

**КОМИТЕТ ОБЩЕГО И ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ЛЕНИНГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ**

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ЦЕНТР «ЛАДОГА»

ГБУ ДО «Центр «Ладога»

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ПРИНЯТО  на Педагогическом Совете протокол от 09.09.2020 № | УТВЕРЖДЕНО  Приказом ГБУ ДО «Центр «Ладога» от 14.09.2020 № 146  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Т.И. Маевская | |
|  | |  | |
|  | |  | |

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ

ПРОГРАММА ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ «КАРАТЭ»

**Срок реализации:** 3 года

**Возраст обучающихся:** 6-12 лет

Составитель:

**Никитин Роман Сергеевич** -

тренер-преподаватель

первой квалификационной категории

**дер.Разметелево**

**2020 год**

**I. Пояснительная записка**

Каратэ - это система общего физического и духовного развития, которая содержит в себе элементы боевого искусства. Занятия каратэ развивают физические качества и совершенствуют функции организма. Искусство каратэ способствует духовному и нравственному развитию человека, укрепляет тело, закаляет волю и ведет человека к дальнейшему самосовершенствованию.

Занятия каратэ развивают координацию, учат владеть своим телом, способствуют формированию «школы движений». Эмоциональность и разнообразие средств подготовки обеспечивают детям возможность поверить в свои силы. При грамотном педагогическом руководстве данная подготовка благотворно сказывается не только на уровне развития двигательных способностей, физических качеств, но и на улучшении телосложения, на выработке правильной осанки, психофизической устойчивости организма и всестороннего развития ребенка.

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Каратэ» разработана на основе:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Указ Президента РФ от 07.05.2018 № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года»;

- Постановление Правительства Российской Федерации от 26.12.2017 № 1642 «Об утверждении государственной программы Российской Федерации «Развитие образования»;

- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 № 1726-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей»;

- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 24.04.2015 № 729-р «Об утверждении плана мероприятий на 2015 - 2020 годы по реализации Концепции развития дополнительного образования детей, утвержденного распоряжением Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 № 1726-р»;

- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 года No 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172- 14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 года № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 года № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;

- Паспорт Федерального проекта «Успех каждого ребенка», утвержденный проектным комитетом по национальному проекту «Образование» от 7 декабря 2018 года протокол № 3;

- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 11.12.2006 № 06-1844 «О Примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;

- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);

- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 01.04.2014 № 09-613 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Рекомендациями по примерному содержанию образовательных программ, реализуемых в организациях, осуществляющих отдых и оздоровление детей»;

- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.03.2016 № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»);

- Письмо комитета общего и профессионального образования Ленинградской области от 01.04.2015 № 19-2174/15-0-0 «О методических рекомендациях по разработке и оформлению дополнительных общеразвивающих программ различной направленности».

- СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;

- Официальные правила по виду спорта «каратэ» - WKF (World Karate Federation). Утверждены приказом Министерства спорта Российской Федерации от 7 августа 2020 г. No 612

Программа составлена с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья учащихся.

В написании программы учитывались знания основ теории и практики дополнительного образования, педагогики, психологии и возрастной физиологии, методики обучения и воспитания, а также личный педагогический опыт.

**Направленность программы по содержанию:** физкультурно-спортивная.

**Цель программы:**

- содействие всестороннему физическому и психоэмоциональному развитию ребенка;

- укреплению здоровья ребенка;

- формировании базовых и развитых двигательных навыков;

- формирование всесторонне-развитой нравственно-культурной личности;

- выработки устойчивой внутренней мотивации к занятиям физической культурой в общем и каратэ в частности.

**Задачи программы:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Общая** | **Обучающая** | **Развивающая** | **Воспитательная** |
| - привлечение  максимально возможного числа детей к систематическим занятиям спортом;  - популяризация физической культуры и спорта | - обучение культуре физических упражнений;  - обучение технико-тактическому и физическому арсеналу;  - формирование общих культурно-исторических и спортивных фактов в области каратэ | - развитие физических, умственных качеств учащихся;  - формирование умения и навыка самосовершенствования, самодисциплины, самоконтроля, самопознания;  - формирование устойчивого позитивного психо-эмоионального восприятия физических нагрузок;  - раскрытие и развитие индивидуальных качеств учащихся | - приобщение детей к активному образу жизни;  - формирование адаптации к конфликтным ситуациям в обществе  - выработка морально-волевых качеств;  - выработка привычек, связанных с личной гигиеной;  - формирование  ответственности перед обществом, уважения интересов окружающих людей |

**Отличительные особенности программы:**

- уровневый подход;

- сочетание групповой и индивидуальной психоэмоциональной ориентации педагога на ученика;

- акцент на сочетании всестороннего физического развития и воспитательного аспекта в преподавании на данном этапе.

Программа разработана с учетом современных образовательных аспектов:

- разноуровневого обучения;

- саморазвивающего обучения;

- здоровьесберегающего отношения в планировании занятий;

- личностно-ориентированного обучения;

- культуровоспитывающего подхода;

- индивидуализации обучения;

- модульной структуы.

Принципы, положенные в основу программы:

- *Гуманистических начал:* доброжелательное, уважительное отношения к каждому воспитаннику, понимание и принятие его своеобразия, позитивные отношения к себе и окружающим.

*- Единство и неразрывность воспитания, обучения, социализации и развития(взросления):* в любом деле, занятии присутствуют и воспитание, и обучение, и предпосылки для взросления и развития личности ребенка. С акцентом на осознания окружающего социума во вне, и осознания себя внутри этого социума.

*- Учет индивидуально-возрастных особенностей:* каждый ребенок уникален, ему свойственны индивидуальные черты, но есть типичные особенности, обусловленные возрастом, знание их позволяет грамотно выстраивать отношения, отбирая эффективные методы и приемы.

*- Личностно-ориентированный подход:* создание благоприятных условий для личностного роста ребенка, раскрытие и реализация его потенциала.

*- Практико-деятельностный подход:* знания и умения лучше усваиваются в практике, в условиях, когда ребенок действует самостоятельно, во взаимодействии с предметами и кем-либо.

*- Принцип спиральности:* периодическое повторение технических элементов и упражнений с переходом на более качественный уровень по сложности и сумме физических нагрузок.

**Возраст детей**: участвующих в реализации программы в спортивно-оздоровительных группах **6-12 лет**, наполняемость учебной группы **15-20 человек**. В детское объединение принимаются учащиеся в возрасте 6-12 лет, проявляющие интерес к занятиям каратэ, не имеющие медицинских противопоказаний.

**Сроки реализации программы:** 6 часов/неделя, 46 недель – 276/год.

Общий объем материала программы рассчитан на 3 года.

II. Учебно-тематический план дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Каратэ»

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема раздела** | | **Объем часов** | | | **Форма контр.** |
|  | | | **год обучения** | | |  |
| **I** | **II** | **III** |  |
| **ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА** | | | | | | |
| 1. | Введение, общая информация, терминология и теория каратэ | | 2 | 4 | 6 | опрос |
| 2. | История каратэ | | 2 | 1 | 1 | опрос |
| 3. | Техника безопасности | | 4 | 4 | 4 | опрос |
| Итого теории: | | | 8 | 7 | 7 |  |
| **ОФП** | | | | | | |
| 4. | Общеразвивающие упражнения (в т.ч. упражнения на гибкость, растяжку ног и акробатику) | | 128 | 88 | 55 | сдача нормативов |
| **СФП** | | | | | | |
| 5. | Специальная физическая подготовка | | 73 | 91 | 100 |  |
| **ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА** | | | | | | |
| 6. | Стойки и перемещения | | 5 | 10 | 15 | ИПЗ |
| 7. | Атакующие действия | | 5 | 10 | 10 | ИПЗ |
| 8. | Защитные действия | | 5 | 10 | 10 | ИПЗ |
| 9. | Формальные комплексные упражнения (ката) | | 10 | 10 | 15 | ИПЗ |
| 10. | Упражнения на снарядах | | 8 | 13 | 18 | ИПЗ |
| 11. | Парные поединки (кумитэ) | | 5 | 10 | 20 | соревнования |
| 12. | Тактика | | - | 2 | 2 | соревнования |
| Итого ТП: | | | 38 | 65 | 90 |  |
| **ИГРОВЫЕ** | | | | | | |
| 13. | Игровая тренировка | | 23 | 15 | 10 | соревнования |
| **ПРОЕКТНАЯ РАБОТА** | | | | | | |
| 14. | Проектная работа | | 2 | 4 | 6 | защита |
| **КОНТРОЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ** | | | | | | |
| 15. | Промежуточные контрольно-оценочные испытания | | 4 | 4 | 4 | ИПЗ |
| **Итого часов:** | | | 276 | 276 | 276 |  |
| **ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ МОДУЛИ** | | | | | | |
| 16. | | Дополнительные образовательные модули | 14 | | | семинар/опрос |

**ИПЗ -** итоговый полугодовой зачет

Специфика подготовки в каратэ подразумевает значительные физические нагрузки при освоении и проведении технической подготовки, которые частично включают в себя и дублируют задачи СФП. В итоге, в сумме часов СФП и ТП мы достигаем желаемого результата в развитии обучающихся посредством специальной физической подготовки.

