Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования
«Уфимский городской Дворец детского творчества им. В. М. Комарова»
Городского округа город Уфа Республики Башкортостан

Рассмотрена на заседании
Педагогического совета
Протокол от 03.08.21 № 1

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ ДО
«УГДДТ им. В.М. Комарова»
_____ И. М. Якупов
Приказ от 03.08.21 № 184

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«КАРАТЭ ФУДОКАН и КОБУДО»

(возраст обучающихся: 7-18 лет, срок реализации: 4 года)

Автор-составитель:
педагог дополнительного образования
высшей квалификационной категории
Емелин Антон Жанович,

Уфа – 2021 г.

Содержание:

I. Комплекс основных характеристик дополнительной

общеразвивающей программы

1.1. Пояснительная записка……....3

1.2. Содержание программы и планируемые результаты…….....12

II. Комплекс организационных педагогических условий

2.1. Календарный учебный график…….....33

2.2. Условия реализации программы……....44

2.3. Формы контроля, формы подведения итогов……...46

III. Список литературы…….....47

I. Комплекс основных характеристик программы

1.1.Пояснительная записка

Роль физического воспитания особенно возрастает в настоящее время в условиях большого потока научной и технической информации. Современная социально-психологическая и экологическая ситуация требует большого напряжения моральных и физических сил. Систематические занятия физической культурой и спортом способствует всестороннему гармоничному развитию личности. Одним из направлений физической и образовательной подготовки детей и молодёжи является каратэ, как вид спорта, так и система повышения образовательного и культурного уровня.

Необходимость разработки программы «Общая физическая подготовка с элементами каратэ» стала **актуальной** в связи с всё большим количеством детей младшего школьного возраста, желающих заниматься каратэ. Так как существующая программа по каратэ для детей с 10 лет является слишком сложной для детей 6-9 лет в силу их возрастных и психологических особенностей, возникла необходимость специальной программы, учитывающей возрастные особенности младших школьников.

Данная программа имеет **физкультурно-спортивную направленность** и является модифицированной на основе программы «Каратэ» Касаткина Н.С. - педагога высшей квалификационной категории, Заслуженного наставника Российского Союза Боевых Искусств.

Нормативно-правовая база, используемая при составлении программы.

Программа разработана в соответствии со следующими документами:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012г. №273-ФЗ (далее – ФЗ № 273),
- Приказ Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 N 196"Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по

дополнительным общеобразовательным программам"(Зарегистрировано в Минюсте России 29.11.2018 N 52831),

- Концепция развития дополнительного образования детей от 4 сентября 2014 г. № 1726
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18 августа 2017 г. № 09-1672 "Методические рекомендации по уточнению понятия и содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ, в том числе в части проектной деятельности",

- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.15 №09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ».
- СанПин 2.4.4.3172-14: «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей
- Положение о дополнительных общеразвивающих программах (локальный акт).

Новизна программы в том, что она рассчитана для детей от **6 до 18 лет**. **Значимость** данной программы для МБОУ «Городской Ульяновский Лицей при УлГТУ» особенно велика, так как в данном микрорайоне с большой плотностью жителей отсутствует специализированная детская спортивная школа по изучению боевого искусства каратэ.

Программный материал, объединённый в целостную систему спортивной подготовки и воспитательной работы, преследует **цель**: содействовать всестороннему, гармоничному физическому развитию и укреплению здоровья детей.

Для достижения этой цели решаются следующие **задачи:**

- привлечь максимально возможное число детей к систематическим занятиям спортом;
- развить у учащихся необходимые физические качества: силу, выносливость, быстроту, координацию движений (ловкость), гибкость в соответствии с сенситивными периодами;
- сформировать начальную спортивную подготовку по виду спорта каратэ;
- познакомить с историей возникновения каратэ;
- привить устойчивую привычку к активному образу жизни и занятиям спортом;
- воспитать волевые, моральные, этические и эстетические качества у детей.

Условия приёма детей. Для обучения по данной программе принимаются дети от 6 до 15 лет на основании заявления от родителей и справки врача-педиатра, желающие ознакомиться с базовой техникой каратэ и не имеющие медицинских противопоказаний.

Объём программы и режим работы.

Учебный план программы рассчитан на 4 года обучения на 792 часа:
1 год обучения-144 часа (2 часа с перерывами, 2 раза в неделю, 36 недель).
2 год обучения-216 часов (2 часа с перерывами, 3 раза в неделю, 36 недель).
3 год обучения-216 часов (2 часа с перерывами, 3 раза в неделю, 36 недель).
4 год обучения-216 часов (2 часа с перерывами, 3 раза в неделю, 36 недель).

