Сентябрь
2.	Игры на знакомство и командообразование	Нравственное воспитание	В рамках занятий	Сентябрь-май
3.	Беседа о сохранении материальных ценностей, бережном отношении к оборудованию	Гражданско-патриотическое воспитание, нравственное воспитание	В рамках занятий	Сентябрь-май
4.	Мероприятия с детским коллективом (ярмарки, праздники, фестивали, акции, конкурсы, викторины, интеллектуальные игры и экскурсии)	Нравственное воспитание, воспитание; гражданско-патриотическое, нравственное и духовное воспитание; воспитание интеллектуально-познавательных интересов	В рамках занятий	Октябрь-май
5.	Участие в соревнованиях, конкурсах различного уровня	Воспитание интеллектуально-познавательных интересов	В рамках занятий	Октябрь-май
6.	Беседа о празднике «День защитника Отечества»	Гражданско-патриотическое, нравственное и духовное воспитание; воспитание семейных ценностей	В рамках занятий	Февраль
7.	Беседа о празднике «8 марта»	Гражданско-патриотическое, нравственное и духовное воспитание; воспитание семейных ценностей	В рамках занятий	Март
8.	Открытые занятия для родителей	Воспитание положительного отношения к труду и творчеству; интеллектуальное воспитание; формирование коммуникативной культуры	В рамках занятий	Декабрь, май

Литература
Нормативные правовые акты

Нормативные документы

- Федеральный Закон от 29.12. 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, от 31.03. 2022 г. № 678-р (в редакции от 15.05. 2023 г.);
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";
- СанПиН 1.2.3685-21 Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01. 2021 года.
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам в МАУДО ДТД и М;
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года. Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р.

Основная литература

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. 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.
4. 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.
5. Об оснащении спортивных залов и сооружений общеобразовательных учреждений: письмо Минобрнауки России от 16.05.2012 № МД-520/19.
6. 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.
7. Программа классификационных экзаменов по каратэ-до «Сётокан». Владивосток, 2011 г.
8. Порядок приема на обучение по дополнительным программам в области физической культуры и спорта // Нормативные документы ОУ. – 2014. – №9. – С.69-74.
9. Рекомендации по безопасности эксплуатации физкультурно-спортивных сооружений, спортивного оборудования и инвентаря // Нормативные документы ОУ. – 2014. – №6. – С. 54-75.
10. Санитарное – эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях. СанПиН 2.4.2.2821 – 10 //Вестник образования России. – 2011. – №7-8-9. – С. 43-64.
11. Санитарное – 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].

12. Свод правил соревнований Всемирной (WSKV) и японской (JKA) ассоциации каратэ-до «Сётокан»
13. 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».
14. Традиционное каратэ. Правила организации и проведения соревнований / Сост. А.А.Рамзин – 2011г.г.- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации», от 29.12.2012г.№ 273 – ФЗ» // Вестник образования России. – 2013. – №3-4.
15. Учебное пособие. Издание 2-е. Каратэ-до «Сётокан» SKIF Рамзин А. А. Издательство ТИНРО-центр. 2011г.