**III. Содержание программы**

1. **Введение, общая информация, терминология и теория каратэ.**

*Общие положения:* Знакомство с учащимися. Режим работы организации. Правила поведения в спортивном зале. Режим занятий. Материально-техническое обеспечение учебно- тренировочных занятий и соревновательной деятельности. Экипировка спортсмена. Значение правильно организованноӗ разминки. Основы методики обучения технике выполнения упражнений. Тактическая, психологическая подготовка спортсменов-каратистов. Самоконтроль психологического и физического состояния. Понятия о гигиене, правильном и здоровом питании для спортсмена-каратиста.

*1-й год обучения:*терминология в пределах освоения компонентов программы на конкретный год; изучение Японского наименования ударных поверхностей, стоек, блоков, ударов, команд и счета.

*2-*й год обучения: терминология в пределах освоения компонентов программы на конкретный год; **базовая** соревновательная терминология.

*3-*й год обучения: терминология в пределах освоения компонентов программы на конкретный год; **расширенная** соревновательная терминология.

1. **История каратэ.**

*1-й год обучения:*история и развитие восточных боевых искусств Индии, Китая, Японии. Понятие каратэ, понятие о до-дзе. Основы этики. Правила поведения: поклоны перед входом в до-дзе, перед началом и по окончании работы в парах, при обращении к учащемуся педагогу и старшим учащимся; понятие о квалификации в традиционном каратэ (кю, дан), система поясов.

*2-й год обучения:* разнообразие и история становления стилей и Федераций каратэ

*3-й год обучения:*история развития спортивного каратэ, каратэ в Олимпийской семье.

1. **Техника безопасности.**

*Общие положения:* Правила поведения в спортивном зале. Дисциплина. Специфика выполнения физических упражнений, в особенности: разогревающих, на растяжку, в игровых и парных упражнениях. Полная Инструкция представлена в Приложении 1.

1. **Общеразвивающие физические упражнения (ОФП).**

* *Строевые упражнения:* ходьба по кругу в колоне, на носках, пятках, в полуприсяде; бег по кругу, передвижение правым и левым боком вперед, движение спиной вперед, бег с ускорением;
* *Упражнения для рук и плечевого пояса:* одновременное и последовательное сгибание и разгибание суставов пальцев, лучезапястных, локтевых и плечевых; махи и круговые движения во всех суставах; круги руками наружу и вовнутрь; упражнения с сопротивлением в парах и с небольшими отягощениями; упражнения на растягивание (с задержкой в крайних положениях), на расслабление.
* *Упражнения для шеи и туловища:* наклоны и круговые движения головой в различных направлениях; маховые, пружинящие движения туловищем из различных исходных положений; упражнения на растягивание во всех направлениях; расслабления; наклоны; прогибы («лягушка», «корзиночка», «рыбка»).
* *Упражнения для ног:* одновременное и поочередное сгибание ног; отведение, приведение и круговые движения в голеностопных суставах; захватывание и передвижение предметов пальцами ног; ходьба на носочках, пятках, на внешних и внутренних сводах стоп; сгибание и разгибание (свободное, с сопротивлением и с отягощением) в коленных и тазобедренных суставах; максимальное растягивание и расслабление ног; маховые и круговые движения из различных и.п.; пассивное растягивание с помощью партнера.
* *Упражнения на координацию слаженной работы мелких, средних и крупных групп мышц.*
* *Базовые акробатические элементы:* самостраховка; кувырки через голову (вперед-назад), кувырки через правое-левое плечо.
* *Различные прыжковые упражнения.*
* *Элементарные упражнения на координацию и скорость реакции.*

Формой контроля в ОФП является зрительный контроль со своевременной корректировкой техники исполнения и эмоционально психологической поддержкой.

С первого по третий года обучения идет постепенное улучшение техники исполнения общеразвивающих упражнений обучающимися, совершенствование двигательных навыков. С каждым годом повышается требование со стороны тренера-преподавателя самоконтролю обучающихся и «дисциплине» в исполнении упражнений.

1. **Специальные физические упражнения (СФП).**

* *Упражнения для развития ловкости:* стойки на носках, на одной ноге после передвижений, прыжков; повороты, наклоны, вращения головы; кружение по одному и в парах; прыжки: ноги вместе – ноги врозь, на одной ноге, ноги скрестно, с поворотами, со сменой ног, с движениями рук; прыжок с высоты на точность приземления; прыжки через скакалку: на одной, двух, со сменой ног, вдвоем, втроем.
* *Упражнения для развития силы:* сгибание и разгибание пальцев рук с максимальным напряжением; ходьба на носочках, пятках по твердой и мягкой поверхности; сидя, согнув колени, разводить колени с сопротивлением до касания бедрами пола (рукам нажимать, а ногами сопротивляться); выпады и приседы; лежа на спине сгибание и разгибание туловища; поднимание прямых ног до касания пола за головой и возвращение в исходное положение с различным положением рук (руки к плечам, в замке за головой, вверх, на пояс и т.п.); вис на перекладине, поднимание согнутых ног, подтягивания в висе лежа.
* *Упражнения для развития гибкости:* прогибы, махи, шпагаты.
* *Упражнения для развития быстроты:* ходьба и бег с внезапной сменой направления по сигналу; бег с ускорениями; эстафеты с бегом на отмеренном отрезке; прыжками (для развития взрывной силы ног) - единичные подскоки на мягкой поверхности без отягощений, с двух ног и с одной ноги.
* *Упражнения для развития прыгучести:* прыжки вверх с касанием ориентиров, подвешенных на различной высоте; прыжки с предметом, зажатым между коленями или стопами (на месте и с продвижением); прыжок в длину с места, прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, то же из приседа; прыжки с разбега с отталкиванием одной ногой, через набивные мячи, через натянутую веревочку; запрыгивания на возвышения и спрыгивания с них.
  + *Упражнения для развития равновесия:* стойка на носках, на одной ноге на месте;упражнения с закрытыми глазами; ходьба с заданиями по линии, по веревке, положенной прямо, по кругу, зигзагообразно; ходьба по наклонной доске, перевернутой скамейке, с преодолением реальных и воображаемых препятствий, боком приставными шагами; выполнив 2-3 кувырка встать и сохранить позу; ходьба по двум переставляемым предметам
* *Упражнения для развития выносливости:* прыжки через скакалку на время.

С первого по третий года обучения идет постепенное совершенствование техники исполнения специальных физических упражнений обучающимися, качественное улучшение их двигательных навыков. С каждым годом повышается требование со стороны тренера-преподавателя самоконтролю обучающихся и «дисциплине» исполнения упражнений.

Учитывая современные тенденции в образовании не исключается вариант тесного коллегиального сотрудничества с другими преподавателями в различных от каратэ видах спорта для более детальной проработки элементов ОФП и СФП. К примеру: задачи развития гибкости и растяжки возможно осветить на совместных занятиях с тренером из группы художественной гимнастики; вопрос усвоения броской техники на совместных занятиях в группах дзю-до или самбо. Данные аспекты являются общими и совместное проведение каких-то общих занятий или семинаров позволит расширить границы понимания тренировочного материала. Что называется - «Обмен опытом».