Форма получения образования – очная.

Уровень освоения программы - базовый.

Основополагающими **принципами** программы являются:

– учёт реальных возможностей при обеспечении программы;
– учёт возможностей и индивидуальных особенностей учащихся;
– ориентация на потребности общества и личности учащихся.

Кроме того, используются классические принципы:
– наглядность;
– единство воспитательной и образовательной целей;
– систематичность и последовательность;
– активность и самостоятельность;
– доступность.

Данная программа имеет относительно самостоятельные части программы - модули, которые представляют собой относительно законченный элемент образовательной программы, которые могут быть изучены автономно как отдельные программы с формализованными конкретными результатами обучения и формами контроля.

1.2. Содержание программы

1.2.1. ПЕРВЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

Модуль I. Вводное занятие.
Инструктаж по технике безопасности в спортивном зале.
Входная диагностика.

Модуль II Общая физическая подготовка.
Упражнения на развитие гибкости
Упражнения на развитие скорости
Упражнения на развитие силы
Упражнения на развитие ловкости
Текущая диагностика

Модуль III Специальная физическая подготовка.
Удары руками
Удары ногами
Приёмы защиты
Базовые стойки

Модуль IV Технико-тактическая подготовка.
Работа по снарядам
Боевые дистанции
Тренировка в парах

Модуль V Специальные комплексы движений (ката).
Ката Такийоку-шодан
Ката Хейан-шодан
Анализ движений ката

Модуль VI Итоговое занятие.
Итоговая диагностика.

Учебный план 1-го полугодия 1-го года обучения.

№ модуля	Наименование темы	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
I	**Вводное занятие.**	**2**	**1**	**1**	опрос
II	**Общая физическая подготовка**	**20**	**2**	**18**	тест
III	**Специальная физическая подготовка**	**16**	**2**	**14**	демонстрация
IV	**Технико-тактическая подготовка**	**10**	**2**	**8**	демонстрация
V	**Специальные комплексы движений (ката)**	**14**	**7**	**17**	демонстрация
VI	**Итоговое занятие**	**2**	**1**	**1**	тест
Итого		**64**	**15**	**49**	

Учебный план 2-го полугодия 1-го года обучения.

№ модуля	Наименование темы	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
I	**Вводное занятие.**	**2**	**1**	**1**	опрос
II	**Общая физическая подготовка**	**40**	**2**	**38**	тест
III	**Специальная физическая подготовка**	**18**	**1**	**17**	демонстрация
IV	**Технико-тактическая подготовка**	**10**	**2**	**8**	демонстрация
V	**Специальные комплексы движений (ката)**	**10**	**2**	**9**	демонстрация
VI	**Итоговое занятие**	**2**	**1**	**1**	тест
Итого		**80**	**9**	**71**	

Учебный план 1 года обучения.

№ модуля	Наименование темы	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
I	**Вводное занятие.**	**4**	**2**	**2**	опрос
II	**Общая физическая подготовка**	**60**	**4**	**56**	тест
	Упражнения на развитие гибкости	14	1	13	
	Упражнения на развитие скорости	14	1	13	
	Упражнения на развитие силы	16	1	15	
	Упражнения на развитие ловкости	16	1	15	
III	**Специальная физическая подготовка**	**34**	**4**	**30**	демонстрация
	Удары руками	6	1	5	
	Удары ногами	6	1	5	
	Приёмы защиты	8	1	7	
	Базовые стойки	16	1	15	
IV	**Технико-тактическая подготовка**	**20**	**6**	**14**	демонстрация
	Работа по снарядам	6	2	4	
	Боевые дистанции	6	2	4	
	Тренировка в парах	8	2	6	
V	**Специальные комплексы движений (ката)**	**24**	**7**	**17**	демонстрация
	Ката Такийоку-шодан	6	2	4	
	Ката Хейан-шодан	8	2	6	
	Анализ движений ката.	8	4	4	
VI	**Итоговое занятие**	**4**	**2**	**2**	тест
Итого		**144**	**25**	**109**	

Содержание учебного плана 1 года обучения (144 часа)

1-й модуль: Вводное занятие (2 часа)

Теоретическая подготовка: Знакомство с группой и педагогом; инструктаж по правилам поведения в спортивном зале, по техинке электро- и пожарной безопасности, по охране труда; краткий обзор истории развития каратэ в мире и в России; знакомство с терминологией каратэ.

Практическая подготовка: входной контроль - выявление уровня общей физической подготовки у обучающихся; спортивная игра "вышибалы".

2-й модуль: Общая физическая подготовка (60 часов)

2.1. Упражнения на развитие гибкости(14ч)

Теоретическая подготовка: общие сведения о строении организма человека;

двигательный аппарат - костная и мышечная система; профилактика травматизма.
Практическая подготовка: упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника, наклоны вперед из положения стоя, наклоны вперед из положения сидя, поперечный и продольный шпагаты, упражнение мост из положения лёжа на спине, упражнение бабочка, растяжка в парах; спортивная игра "пионербол"

2.2. Упражнения на развитие скорости (14ч)

Теоретическая подготовка: общие сведения о строении организма человека; двигательный аппарат - костная и мышечная система профилактика травматизма.
Практическая подготовка: прыжки, бег с ускорением, бег с изменением направления, эстафеты; спортивная игра "футбол".

2.3. Упражнения на развитие силы (16ч)

Теоретическая подготовка: общие сведения о строении организма человека; двигательный аппарат - костная и мышечная система профилактика травматизма.
Практическая подготовка: упражнения для укреплениия шеи, кистей, мышц спины и пресса, подтягивания, отжимания в упоре лёжа; приседания; лазание по канату; спортивная игра "баскетбол".

2.4. Упражнения на развитие ловкости (16ч)

Теоретическая подготовка: общие сведения о строении организма человека; двигательный аппарат - костная и мышечная система профилактика травматизма.
Практическая подготовка: кувырки, перевороты, стойки на руках, акробатические упражнения; спортивная игра "вышибалы".

3-й модуль: Специальная физическая подготовка (36ч)

3.1. Удары руками (6ч)

Практическая подготовка: обучение прямым ударам руками на месте; обучение прямым ударам руками в движении.

3.2. Удары ногами (6ч)

Практическая подготовка: обучение прямым и круговым ударам ногами на месте; обучение прямым и круговым ударам ногами в движении.

3.3. Приёмы защиты (8ч)

Теоретическая подготовка: терминология каратэ.
Практическая подготовка: обучение приёмам защиты от ударов руками и ногами на месте; обучение приёмам защиты в движении.

3.4. Базовые стойки (16ч)

Теоретическая подготовка: терминология каратэ.
Практическая подготовка: обучение базовым стойкам каратэ; обучение передвижению в базовых стойках; текущий контроль- тест по общей физической подготовке; спортивна игра "баскетбол".

4-й модуль: Технико-тактическая подготовка (20ч)

4.1. Работа по снарядам (6ч)

Теоретическая подготовка: правила использования оборудования и инвентаря.
Практическая подготовка: обучение и совершенствование техники прямых

ударов руками по лапам на месте;обучение и совершенствование техники прямых и круговых ударов ногами по лапам на месте; спортивная игра "футбол".

4.2. Боевые дистанции (6ч)

Теоретическая подготовка: знакомство с понятиями дальней, средней и ближней дистанции в каратэ.

Практическая подготовка: обучение и совершенствование техники и тактики атакующих и контратакующих приёмов каратэ на дальней, средней и ближней дистанциях; спортивная игра "футбол."

4.3. Тренировка в парах (8ч)

Теоретическая подготовка: понятие о спортивной чести; спортивные ритуалы в каратэ.

Практическая подготовка: обучение и совершенствование техники и тактики атакующих и контратакующих приёмов каратэ с напарником; условный бой по заданию.

5-й модуль: Специальные комплексы движений (ката) (24ч)

5.1. Ката Такийоку-шодан (6ч)

*Теоретическая подготовка:*ката - древние формализованные комплексы движений; значение ката в освоении базовой техники каратэ; терминология каратэ.

Практическая подготовка: обучение и совершенствование техники выполнения ката Такийоку-шодан.

5.2. Ката Хейан-шодан (8ч)

Теоретическая подготовка: ката - древние формализованные комплексы движений; значение ката в освоении базовой техники каратэ; терминология каратэ.

Практическая подготовка: обучение и совершенствование техники выполнения ката Хейан-шодан.

5.3. Анализ движений ката (10ч)

Теоретическая подготовка: ката - движения, наполненные скрытой техникой самозащиты.

Практическая подготовка: применение техники ката для защиты от атаки нескольких противников; спортивная игра "пионербол".

6-й модуль: Итоговое занятие (2ч)

Теоретическая подготовка: проверка знания терминологии каратэ.