**Модульная структура Технического раздела**

**(техническая подготовка)**

**Формальные комплексы**

**(КАТА)**

**Стойки и**

**перемещения**

**Упражнения на снарядах**

**Атакующие**

**действия**

**Поединки**

**(КУМИТЭ)**

**Защитные**

**действия**

**ТАКТИКА**

1. **Стойки и перемещения.**

* **Хайсоку-дачи:** стопы вместе, руки вдоль тела, пальцы сомкнуты
* **Мусуби-дачи**: пятки вместе, носки врозь под углами 45º от оси, руки вдоль тела, пальцы сомкнуты.
* **Хэйко-дачи:** ноги на ширине плеч, стопы развёрнуты прямо. Вес 50/50.
* **Дзенкуцу-дачи**: фронтальная стойка. Стопа впередистоящей ноги параллельна сагиттальной плоскости по внешнему ребру, стопа сзадистоящей ноги повёрнута на 30° наружу, проекция ОЦМ\* смещена вперёд. Таз и плечи во фронтальной плоскости. Колени смотрят вперёд. Распределение веса 65/35 (пер/зад).
* **Кокуцу-дачи**: боковая стойка. Условная плоскость таза и спины параллельна сагиттальной плоскости, стопа впередистоящей ноги параллельна, а стопа и колено сзадистоящей перпендикулярны сагиттальной плоскости по внешнему ребру, проекция ОЦМ сильно смещена назад. Распределение веса 75/25 (пер/зад).
* **Киба-Дачи**: фронтальная стойка, стопы параллельны по внешнему ребру, проекция ОЦМ смещена в направлении от пяток к пальцам. Распределение 50/50.
* **Некоаши-Дачи:** стопа опорной сзадистоящей ноги развёрнута под 30° к сагиттальной оси, передняя нога смотрит вперёд, стоя на носке (слегка согнута в колене), ОЦМ смещён к пятке опорной ноги. Вес 100/0 - полностью на сзадистоящей ноге.
* **Дзю-камаэ:** условная ширина равняется длине ноги спортсмена вес по центру, стопу слегка развернуты наружу, пятки на касаются пола. Стойка применяется в свободном поединке – Дзю-кумитэ.

**\* - Общий Центр Масс**

**Задача первого этапа -** изучение и умение. На первом этапе ставится задача создать целостное представление о движении и сформированность умения выполнять его в общих чертах (освоить основу техники).

**Задача второго этапа** - **закрепление** приобретенного умения в навык, а также выработка умения применять его в различных условиях, изменяющихся ситуациях (в соревновательной, игровой форме). На данном этапе продолжается **совершенствование** техники движений.

**Задача третьего этапа** - двигательный **навык**: степень овладения техникой действия, при которой управление движениями происходит автоматизировано, и действия отличаются высокой надежностью.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Название стойки** | **I**  **год** | | **II**  **год** | | **III**  **год** | | **Форма контроля** |
| **1-е**  **пол-е** | **2-е**  **пол-е** | **1-е**  **пол-е** | **1-е**  **пол-е** | **2-е**  **пол-е** | **1-е**  **пол-е** |
|  | **Хайсоку-дачи** |  |  |  |  |  |  | ИПЗ |
|  | **Мусуби-дачи** |  |  |  |  |  |  | ИПЗ |
|  | **Хэйко-дачи** |  |  |  |  |  |  | ИПЗ |
|  | **Дзенкуцу-дачи** |  |  |  |  |  |  | ИПЗ |
|  | **Кокуцу-дачи** |  |  |  |  |  |  | ИПЗ |
|  | **Киба-Дачи** |  |  |  |  |  |  | ИПЗ |
|  | **Некоаши-Дачи** | - | - | - | - |  |  | ИПЗ |
|  | **Дзю-камаэ** |  |  |  |  |  |  | парная работа/кумитэ |

-изучение и умение

- закрепление и совершенствование

- навык

**ИПЗ -** итоговый полугодовой зачет

Оценка освоенного материала на **итоговом полугодовом зачете (ИПЗ)** проходит с учетом конкретного этапа освоенного материала, т.е. оценивается конкретная степень изученного, закреплённого или доведенного до навыка элемента.

1. **Атакующие действия**

* **Сэйкен чоку-дзуки**: прямой удар на месте из Хэйко-дачи.
* **Ой-дзуки**: прямой одноимённый, фронтальный удар с шагом в Дзенкуцу-дачи.
* **Маэ-гери**: прямой удар ногой в средний уровень, ударная часть – подушечка стопы.
* **Маваши-гери:** удар ногой со стороны (снаружи) в средний/верхний уровень, ударная часть натянутый подъем стопы.
* **Гьяку-дзуки:** удар сзадистоящей рукой в средний/верхний уровень.
* **Шуто-уке:** удар ребром ладони с удержанием противника.
* **Уракен:** удар тыльной стороной кулака в верхний/средний уровень.
* **Уро-маваши-гери:** обратный удар ногой со стороны (снаружи) в верхний уровень, ударная часть – подошва стопы.
* **Уширо-гери:** удар ребром стопы с разворота в средний уровень.
* **Ханэ-госи:** бросок через бедро.
* **Аши-барай:** подсечка ноги/ног.
* **Осота-гари:** задняя подножка.

**Из свободной стойки Дзю-камаэ**

* **Кизами-дзуки:** удар с **выпадом** вперед впередистоящей рукой с разворотом корпуса в линию в верхний уровень.
* **Гьяку-дзуки:** удар с **выпадом** вперед сзадистоящей рукой с закруткой корпуса в средний/верхний уровень.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Название** | **I**  **год** | | **II**  **год** | | **III**  **год** | | **Форма контроля** |
| **1-е пол-е** | **2-е пол-е** | **1-е пол-е** | **1-е пол-е** | **1-е пол-е** | **2-е пол-е** |
|  | **Сэйкен чоку-дзуки** |  |  |  |  |  |  | ИПЗ |
|  | **Ой-дзуки** |  |  |  |  |  |  | ИПЗ |
|  | **Маэ-гери** |  |  |  |  |  |  | ИПЗ |
|  | **Маваши-гери** |  |  |  |  |  |  | ИПЗ |
|  | **Гьяку-дзуки** |  |  |  |  |  |  | ИПЗ |
|  | **Шуто-уке** |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Уракен** | **-** | **-** | **-** |  |  |  | ИПЗ |
|  | **Уро-маваши-гери** | **-** |  |  |  |  |  | ИПЗ |
|  | **Уширо-гери** | **-** | **-** | **-** | **-** |  |  | ИПЗ |
|  | **Ханэ-госи** | **-** | **-** | **-** | **-** |  |  | ИПЗ |
|  | **Аши-барай** | **-** | **-** | **-** | **-** |  |  | ИПЗ |
|  | **Осота-гари** | **-** | **-** | **-** | **-** |  |  | ИПЗ |
| **Из свободной стойки Дзю-камаэ** | | | | | | | | |
|  | **Кизами-дзуки** |  |  |  |  |  |  | парная работа/кумитэ |
|  | **Гьяку-дзуки** |  |  |  |  |  |  | парная работа/кумитэ |

-изучение и умение

- закрепление и совершенствование

- навык

**ИПЗ -** итоговый полугодовой зачет

1. **Защитные действия**

* **Аге-уке:** верхний блок предплечьем
* **Чудан сото-удэ-уке:** приводящий снаружи блок предплечьем
* **Чудан учи-удэ-уке:** отводящий изнутри блок предплечьем
* **Гедан-барай:** отводящий от уха блок предплечьем вниз

**Из свободной стойки Дзю-камаэ**

* **Защита открытой ладонью внутрь**
* **Защита открытой ладонью наружу**
* **Защита открытой ладонью вниз**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Название** | **I**  **год** | | **II**  **год** | | **III**  **год** | | **Форма контроля** |
| **1-е пол-е** | **2-е пол-е** | **1-е пол-е** | **1-е пол-е** | **2-е пол-е** | **1-е пол-е** |
|  | **Аге-уке** |  |  |  |  |  |  | ИПЗ |
|  | **Чудан сото-удэ-уке** |  |  |  |  |  |  | ИПЗ |
|  | **Чудан учи-удэ-уке** |  |  |  |  |  |  | ИПЗ |
|  | **Гедан-барай** |  |  |  |  |  |  | ИПЗ |
| **Из свободной стойки Дзю-камаэ** | | | | | | | | |
|  | **Защита открытой ладонью внутрь** |  |  |  |  |  |  | парная работа/кумитэ |
|  | **Защита открытой ладонью наружу** |  |  |  |  |  |  | парная работа/кумитэ |
|  | **Защита открытой ладонью вниз** |  |  |  |  |  |  | парная работа/кумитэ |

-изучение и умение

- закрепление и совершенствование

- навык

**ИПЗ -** итоговый полугодовой зачет

Уже со второго полугодия первого года обучение целесообразно вводить комбинаторную работу: защита-атака; атаки с чередованием ударов руками и ногами; атаки по разным уровням и т.п.