Практическая подготовка: итоговый контроль - тест по общей физической подготовке.

ЗАДАЧИ:

Обучающая:

- Познакомиться с историей возникновения КАРАТЭ и его развитием в современном мире, ролью КАРАТЭ в системе физического воспитания;
- Научиться личной гигиене во время учебно-тренировочного процесса;

- Освоить практические навыки техники ударов руками, ногами;
- Освоить практические навыки техники перемещения, передвижения.
- Освоить практические навыки техники защиты;
- Освоить базовую технику;

Развивающая:

- Развитие точности, быстроты движений, ловкости;
- Развитие силы, скорости, выносливости;
- Развитие морально-волевых качеств;
- Психологическая подготовка;

Воспитательная:

- Создать условия для самореализации детей школьного возраста через тренировку;
- Воспитывать терпение и прилежность;
- Способствовать формирования навыков самообороны, выполнения технических элементов;

Профориентационные:

- Способствовать формированию основ подготовки детей школьного возраста к физической деятельности.

Прогнозируемые результаты:

Ранг; пояс; КЮ	Сроки проведения аттестации	Кол-во обущающихся в течении года	Успешная сдача аттестации
9 кю (белый пояс с жёлтой полоской)	декабрь	15 чел. **100 %**	14 чел. **93 %**
8 кю (жёлтый пояс)	май	15 чел. **100 %**	12 чел. **80 %**

Каждый обучающийся по результатам года:

- Изучит историю возникновения КАРАТЭ, его роль в системе физического воспитания
- Изучит этикет - правила поведения в местах проведения занятий и соревнований;
- Научится соблюдать спортивный режим
- Научится личной гигиене во время учебно-тренировочного процесса;
- Освоит практические навыки техники ударов руками, ногами;
- Освоит практические навыки техники перемещения, передвижения.
- Освоит практические навыки техники защиты;
- Освоить базовую технику;
- Воспитает в себе терпение и прилежность;

1.2.2. ВТОРОЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

Модуль I. Вводное занятие.

Инструктаж по технике безопасности в спортивном зале.
Входная диагностика

Модуль II Общая физическая подготовка.

Упражнения на развитие гибкости
Упражнения на развитие скорости
Упражнения на развитие силы
Упражнения на развитие ловкости
Упражнения на развитие выносливости
Текущая диагностика

Модуль III Специальная физическая подготовка.

Удары руками
Удары ногами
Приёмы защиты
Перемещение в стойках

Модуль IV Технико-тактическая подготовка

Работа по снарядам
Тренировка в парах
Спарринг (кумитэ)

Модуль V Специальные комплексы движений (ката)

Ката хейан-нидан
Ката хейан-сандан
Анализ движений ката

Модуль VI Психологическая, морально-волевая подготовка

Психологическая, морально-волевая подготовка.
Спортивная этика

Модуль VII Судейская подготовка

Судейская терминология, жесты
Правила соревнований

Модуль VIII Итоговое занятие
Итоговая диагностика.

Учебный план 1-го полугодия 2-го года обучения.

№ Модуля	Наименование темы	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
I	**Вводное занятие**	**2**	**1**	**1**	опрос
II	**Общая физическая подготовка**	**28**	**2**	**26**	тест
III	**Специальная физическая подготовка**	**40**	**4**	**66**	демонстрация
IV	**Технико-тактическая подготовка**	**14**	**2**	**12**	
V	**Специальные комплексы движений (ката)**	**4**	**2**	**2**	демонстрация
VI	**Психологическая, морально-волевая подготовка**	**2**	**1**	**1**	участие в соревнованиях
VII	**Судейская подготовка**	**4**	**2**	**2**	опрос
VIII	**Итоговое занятие**	**2**	1	1	тест
Итого		**96**	**17**	**79**	

Учебный план 2-го полугодия 2-го года обучения.

№ Модуля	Наименование темы	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
I	**Вводное занятие**	**2**	**1**	**1**	опрос
II	**Общая физическая подготовка**	**20**	**1**	**19**	тест
III	**Специальная физическая подготовка**	**30**	**2**	**18**	демонстрация
IV	**Технико-тактическая подготовка**	**26**	**2**	**24**	
V	**Специальные комплексы движений (ката)**	**30**	**2**	**28**	демонстрация
VI	**Психологическая, морально-волевая подготовка**	**8**	**1**	**9**	участие в соревнованиях
VII	**Судейская подготовка**	**2**	**1**	**1**	опрос
VIII	**Итоговое занятие**	**2**	1	1	тест
Итого		**120**	**11**	**109**	

Учебный план 2 года обучения.

№ Модуля	Наименование темы	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
I	**Вводное занятие**	**4**	**2**	**2**	опрос
II	**Общая физическая подготовка**	**48**	**4**	**46**	тест
	Упражнения на развитие гибкости	10	1	9	
	Упражнения на развитие скорости	10	1	9	
	Упражнения на развитие силы	10	1	9	
	Упражнения на развитие ловкости	10	1	9	
	Упражнения на развитие выносливости	10	1	9	
III	**Специальная физическая подготовка**	**70**	**4**	**66**	демонстрация
	Удары руками	18	1	17	
	Удары ногами	18	1	17	
	Приёмы защиты	20	1	19	
	Перемещение в стойках	14	1	13	демонстрация
IV	**Технико-тактическая подготовка**	**40**	**3**	**37**	
	Работа по снарядам	12	1	11	
	Тренировка в парах	12	1	11	
	Спарринг (кумитэ)	16	1	15	
V	**Специальные комплексы движений (ката)**	**34**	**4**	**30**	демонстрация
	Ката хейан-нидан	12	1	11	
	Ката хейан-сандан	12	1	11	
	Анализ движений ката	12	1	11	
VI	**Психологическая, морально-волевая подготовка**	**10**	**2**	**8**	участие в соревнованиях
	Психологическая, морально-волевая подготовка.	6	1	5	
	Спортивная этика	4	1	3	
VII	**Судейская подготовка**	**6**	**3**	**3**	опрос
	Судейская терминология, жесты	4	2	2	
	Правила соревнований	2	1	1	
VIII	**Итоговое занятие**	**4**	2	2	тест
Итого		**216**	**21**	**195**	

Содержание программы 2 года обучения (216 часов)

1-й модуль: Вводное занятие (2 часа)

Теоретическая подготовка: инструктаж по правилам поведения в спортивном зале, по технике электро- и пожарной безопасности, по охране труда; краткий

обзор истории развития каратэ в мире и в России; повторение ранее изученной терминологии каратэ.
Практическая подготовка: входной контроль - выявление уровня общей физической подготовки у обучающихся; эстафеты.

2-й модуль: Общая физическая подготовка (50 часов)

2.1. Упражнения на развитие гибкости(10ч)
Теоретическая подготовка: общие сведения о строении организма человека; двигательный аппарат - костная и мышечная система; профилактика травматизма.
Практическая подготовка: наклоны вперед из положения стоя, наклоны вперед из положения сидя, поперечный и продольный шпагаты, упражнение мост из положения лёжа на спине, упражнение бабочка, растяжка в парах; спортивная игра "пионербол"
2.2. Упражнения на развитие скорости (10ч)
Теоретическая подготовка: общие сведения о строении организма человека; двигательный аппарат - костная и мышечная система профилактика травматизма.
Практическая подготовка: прыжки, бег с ускорением, бег с изменением направления, эстафеты; спортивная игра "футбол".
2.3. Упражнения на развитие силы (10ч)
Теоретическая подготовка: общие сведения о строении организма человека; двигательный аппарат - костная и мышечная система профилактика травматизма.
Практическая подготовка: упражнения для укрепления шеи, кистей, мышц спины и пресса, подтягивания, отжимания в упоре лёжа; приседания; лазание по канату; спортивная игра "баскетбол".
2.4. Упражнения на развитие ловкости (10ч)
Теоретическая подготовка: общие сведения о строении организма человека; двигательный аппарат - костная и мышечная система профилактика травматизма.
Практическая подготовка: кувырки, перевороты, стойки на руках, акробатические упражнения; спортивная игра "вышибалы".
2.5. Упражнения на развитие выносливости (10ч)
Теоретическая подготовка: общие сведения о строении организма человека; двигательный аппарат - костная и мышечная система профилактика травматизма.
Практическая подготовка: комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой и на шведской стенке.

3-й модуль:. Специальная физическая подготовка (70ч)

3.1. Удары руками (18ч)
Практическая подготовка: обучение прямым ударам руками на месте; обучение прямым ударам руками в движении; удары руками в сочетании с ударами ног.
3.2. Удары ногами (18ч)
Практическая подготовка: обучение прямым и круговым ударам ногами на месте; обучение прямым и круговым ударам ногами в движении; удары ногами в сочетании с ударами рук.

3.3. Приёмы защиты (20ч)

Теоретическая подготовка: терминология каратэ.