**9. Формальные комплексные упражнения (КАТА)**

**Ката -** это традиционный метод тренировок по каратэ, помимо Кихона и Кумите. Изначально Ката являлось комплексом для отработки защитных приемов в различных ситуациях. В Ката сосредоточенны формальные исполнения ударов, блоков, удушающих, болевых, бросков, подсечек и удержаний. В настоящее время, в методике преподавания каратэ для детей Ката служит элементом развития всесторонних двигательных и психо-эмоциональных навыков. Как средство включения значительного уровня воображения – как средство интеллектуального развития обучающегося.

С учетом того, что дисциплина Ката включена в отдельный раздел соревновательной практики, с помощью изучения и отработки Ката определяется физическая и психологическая наклонность обучающегося для дальнейшей специализации в спорте.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Название** | **I**  **год** | | **II**  **год** | | **III**  **год** | | **Критерии** | **Форма контроля** |
| **1-е**  **пол-е** | **2-е пол-е** | **1-е**  **пол-е** | **2-е пол-е** |  | **2-е пол-е** |
| 1. | **Хейан-Шодан** |  |  |  |  |  |  | **Технические критерии:**  1. стойки  2. техника  3. корректные перемещения  4. ритмичность (тайминг)  5. дыхание  6. концентрация  **Атлетические критерии**:  7. сила  8. скорость  9. баланс | ИПЗ |
| 2. | **Хейан-Нидан** |  |  |  |  |  |  | ИПЗ |
| 3. | **Хейан-Сандан** |  |  |  |  |  |  | ИПЗ |
| 4. | **Хейан-Йондан** |  |  |  |  |  |  | ИПЗ |
| 5. | **Джунро-Шодан** |  |  |  |  |  |  | ИПЗ |
| 6. | **Хейан-Годан** |  |  |  |  |  |  | ИПЗ |
| 7. | **Джунро-Нидан** |  |  |  |  |  |  | ИПЗ |

-изучение и умение - закрепление и совершенствование

**ИПЗ -** итоговый полугодовой зачет

**10. Упражнения на снарядах**

Многообразие видов снарядов и разнообразная работа на снарядах способствует концентрации внимания обучающегося, вовлечению его в тренировочный процесс, закреплению и развитию определенных тренировочных задач и развитию конкретных физических качеств. На первом этапе тренировочного процесса важно сформировать конкретную траекторию удара, точность исполнения и точность попадания в цель. На последующих этапах второго и третьего года обучения – скорость, сила, акцентированность удара. Поэтому с помощью одного и того же снаряда на разных этапах возможно успешно достигать тренировочных целей. К примеру большая подушка (макивара) в первый год обучения – это большая мишень, которая помогает сформировать траекторию удара, без акцента на силу удара. На второй и третий год обучения – большая мишень, на которой возможно отрабатывать сильное скоростное исполнение без внутреннего страха и зажима от болевых ощущений.

Особую важность имеет экипировка обучающихся, т.к. она создает ощущение безопасности при парной работе и снимает лишние болевые ощущения при работе на снарядах. Кроме того, часто накладки на руки обучающихся служат мишенями в работе с партнерами.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Название стойки** | **I год** | | **II год** | | **III год** | |
| **1-е**  **пол-е** | **2-е**  **пол-е** | **1-е**  **пол-е** | **1-е**  **пол-е** | **2-е**  **пол-е** | **1-е**  **пол-е** |
|  | **Работа в накладки** |  |  |  |  |  |  |
|  |  |
|  | **Ракетки** |  |  |  |  |  |  |
|  |  |
|  | **Лапы** |  |  |  |  |  |  |
|  |  |
|  | **Макивара (большая подушка)** |  |  |  |  |  |  |
|  |
|  | **Мешок** | - | - | - | - |  |  |
|  |

-точность

- скорость

- сила

**11. Парные поединки (Кумитэ)**

**Кумитэ** (букв. схватка) — понятие, включающее в себя все разновидности боя, является одним из основных разделов современного Каратэ.

Зачастую кумите является одновременно и целью (соревнования) и средством боевых искусств (отработка различных навыков и техник). Само по себе является конечной формой реализации всего технического и тактического арсенала практикующего, также его физической подготовки.  Кумите как метод тренировки формирует правильное восприятие боя как такового, чувство дистанции, равновесия, совершенствует усвоенную технику, укрепляет боевой дух.

Кумитэ подразделяется на условный поединок обучающего характера (Кихон-кумитэ) и свободный бой по правилам спортивной федерации Каратэ – Дзю-кумитэ.

Дзю-кумитэ является отдельной дисциплиной в выступлениях по спортивным правилам каратэ WKF (World Karate Federation) и ФКР (Федерации Каратэ России).

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Разновидность кумитэ** | **Хар-ка** | **I**  **год** | | **II**  **год** | | **III**  **год** | | **Критерии** | **Форма контроля** |
| **1-е**  **пол-е** | **2-е пол-е** | **1-е**  **пол-е** | **2-е пол-е** | **1-е**  **пол-е** | **2-е пол-е** |
| 1. | **Кихон-гохон** | Условный на 5 шагов |  |  |  |  |  |  | - техника; - спортивное отношение (поведение); - концентрация (мощное, акцентированное исполнени; - заншин (готовность к продолжению боя); - тайминг; - корректная | ИПЗ |
| 2. | **Кихон-санбон** | Условный на 3 шага |  |  |  |  |  |  | ИПЗ |
| 3. | **Кихон-иппон** | Условный на 1 шаг |  |  |  |  |  |  | ИПЗ |
| 4. | **Дзю-иппон** | Условной на 1 шаг в свободной стойке |  |  |  |  |  |  | ИПЗ |
| 5. | **Дзю** | Свободный |  |  |  |  |  |  | ИПЗ/соревнования |

-изучение и умение - закрепление и совершенствование

**ИПЗ -** итоговый полугодовой зачет

**12. Тактика**

Тактика поединка подразумевает набор приемов для одержания победы в отдельной схватке (Кумитэ).

Применение тактических задумок и схем как правило не имеет смысла без значительной степени освоения элементов атаки и защиты в Кумитэ, а также достижения достаточно высокого уровня морально-психологической готовности их применения.

В связи с этим, понятие «Тактика» отсутствует в данной программе первого года обучения как такова и раскрывается лишь со второго года занятий.

***2-й год обучения включают:***

* умение находить и отрабатывать по открытым зачетным зонам;
* умение проводить защиту с последующей контратакой;
* умением проводить простые комбинации из 2х-3х ударов;

***3-й год обучения включает:***

* умение реализовывать атакующие действия под разными углами;
* умение реализовывать атакующие действие с применением ложных атак и финтов;
* умение реализовывать атакующие действия с применением психологических приемов;
* умение работы в Кумитэ с учетом особенностей тактического позиционирования на площадке для соревнования, хронологии поединка, текущего счета.

**Формой контроля** служат условно-тренировочные поединки для обучающихся с конкретно поставленными тактическими задачами в облегченном (например - двое против одного), осложненном (с руками за спиной, один против двоих, только руками и т.п.) и соревновательном форматах. Соревнования.

Одним из главных средств освоения тактики поединка служит видео разбор и совместный анализ личных поединков обучающихся, а также поединков спортсменов мирового уровня.

**13. Игровая тренировка.**

Игровой метод является одним из часто применяемых методов в тренировочном процессе не только в единоборствах. Однако в единоборствах игровые тренировки стоят на особом положении. В связи с тем, что помимо развития двигательных качеств обучающихся в процессе специально подобранных игровых отрабатываются задачи психологической адаптации к контакту между партнерами (в том числе с легкими болевыми ощущениями), прививаются необходимые в будущем способности противостояния, соревновательности, волевого преодоления трудностей в поставленной цели.

Важными задачами включения игровых тренировок являются в тренировочный процесс являются:

- тренировочный (развитие определённых качеств и схожих для техники каратэ двигательных навыков);

- поощрительный (в качестве поощрения за отличную работу и старание в освоении сложных элементов и решении трудных физических задач);

- восстановительный (после длительного периода трудных тренировок);

- эмоционально-разгрузочный (как средство психологического переключения без потери физической формы).