Практическая подготовка: обучение приёмам защиты от ударов руками и ногами на месте; обучение приёмам защиты в движении; текущий контроль- тест по общей физической подготовке.

3.4. Перемещение в стойках (14ч)

Теоретическая подготовка: терминология каратэ, принцип "реакции опоры" в каратэ.

Практическая подготовка: обучение передвижению в базовых стойках - прямо, назад, под углом 90 градусов, под углом 45 градусов; спортивная игра "баскетбол".

4-й модуль:. Технико-тактическая подготовка (40ч)

4.1. Работа по снарядам (12ч)

Теоретическая подготовка: правила использования оборудования и инвентаря.

Практическая подготовка: обучение и совершенствование техники прямых ударов руками по лапам на месте;обучение и совершенствование техники прямых и круговых ударов ногами по лапам на месте; спортивная игра "футбол".

4.2. Тренировка в парах (12ч)

Теоретическая подготовка: понятие "го-но-сен" в каратэ.

Практическая подготовка: обучение и совершенствование техники и тактики атакующих и контратакующих приёмов каратэ с напарником; условный бой по заданию.

4.3. Спарринг (кумитэ) (16ч)

Теоретическая подготовка: знакомство с понятиями дальней, средней и ближней дистанции в каратэ.

Практическая подготовка: обучение и совершенствование техники и тактики атакующих и контратакующих приёмов каратэ на дальней, средней и ближней дистанциях; условный бой по заданию.

5-й модуль:. Специальные комплексы движений (ката) (36ч)

5.1. Ката Хейан-нидан (12ч)

*Теоретическая подготовка:*ката - древние формализованные комплексы движений; значение ката в освоении базовой техники каратэ; терминология каратэ.

Практическая подготовка: обучение и совершенствование техники выполнения ката Хейан-нидан.

5.2. Ката Хейан-сандан (12ч)

Теоретическая подготовка: ката - древние формализованные комплексы движений; значение ката в освоении базовой техники каратэ; терминология каратэ.

Практическая подготовка: обучение и совершенствование техники выполнения ката Хейан-сандан.

5.3. Анализ движений ката (12ч)

Теоретическая подготовка: ката - движения, наполненные скрытой техникой

самозащиты.
Практическая подготовка: применение техники ката для защиты от атаки нескольких противников; спортивная игра "пионербол".

6-й модуль: Психологическая, морально-волевая подготовка (10ч)

6.1. Психологическая, морально-волевая подготовка (6ч)
Теоретическая подготовка: принцип "ненападения" в каратэ; важность концентрации на поставленной задаче.
Практическая подготовка: упражнения, учащие управлять своими мыслями и чувствами.
6.2. Спортивная этика (4ч)
Теоретическая подготовка: поведение спортсмена, спортивная честь.
Практическая подготовка: спортивные ритуалы.

7-й модуль: Судейская подготовка (6ч)

7.1. Судейская терминология, жесты (2 ч)
Теоретическая подготовка: изучение судейской терминологии и жестов.
Практическая подготовка: практическая отработка жестов бокового судьи.
7.2. Правила соревнований (2ч)
Теоретическая подготовка: программа соревнований, весовые категории.
Практическая подготовка: изучение правил проведения соревнований, ведение протоколов соревнований.

8-й модуль: Итоговое занятие (2ч)
Теоретическая подготовка: проверка знания терминологии каратэ.
Практическая подготовка: итоговый контроль - тест по общей физической подготовке.

ЗАДАЧИ:
Обучающая:
- Научиться спортивной этике;
- Изучить основы правил соревнований по КАРАТЭ;
- Научиться соблюдать спортивный режим, предупреждать возникновения различных травм;
- Научиться основам контроля своего психофизического состояния;
- Освоить практические навыки техники ударов руками, ногами;
- Освоить практические навыки техники перемещения, передвижения.
- Освоить практические навыки техники защиты;
- Освоить технику бросков;
- Освоить технику работы с партнёром;

Развивающая:
- Развитие точности, быстроты движений, ловкости;
- Развитие силы, скорости, выносливости;
- Развитие морально-волевых качеств;
- Психологическая подготовка;

– Развитие координации;

Воспитательная:

– Создать условия для самореализации детей школьного возраста через тренировку;
– Воспитывать терпение и прилежность;
– Способствовать формирования навыков самообороны, выполнения технических элементов;
–

Профориентационные:

– Направленность к углубленной специализации.