Как правило специальные игровые элементы сочетают в себе комплекс развивающих задач. В дальнейшем это же комплекс может усложняться и комбинировать в себе уже несколько функций. Как пример:

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Игровой комплекс** | **I год** | **II год** | **III год** |
|  | **Вышибалы мягким мячом** | Попасть.  Уклониться | Попасть в конкретную часть тела.  Уклониться или отбить | Уклониться в боевой стойке. Отбить мяч и тут же контратаковать |
|  | **Догонялки (охотник)** | Один охотник ловит всех по очереди | Два охотника | С островками безопасности |
|  | **Пятнашки** | Кто, кого запятнает. | Кто кого запятнает в боевой стойке | Кто кого запятнает в боевой стойке конкретным ударом.  С ответом |
|  | **Мини-футбол** | Большим мячом в большие ворота | Малым мячом в квадрат 1х1 метр | Теннисным мячом в малые ворота 50х20см |
|  | **«Похищение» предмета** | В равных условиях | С форой одному из спортсменов | Из сложных позициях, с включением сложной координации |

Данный примерный список не является исчерпывающим, т.к. вариаций игровых тренировок существует огромное количество.

Одним из важных элементов – активное личное участие тренера-преподавателя в игровых занятиях, что способствует формированию благоприятной психологической обстановки в группе и сплочению по принципу «ученик-тренер-ученик».

1. **Проектная работа.**

Одним из главных направления развития системы дополнительного образования является наличие личностно-ориентированного подхода к обучению. Из большого многообразия педагогических технологий, претендующих на реализацию такого подхода, наиболее актуальным считается метод проектов, в том числе в группах с физкультурно-оздоровительной и спортивной направленностью.

Организация проектной деятельности обучающихся способствует развитию творческого потенциала, проведению самостоятельных исследований, возможности работать в команде и отвечать за результаты коллективного труда. Образовательный проект рассматривается как совместная учебно-познавательная, творческая или игровая деятельность учащихся, имеющая общую цель, согласованные методы, способы деятельности и направленная на достижение общего результата.

К важным положительным факторам проектной деятельности относятся:

- повышение мотивации учащихся при решении задач;

- развитие творческих способностей;

- формирование чувства ответственности;

- создание условий для отношений сотрудничества между тренером-преподавателем и обучающимся.

Виды проектной работы:

* проект «Каратэ рисунок». Создание учениками рисунков, отражающих усвоенную технику – стойки, удары и блоки в каратэ.
* проект «Покажи себя». Показательные выступления в малой группе. Проект на 3-5 учеников, которые придумывают и отрабатывают совместные показательные выступления или сценку продолжительностью 2-4 минуты.
* проект «Я мастер Ката!». Ученик изобретает комплекс формальных упражнений «Ката» на 1-1,5 минуты, отрабатывает, публично исполняет в группе.

1. **Промежуточные контрольно-оценочные испытания**

Контрольно-оценочные испытания проводятся один раз в пол года в форме итогового полугодового зачета (ИПЗ). В течении одного занятия (1 ак.час) проходит оценивание физических качеств и на втором занятии (1 ак.час) оценка технической подготовленности обучающихся в каждой группе. В декабре и мае каждого учебного года.

Целью КОИ является выявление слабых и сильных сторон физического и технического развития обучающихся с целью корректировки в текущем порядке индивидуальных и групповых тренировочных методов и средств.

Мониторинг физической успеваемости:

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **УПРАЖНЕНИЕ** | **ВОЗ** | **1-е полугодие** | | **2-е полугодие** | | **3-е полугодие** | | **4-е полугодие** | | **5-е полугодие** | | **6-е**  **полугодие** | |
| *М* | *Д* | *М* | *Д* | *М* | *Д* | *М* | *Д* | *М* | *Д* | *М* | *Д* |
| **Отжимания** | **-** | 10 | 8 | 15 | 12 | 20 | 15 | 25 | 18 | 25 | 20 | 30 | 25 |
| **Подтягивания** | **-** | - | | 2 | | 4 | | 6 | | 6 | | 8 | |
| **Шпагат** | **-** | 25 см | | 10 см | | 5 см | | 0 см | | 0 см | | 0 см | |
| **Скакалка (кол-во/мин)** | **-** | 10 | | 20 | | 30 | | 40 | | 50 | | 60 | |
|  |  | Мальчики | | | Девочки | | | Мальчики | | | Девочки | | |
| **Челночный Бег 4х10м (сек)** | **7** | 13,0-12,5 | | | 13,2-12,6 | | | 12,4-11,6 | | | 12,5-12,2 | | |
| **8** | 12,3-11,9 | | | 12,9-12,2 | | | 11,8-11,2 | | | 12,1-11,9 | | |
| **9** | 12,0-11,6 | | | 12,5-11,6 | | | 11,5-11,0 | | | 11,5-11,2 | | |
| **10** | 11,6-11,1 | | | 12,1-11,4 | | | 11,0-10,4 | | | 11,3-10,9 | | |
| **11** | 11,2-10,7 | | | 11,5-10,9 | | | 10,6-10,1 | | | 10,8-10,6 | | |
| **12** | 10,7-10,4 | | | 11,3-10,8 | | | 10,3-9,9 | | | 10,7-10,5 | | |
| **Пресс (кол-во/мин)** | **7** | 26-30 | | | 25-29 | | | 31-35 | | | 30-33 | | |
| **8** | 30-34 | | | 30-32 | | | 35-39 | | | 33-37 | | |
| **9** | 31-34 | | | 31-34 | | | 35-40 | | | 35-38 | | |
| **10** | 34-39 | | | 32-34 | | | 40-44 | | | 35-39 | | |
| **11** | 36-39 | | | 33-36 | | | 40-46 | | | 37-41 | | |
| **12** | 39-43 | | | 36-39 | | | 44-49 | | | 40-44 | | |

Мониторинг технической успеваемости:

По результатам положительного зачетного испытания на техническое соответствие обучающийся имеет возможность по направлению тренера-преподавателя пройти аттестацию на пояс с присвоением ученической квалификации «КЮ» с вручением пояса соответствующего цвета в одной из стилевых Федераций Каратэ (JKS, JKA, JSKA, SKIF)

**I год обучения**

**1 – полугодие (декабрь)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | Наименование технического элемента | **Зачет** | **Не зачет** |
|  | СЭЙКЕН ЧОКУ-ДЗУКИ | **** | **** |
|  | АГЕ-УКЭ | **** | **** |
|  | ЧУДАН СОТО-УДЭ-УКЭ | **** | **** |
|  | ЧУДАН УЧИ-УДЭ-УКЭ | **** | **** |
|  | ГЕДАН-БАРАЙ | **** | **** |
|  | ЧУДАН-МАЭ-ГЭРИ | **** | **** |
|  | Передвижение в стойке ДЗЭНКУЦУ-ДАЧИ | **** | **** |
|  | Передвижение в стойке КОКУЦУ-ДАЧИ | **** | **** |
|  | Передвижение в стойке КИБА-ДАЧИ цуги-аси | **** | **** |
|  | Шаг вперёд ЧУДАН ОЙ-ДЗУКИ | **** | **** |
|  | Шаг назад АГЕ-УКЭ | **** | **** |
|  | Шаг вперёд ЧУДАН СОТО-УДЭ-УКЭ | **** | **** |
|  | Шаг назад ЧУДАН УЧИ-УДЭ-УКЭ | **** | **** |
|  | Шаг вперёд ГЕДАН-БАРАЙ | **** | **** |
|  | Шаг вперёд ЧУДАН-МАЭ-ГЭРИ | **** | **** |
| ИТОГ: | |  |  |