Прогнозируемые результаты:

Ранг; пояс; КЮ	Сроки проведения аттестации	Кол-во обущающихся в течении года	Успешная сдача аттестац
7 кю (оранжевый пояс)	ноябрь	12 чел. **100 %**	12 чел. **100 %**
6 кю (зелёный пояс)	февраль	12 чел. **100 %**	11 чел. **92 %**
5 кю (светло-синий пояс)	май	12 чел. **100 %**	10 чел. **86 %**

Каждый обучающийся по результатам года:

– Научится соблюдать спортивный режим;
– Освоит практические навыки техники перемещения, передвижения.
– Освоит практические навыки техники защиты;
– Освоит технику бросков;
– Освоит технику работы с партнёром;
– Разовьёт точность, быстроту движений, ловкость;
– Разовьёт силу, скорость, выносливость;
– Разовьёт морально-волевые качества;
– Разовьёт координацию;
– Воспитает в себе терпение и прилежность;
– Воспитает в себе возможность применение приёмов самозащиты.

1.2.3. ТРЕТИЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

Модуль I. Вводное занятие.

Инструктаж по технике безопасности в спортивном зале.
Входная диагностика

Модуль II Общая физическая подготовка.

Упражнения на развитие гибкости
Упражнения на развитие скорости
Упражнения на развитие силы
Упражнения на развитие ловкости
Упражнения на развитие выносливости
Текущая диагностика.

Модуль III Специальная физическая подготовка.

Удары руками
Удары ногами
Приёмы защиты
Перемещение в стойках

Модуль IV Технико-тактическая подготовка

Работа по снарядам
Тренировка в парах
Спарринг (кумитэ)

Модуль V Специальные комплексы движений (ката)

Ката хейан-йондан
Ката хейан-годан
Анализ движений ката

Модуль VI Психологическая, морально-волевая подготовка

Психологическая, морально-волевая подготовка.
Спортивная этика

Модуль VII Судейская подготовка

Судейская терминология, жесты
Правила соревнований

Инструкторская полготовка
Модуль VIII Итоговое занятие

Итоговая диагностика.

Учебный план 1-го полугодия 3-го года обучения.

№ Модуля	Наименование темы	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
I	**Вводное занятие**	**2**	**1**	**1**	опрос
II	**Общая физическая подготовка**	**28**	**2**	**26**	тест
III	**Специальная физическая подготовка**	**40**	**4**	**66**	демонстрация
IV	**Технико-тактическая подготовка**	**14**	**2**	**12**	
V	**Специальные комплексы движений (ката)**	**4**	**2**	**2**	демонстрация
VI	**Психологическая, морально-волевая подготовка**	**2**	**1**	**1**	участие в соревнованиях
VII	**Судейская подготовка**	**4**	**2**	**2**	опрос
VIII	**Итоговое занятие**	**2**	1	1	тест
Итого		**96**	**17**	**79**	

Учебный план 2-го полугодия 3-го года обучения.

№ Модуля	Наименование темы	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
I	**Вводное занятие**	**2**	**1**	**1**	опрос
II	**Общая физическая подготовка**	**20**	**1**	**19**	тест
III	**Специальная физическая подготовка**	**30**	**2**	**18**	демонстрация
IV	**Технико-тактическая подготовка**	**26**	**2**	**24**	
V	**Специальные комплексы движений (ката)**	**30**	**2**	**28**	демонстрация
VI	**Психологическая, морально-волевая подготовка**	**8**	**1**	**9**	участие в соревнованиях
VII	**Судейская подготовка**	**2**	**1**	**1**	опрос
VIII	**Итоговое занятие**	**2**	1	1	тест
Итого		**120**	**11**	**109**	

Учебный план 3 года обучения.

№ блока	Наименование темы	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
I	**Вводное занятие**	**2**	**1**	**1**	опрос
II	**Общая физическая подготовка**	**50**	**5**	**45**	тест
	Упражнения на развитие гибкости	10	1	9	
	Упражнения на развитие скорости	10	1	9	
	Упражнения на развитие силы	10	1	9	
	Упражнения на развитие ловкости	10	1	9	
	Упражнения на развитие выносливости	10	1	9	
III	**Специальная физическая подготовка**	**70**	**4**	**66**	демонстрация
	Удары руками	18	1	17	
	Удары ногами	18	1	17	
	Приёмы защиты	20	1	19	
	Перемещение в стойках	14	1	13	демонстрация
IV	**Технико-тактическая подготовка**	**40**	**3**	**37**	
	Работа по снарядам	12	1	11	
	Тренировка в парах	12	1	11	
	Спарринг (кумитэ)	16	1	15	
V	**Специальные комплексы движений (ката)**	**36**	**3**	**33**	демонстрация
	Ката хейан-нидан	12	1	11	
	Ката хейан-сандан	12	1	11	
	Анализ движений ката	12	1	11	
VI	**Психологическая, морально-волевая подготовка**	**10**	**2**	**8**	участие в соревнованиях
	Психологическая, морально-волевая подготовка.	6	1	5	
	Спортивная этика	4	1	3	
VII	**Судейская подготовка**	**6**	**3**	**3**	опрос
	Судейская терминология, жесты	2	1	1	
	Правила соревнований	2	1	1	
	Инструкторская подготовка	2	1	1	
VIII	**Итоговое занятие**	**2**	**1**	**1**	тест
Итого		**216**	**21**	**195**	