**2 – полугодие (май)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | Наименование технического элемента | **Зачет** | **Не зачет** |
|  | С шагом вперёд ЧУДАН ОЙ-ДЗУКИ | **** | **** |
|  | С шагом назад АГЕ-УКЭ | **** | **** |
|  | С шагом вперёд ЧУДАН СОТО-УДЭ-УКЭ | **** | **** |
|  | С шагом назад ЧУДАН УЧИ-УДЭ-УКЭ | **** | **** |
|  | С шагом вперёд ГЕДАН-БАР АЙ | **** | **** |
|  | С шагом назад ГЕДАН-БАР АЙ | **** | **** |
|  | С шагом вперёд ЧУДАН МАЭ-ГЭРИ | **** | **** |
|  | С шагом вперёд ДЗЁДАН МАВАШИ-ГЭРИ | **** | **** |
|  | С шагом вперёд ЧУДАН ШУТО-УКЭ | **** | **** |
|  | С шагом назад ЧУДАН ШУТО-УКЭ | **** | **** |
|  | Передвижения в ДЗЮ-КАМАЭ | **** | **** |
|  | Смена стоек в ДЗЮ-КАМАЭ | **** | **** |
| КАТА | | | |
|  | ХЭЙАН-ШОДАН | **** | **** |
| КИХОН-ГОХОН КУМИТЭ | | | |
|  | ДЗЁДАН ОЙ-ДЗУКИ – защита АГЕ-УКЭ | **** | **** |
|  | ЧУДАН-ОЙ-ДЗУКИ – защита СОТО-УДЭ-УКЭ | **** | **** |
| ИТОГ: | |  |  |

II год обучения

**1 – полугодие (декабрь)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | Наименование технического элемента | **Зачет** | **Не зачет** |
|  | С шагом вперед ЧУДАН ОЙ-ДЗУКИ | **** | **** |
|  | С шагом назад АГЕ-УКЭ | **** | **** |
|  | С шагом вперед ЧУДАН СОТО-УДЭ-УКЭ | **** | **** |
|  | С шагом назад ЧУДАН УЧИ-УДЭ-УКЭ | **** | **** |
|  | С шагом вперед ГЕДАН-БАРАЙ | **** | **** |
|  | С шагом назад ГЕДАН-БАРАЙ | **** | **** |
|  | С шагом вперед ЧУДАН МАЭ-ГЭРИ | **** | **** |
|  | С шагом вперед ДЗЁДАН МАВАШИ-ГЭРИ | **** | **** |
|  | С шагом вперед в КОКУЦУ-ДАЧИ ЧУДАН ШУТО-УКЭ | **** | **** |
|  | С шагом назад в КОКУЦУ-ДАЧИ ЧУДАН ШУТО-УКЭ | **** | **** |
|  | С шагом вперед в КИБА-ДАЧИ ЙОКО-ГЭРИ КЕАГЭ | **** | **** |
|  | ДЗЁДАН КИЗАМИ-ДЗУКИ (ДЗЮ-КАМАЭ) | **** | **** |
|  | ЧУДАН ГЬЯКУ-ДЗУКИ (ДЗЮ-КАМАЭ) | **** | **** |
| КАТА | | | |
|  | ХЭЙАН-НИДАН | **** | **** |
| КИХОН-ГОХОН КУМИТЭ | | | |
|  | ДЗЁДАН ОЙ-ДЗУКИ – защита АГЕ-УКЭ | **** | **** |
|  | ЧУДАН ОЙ-ДЗУКИ – защита СОТО-УДЭ-УКЭ | **** | **** |
|  | ЧУДАН МАЭ-ГЕРИ – защита ГЕДАН-БАРАЙ | **** | **** |
| ИТОГ: | |  |  |

**2 – полугодие (май)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | Наименование технического элемента | **Зачет** | **Не зачет** |
|  | С шагом вперед ЧУДАН ОЙ-ДЗУКИ | **** | **** |
|  | С шагом назад АГЕ-УКЭ + ЧУДАН ГЬЯКУ-ДЗУКИ | **** | **** |
|  | С шагом вперед СОТО-УДЭ-УКЭ + ЧУДАН ГЬЯКУ-ДЗУКИ | **** | **** |
|  | С шагом назад УЧИ-УДЭ-УКЭ + ЧУДАН ГЬЯКУ-ДЗУКИ | **** | **** |
|  | С шагом вперед ГЕДАН-БАРАЙ + ЧУДАН ГЬЯКУ-ДЗУКИ | **** | **** |
|  | С шагом назад ГЕДАН-БАРАЙ + ЧУДАН ГЬЯКУ-ДЗУКИ | **** | **** |
|  | С шагом вперед ЧУДАН МАЭ-ГЭРИ | **** | **** |
|  | С шагом вперед Дзёдан МАВАШИ-ГЭРИ | **** | **** |
|  | С шагом вперед в КОКУЦУ-ДАЧИ ЧУДАН ШУТО-УКЭ | **** | **** |
|  | С шагом назад в КОКУЦУ-ДАЧИ ЧУДАН ШУТО-УКЭ | **** | **** |
|  | С шагом вперед в КИБА-ДАЧИ ЙОКО-ГЭРИ КЕАГЭ | **** | **** |
|  | С шагом вперед в КИБА-ДАЧИ ЙОКО-ГЭРИ КЕКОМИ | **** | **** |
|  | ДЗЁДАН КИЗАМИ-ДЗУКИ (ДЗЮ КАМАЭ) | **** | **** |
|  | ЧУДАН ГЬЯКУ-ДЗУКИ (ДЗЮ-КАМАЭ) | **** | **** |
|  | ДЗЁДАН МАВАШИ-ГЭРИ (ДЗЮ-КАМАЭ) |  |  |
| КАТА | | | |
|  | ХЭЙАН-САНДАН | **** | **** |
| КИХОН-САНБОН КУМИТЭ | | | |
|  | ДЗЁДАН ОЙ-ДЗУКИ – защита АГЕ-УКЭ | **** | **** |
|  | ЧУДАН ОЙ-ДЗУКИ – защита СОТО-УДЭ-УКЭ | **** | **** |
|  | ЧУДАН МАЭ-ГЕРИ – защита ГЕДАН-БАРАЙ | **** | **** |
| ИТОГ: | |  |  |

III год обучения

**1 – полугодие (декабрь)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | Наименование технического элемента | **Зачет** | **Не зачет** |
|  | С шагом вперед ЧУДАН ОЙ-ДЗУКИ | **** | **** |
|  | С шагом назад АГЕ-УКЭ + УРАКЕН-ТАТО-УЧИ + ЧУДАН ГЬЯКУ-ДЗУКИ | **** | **** |
|  | С шагом вперед ЧУДАН СОТО-УДЭ-УКЭ + УРАКЕН-УЧИ + ЧУДАН ГЬЯКУ-ДЗУКИ | **** | **** |
|  | С шагом назад Чудан УЧИ-УДЭ-УКЭ + КИДЗАМИ-ДЗУКИ Дзёдан + ГЬЯКУ-ДЗУКИ Чудан в ДЗЭНКУЦУ-ДАЧИ | **** | **** |
|  | С шагом вперед ГЕДАН-БАРАЙ + УЧИ-УДЭ-УКЭ в НЭКОАШИ-ДАЧИ + ГЬЯКУ- | **** | **** |
|  | ДЗУКИ Чудан в ДЗЭНКУЦУ-ДАЧИ | **** | **** |
|  | С шагом вперед ЧУДАН МАЭ-ГЭРИ + ЧУДАН ОЙ-ДЗУКИ | **** | **** |
|  | С шагом вперед ЧУДАН МАВАШИ-ГЭРИ (КОШИ) + ЧУДАН ГЬЯКУ-ДЗУКИ | **** | **** |
|  | С шагом вперед АШИ-БАРАЙ в ДЗЭНКУЦУ-ДАЧИ | **** | **** |
|  | С шагом вперед ДЗЁДАН УРО-МАВАШИ-ГЭРИ (с возвратом ноги) | **** | **** |
|  | С шагом назад ЧУДАН ШУТО-УКЭ в КОКУЦУ-ДАЧИ + ЧУДАН ГЬЯКУ-НУКИТЭ | **** | **** |
|  | С шагом вперед в КИБА-ДАЧИ ЙОКО-ГЭРИ КЕАГЭ (Синтай-Аси) | **** | **** |
|  | С шагом вперед в КИБА-ДАЧИ ЙОКО-ГЭРИ КЕКОМИ (Синтай-Аси) | **** | **** |
|  | ДЗЁДАН КИЗАМИ-ДЗУКИ (ДЗЮ-КАМАЭ) | **** | **** |
|  | ЧУДАН ГЬЯКУ-ДЗУКИ (ДЗЮ-КАМАЭ) | **** | **** |
|  | ДЗЁДАН МАВАШИ-ГЭРИ (ДЗЮ-КАМАЭ) | **** | **** |
|  | ДЗЁДАН УРО-МАВАШИ-ГЭРИ (ДЗЮ-КАМАЭ) | **** | **** |
| КАТА | | | |
|  | ХЭЙАН-ЙОНДАН | **** | **** |
|  | ДЖЙНРО-ШОДАН |  |  |
| КИХОН-ИППОН КУМИТЭ | | | |
|  | ДЗЁДАН ОЙ-ДЗУКИ | **** | **** |
|  | ЧУДАН ОЙ-ДЗУКИ | **** | **** |
|  | ЧУДАН МАЭ-ГЭРИ | **** | **** |
| ИТОГ: | |  |  |

**2 – полугодие (май)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | Наименование технического элемента | **Зачет** | **Не зачет** |
|  | С шагом вперед ЧУДАН ОЙ-ДЗУКИ | **** | **** |
|  | С шагом назад АГЕ-УКЭ + МАЭ-ГЭРИ ЧУДАН + ГЬЯКУ-ДЗУКИ ЧУДАН | **** | **** |
|  | С шагом вперед ЧУДАН СОТО-УДЭ-УКЭ + ЁРИ-АШИ с ЁКО-ЭМПИ-УЧИ ЧУДАН в КИБА-ДАЧИ + УРАКЕН-УЧИ ДЗЁДАН + ГЬЯКУ-ДЗУКИ ЧУДАН в ДЗЭНКУЦУ- ДАЧИ | **** | **** |
|  | С шагом назад ГЕДАН-БАРАЙ + ЧУДАН УЧИ-УДЭ-УКЭ в НЭКОАШИ-ДАЧИ + КИДЗАМИ-ДЗУКИ ДЗЁДАН + ГЬЯКУ-ДЗУКИ ЧУДАН с переходом в ДЗЭНКУЦУ- ДАЧИ | **** | **** |
|  | С шагом вперед ЧУДАН-МАЭ-ГЕРИ + САМБОН-ДЗУКИ (Дзёдан-Чудан-Чудан) | **** | **** |
|  | С шагом вперед не опуская ноги МАЭ-ГЕРИ ЧУДАН + МАВАШИ-ГЕРИ (КОШИ) ДЗЁДАН |  |  |
|  | С шагом вперед ДЗЁДАН УРО-МАВАШИ-ГЕРИ (с возвратом ноги) | **** | **** |
|  | С шагом вперед одновременно ГЕДАН-БАРАЙ + ГЬЯКУ-ДЗУКИ ЧУДАН |  |  |
|  | С шагом вперед одновременно ДЗЁДАН-БАРАЙ + ГЬЯКУ-ДЗУКИ ЧУДАН | **** | **** |
|  | С шагом вперед МАВАШИ-ШУТО-УЧИ ДЗЁДАН |  |  |
|  | С шагом назад ШУТО-УКЭ в КОКУЦУ-ДАЧИ + ГЬЯКУ-ДЗУКИ ЧУДАН в ДЗЭНКУЦУ-ДА ЧИ | **** | **** |
|  | С шагом вперед и вращением на 360° ДЗЁДАН УРАКЕН-УЧИ + ЧУДАН ГЬЯКУ- ДЗУКИ | **** | **** |
|  | С шагом вперед УШИРО-ГЕРИ ЧУДАН |  |  |
|  | С шагом вперед (Синтай-Аси) ЁКО-ГЕРИ КЕАГЭ + ЁКО-ГЕРИ КЕКОМИ не опуская ноги | **** | **** |
|  | С шагом вперед УШИРО-ГЕРИ ЧУДАН С шагом вперед (Синтай-Аси) ЁКО-ГЕРИ КЕАГЭ + ЁКО-ГЕРИ КЕКОМИ не опуская ноги | **** | **** |
| КАТА | | | |
|  | ХЭЙАН-ГОДАН | **** | **** |
|  | ДЖЙНРО-НИДАН |  |  |
| КИХОН-ИППОН КУМИТЭ (С ТАЙ-САБАКИ) | | | |
|  | ДЗЁДАН ОЙ-ДЗУКИ | **** | **** |
|  | ЧУДАН ОЙ-ДЗУКИ | **** | **** |
|  | ЧУДАН МАЭ-ГЕРИ | **** | **** |
|  | ДЗЁДАН МАВАШИ-ГЕРИ | **** | **** |
|  | ЧУДАН ЁКО-ГЕРИ | **** | **** |
|  | ЧУДАН УШИРО-ГЕРИ | **** | **** |
| ИТОГ: | |  |  |

В качестве расширенного мониторинга успеваемости обучающихся целесообразно использовать итоговую Диагностическую карту. В которой в комплексе отразится физическая, техническая успеваемость; личностные качества и т.д. для составления общей картины-характеристики, которая в дальнейшем позволит определить специализацию в спортивных дисциплинах. (Приложение 2).

**НЕОБХОДИМОЕ ОБОРУДОВАНИЕ ЗАЛА ДЛЯ ЗАНЯТИЙ КАРАТЭ:**

* покрытие татами;
* скакалки (20шт);
* гантели 500г (20шт);
* манжеты-утяжелители 500г (20 пар);
* ракетки для ударов (10шт);
* лапы (10 пар);
* макивара большая мягкая (6 шт);
* барьеры 20 см (15шт);
* медболл 1кг, 2кг, 3кг, 5кг (по 8шт);
* теннисные мячи (30шт);
* жгут резина длинная (20 комплектов);
* жгут резина петли малого сопротивления (20 шт);
* жилеты защитные (20 шт);
* накладки на руки (20 пар);
* защита ног (20 пар);
* шлема защитные (20 шт);
* стэп-платформа (20 шт);
* сфера балансировочная (5 шт);
* тумбы для запрыгивания, трехуровневые (2 комплекта);
* мешок для отработки ударов (2 шт);
* манекены с водоналивной платформой подростковые (4 шт);
* турники (5 шт);
* брусья (5 шт);
* стенка гимнастическая (10 шт).

**СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.**

1. Настольная книга тренера: наука побеждать / Н. Г. Озолин. - Москва: АСТ [и др.], 2010
2. Теория и методика физической культуры : учебник для студентов высших учебных заведений, осуществляющих образовательную деятельность по направлению 521900 "Физическая культура" и специальности 022300 - "Физическая культура и спорт" / [Ю. Ф. Курамшин и др.] ; под ред. Ю. Ф. Курамшина. - [3-е изд., стер.]. - Москва : Советский спорт, 2007.
3. Книга тренера /С.М. Вайцеховский - Москва : Физкультура и спорт, 1971.
4. Спортивная физиология : учебное пособие / В. К. Климова, Л. И. Науменко ; ГОУ ВПО "Белгородский гос. ун-т", Фак. физической культуры, Каф. медико-биологических основ физической культуры. - Белгород : Изд-во БелГУ, 2007.
5. Бокс : Спортив.-техн. и физ. подгот. : Учеб. пособие для тренеров-преподавателей по боксу / В.И. Филимонов. - М. : ИНСАН, 2000.
6. Теория и методика бокса : учеб. пособие для тренеров-преподавателей по боксу / В. И. Филимонов. - Москва : ИНСАН, 2006 (Можайск (Моск.обл.) : Можайский полиграфкомбинат). - 581 с.
7. Лучшее каратэ : Пол. обзор : В 11 т. / М. Накаяма. - М. : Ладомир : АСТ, 1998
8. Психология спорта : наука, искусство, профессия / [Бочавер К. А., Довжик Л. М., Андреев Вит. В. и др.] ; под редакцией К. А. Бочавера, Л. М. Довжик ; Московский институт психоанализа, Лаборатория психологии спорта. - Москва : Когито-Центр, 2019
9. Южаков, Дмитрий Петрович.
10. Технико-тактическая подготовка юных тхэквондистов на основе межкультурной коммуникации традиций восточных и российских видов единоборств : автореферат дис. ... кандидата педагогических наук : 13.00.04 / Южаков Дмитрий Петрович; [Место защиты: Тюмен. гос. ун-т]. - Тюмень, 2012
11. Фунакоши Гичин, Каратэ-до Нюмон./ перевод с английского Константиновой Н. – Ростов –на –Дону, «Феникс», 1999. – 160с.
12. Учебник спасателя / С. К. Шойгу, М. И. Фалеев, Г. Н. Кириллов и др.; под общ. ред. Ю. Л. Во- робьева. — 2-е изд., перераб. и доп. — Краснодар: «Сов. Кубань», 2002. — 528 с.— ил.

Приложение 1

Инструкция по технике безопасности на занятиях по Каратэ.

Основные требования

1. Каждый учащийся должен приготовиться к тренировке заранее: нельзя есть за 1,5 – 2 часа до начала занятий, тренироваться на полный желудок очень вредно для организма. Обязательно нужно сходить в туалет до тренировки, случайный удар в полный мочевой пузырь может быть исключительно опасным. Необходимо также высморкаться, чтобы ничего не мешало свободному и правильному дыханию. Во избежание травм, на руках и ногах ногти должны быть коротко и аккуратно подстрижены.

2. Запрещается входить в зал без разрешения педагога или «Старшего», самостоятельно брать и пользоваться без разрешения спортивным, специальным или другим инвентарем, кувыркаться на татами, залезать и прыгать вниз со скамеек, стульев, и т.п., «шведских лестниц» и спортивных снарядов. Нельзя без разрешения покидать спортивный зал во время тренировки, кричать, заниматься посторонними делами, приносить предметы, игрушки, отвлекающие от занятий, а также баловаться электроприборами и светом.

3. Запрещается во время тренировки жевать жвачку, конфеты и другую пищу, держать во рту любые посторонние предметы, т.к. можно подавиться или поранить слизистую оболочку ротовой полости.

4. Запрещается пользоваться в здании и около него открытым огнем. В случае пожара необходимо немедленно сообщить об этом педагогу или «Старшему» и быстро, но, не создавая паники покинуть помещение или здание, уйти в безопасное место (на улицу) и помочь это сделать тем, кто самостоятельно передвигаться не может.

5. При малейшем недомогании учащийся должен сообщить педагог Все учащиеся всегда должны немедленно сообщать педагогу («Старшему»), если кому-то из товарищей на тренировке стало плохо, тем более, если больной сам это сделать стесняется или не в состоянии.  
6. Никто не должен приходить в зал на тренировку, если он болен простудным, инфекционным или другим опасным для окружающих заболеванием. При появлении у учащегося высокой температуры, обнаружении у него грибковых заболеваний, неизвестном высыпании на коже, занимающийся самостоятельно (если он в состоянии) должен немедленно покинуть зал и отправиться домой для принятия экстренных мер, предупредив об этом педагога («Старшего»).  
7. Все команды на тренировке должны выполняться быстро, но выполнять их нужно осторожно и аккуратно. Занимая свое место в строю нельзя толкаться, ставить подножки и т.п., чтобы не сбить своих товарищей с ног.  
8. Необходимо выполнять правила построения и поведения. Соблюдать определенный педагогом («Старшим») интервал и дистанцию между занимающимися, чтобы случайно не задеть соседа во время занятия, выполняя упражнения, махи, удары руками или ногами. Сосед также должен соблюдать дистанцию, случайные столкновения могут привести к травме.  
9. Если учащийся чувствует, что какое-то упражнение ему не под силу, что оно для него слишком физически тяжелое - он может, попросить Учителя («Старшего») снизить для него нагрузку.  
10. При отработке приемов в парах, каждый учащийся должен быть осторожным и внимательным, чтобы случайно не причинить боль своему партнеру. Особенно контроль своих действий актуален при изучении опасных для здоровья техники и приемов, способных привести к вывихам суставов, растяжений сухожилий, связок, трещинам и

переломам костей, удушениям и т.п.  
11. При отработке бросковой техники и подводящих упражнений каждому учащемуся надо хорошо знать и правильно выполнять страховку при падениях. Выполняя данную технику, всегда необходимо думать о безопасности своего партнера и его страховке, обеспечивая ему максимальную безопасность при падении. Прежде чем выполнить бросок, необходимо сначала убедиться, что партнер упадет в безопасное место. Надо быть уверенным в правильности выполнения приемов прежде, чем их выполнять и знать последствия неправильного их выполнения. Если учащийся в чем-то не совсем уверен – необходимо лишний раз проконсультироваться у своего педагога, не стесняться и попросить у него дополнительных объяснений.  
12. При объяснениях педагога новых упражнений и новой техники, учащиеся обязаны внимательно слушать, запрещено отвлекаться, мешать своим товарищам, а также прерывать и комментировать объяснения педагога, так как все эти действия нарушают общую дисциплину и отражаются на усвоении учащимися изучаемой техники.  
13. Запрещено проходить между спортсменами, стоящими в паре и готовящимися к выполнению приёмов, независимо стоят ли они в позе готовности (Йой-дачи или Камаэ) или для поклона (Мисуби-дачи) .

14. При возникновении малейшей боли при проведении болевого приема, необходимо дать знать об этом своему партнеру, хлопая свободной рукой или ногой по партнеру или полу. В этом случае партнер обязан немедленно ослабить давление на ту часть тела, в котором возникла боль

15.Во время проведения приёмов каждый обязан полностью контролировать себя, свои эмоции и технику. При нанесении партнером сильных ударов или выполнения им болевых приемов, при которых он не контролирует себя, необходимо его об этом предупредить. Если он делает это сознательно и умышленно – немедленно сообщить об этом педагогу («Старшему»). При умышленном причинении вреда своему партнеру, виновный отстраняется от тренировки, отжимается в качестве наказания, а также публично извиняется перед своим партнером и учащимся за недостойное поведение. В случае отказа учащегося выполнять данное дисциплинарное требование, он отстраняется от занятия. 16.Запрещено мешать или излишне сопротивляться своему партнеру при отработке элементов, если на это нет прямых рекомендаций педагога. На тренировке важно научиться правильной технике, а не показывать свою силу т.к. это может привести к травме. 17.Ношение учениками каких-либо украшений, талисманов, религиозных атрибутов на шее, в ушах, пирсинга и т.п. на тренировках категорически запрещается, во-избежании возможного травмирования своего партнера, а также случайной потери, поломки и т.п.. данных предметов во время занятий. Очки при работе в парах запрещены. Если есть брекеты на зубах, об этом должны быть предупреждены педагог и партнёры.  
18.Все учащиеся обязаны соблюдать правила личной гигиены. На тренировке допускается находиться только в чистой спортивной одежде (белое кимоно и пояс, соответствующий квалификации), если разрешены занятия в обуви, то в чистой (не уличной) спортивной обуви на низкой мягкой подошве без каблука (чешках, степках для единоборств, борцовках). Руки, ноги, шея должны быть чистыми. Ногти на руках и ногах коротко подстрижены. Волосы коротко подстрижены или собраны в пучок с фиксацией их резинкой. Во время тренировки с оружием или другим инвентарём каждый должен использовать СВОЙ личный инвентарь или оружие. Строго запрещается. Вести бой в полный контакт без разрешения и контроля педагогя или в его отсутствии, особенно с более слабыми учениками или младшими по возрасту, стажу занятий, а также «выяснения личных отношений» или с целью демонстрации своего превосходства перед другими учениками. Экспериментировать бесконтрольно со своим партнером как он долго может находиться без дыхания, какой максимальной силы может держать удар в открытые участки тела и т.п. эксперименты опасные для здоровья. Отрабатывать опасную технику с контактом. Приносить и использовать на занятиях реальное холодное оружие, спецсредства, а также боевые нунчаки, саи, кама и т.п. Каждый учащийся должен строго соблюдать правила по технике безопасности, беспрекословно и вовремя выполнять все команды педагога («Старшего»), и не делать ничего такого, что опасно для жизни и здоровья, и могло бы привести его самого, партнера, или окружающих учащихся к травме. На занятиях необходимо помнить, что жизнь и здоровье всегда стоит на первом месте, и каждый учащийся хочет, должен и обязан вернуться домой в целости и сохранности.

Приложение 2

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **ФИО обучающегося** | **ВИДЫ КОНТРОЛЯ**  **Предметные и личностные результаты** | | | | | | | | | | | |
| **Правила Техники безопасности** | **Соблюдение личной гигиены** | **Правила поведения в спортзале** | **Общая социализация в коллективе** | **Самодисциплина** | **Выдержка и самообладание** | **Скоростные качества** | **Силовые качества** | **Координация** | **Выносливость** | **Техническая подготовленность** | **ИТОГ:** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

«3» - высокий уровень

«2» - средний уровень

«1» - низкий уровень

Максимальное количество баллов – 33, минимальное -11.