Содержание программы 3 года обучения (216 часов)

1-й модуль: Вводное занятие (2 часа)

Теоретическая подготовка: инструктаж по правилам поведения в спортивном

зале, по текинке электро- и пожарной безопасности, по охране труда; краткий обзор истории развития каратэ в мире и в России; повторение ранее изученной терминологии каратэ.
Практическая подготовка: входной контроль - выявление уровня общей физической подготовки у обучающихся; эстафеты.

2-й модуль: Общая физическая подготовка (50 часов)

2.1. Упражнения на развитие гибкости(10ч)
Теоретическая подготовка: общие сведения о строении организма человека; двигательный аппарат - костная и мышечная система; профилактика травматизма.
Практическая подготовка: наклоны вперед из положения стоя, наклоны вперед из положения сидя, поперечный и продольный шпагаты, упражнение мост из положения лёжа на спине, упражнение бабочка, растяжка в парах; спортивная игра "пионербол"
2.2. Упражнения на развитие скорости (10ч)
Теоретическая подготовка: общие сведения о строении организма человека; двигательный аппарат - костная и мышечная система профилактика травматизма.
Практическая подготовка: прыжки, бег с ускорением, бег с изменением направления, эстафеты; спортивная игра "футбол".
2.3. Упражнения на развитие силы (10ч)
Теоретическая подготовка: общие сведения о строении организма человека; двигательный аппарат - костная и мышечная система профилактика травматизма.
Практическая подготовка: упражнения для укреплениия шеи, кистей, мышц спины и пресса, подтягивания, отжимания в упоре лёжа; приседания; лазание по канату; спортивная игра "баскетбол"
2.4. Упражнения на развитие ловкости (10ч)
Теоретическая подготовка: общие сведения о строении организма человека; двигательный аппарат - костная и мышечная система профилактика травматизма.
Практическая подготовка: кувырки, перевороты, стойки на руках, акробатические упражнения; спортивная игра "вышибалы".
2.5. Упражнения на развитие выносливости (10ч)
Теоретическая подготовка: общие сведения о строении организма человека; двигательный аппарат - костная и мышечная система профилактика травматизма.
Практическая подготовка: комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой и на шведской стенке.

3-й модуль: Специальная физическая подготовка (70ч)

3.1. Удары руками (18ч)
Практическая подготовка: обучение прямым ударам руками на месте; обучение прямым ударам руками в движении; удары руками в сочетании с ударами ног.
3.2. Удары ногами (18ч)
Практическая подготовка: обучение прямым и круговым ударам ногами на месте; обучение прямым и круговым ударам ногами в движении; удары ногами в

сочетании с ударами рук

3.3. Приёмы защиты (20ч)

Теоретическая подготовка: терминология каратэ.

Практическая подготовка: обучение приёмам защиты от ударов руками и ногами на месте; обучение приёмам защиты в движении; текущий контроль- тест по общей физической подготовке.

3.4. Перемещение в стойках (14ч)

Теоретическая подготовка: терминология каратэ, принцип "реакции опоры" в каратэ.

Практическая подготовка: обучение передвижению в боевых стойках - прямо, назад, под углом 90 градусов, под углом 45 градусов; спортивная игра "волейбол".

4-й модуль: Технико-тактическая подготовка (40ч)

4.1. Работа по снарядам (12ч)

Теоретическая подготовка: правила использования оборудования и инвентаря.

Практическая подготовка: обучение и совершенствование техники прямых ударов руками по лапам на месте;обучение и совершенствование техники прямых и круговых ударов ногами по лапам на месте; спортивная игра "футбол".

4.2. Тренировка в парах (12ч)

Теоретическая подготовка: понятия "сен-но-сен" и «тай-но-сен» в каратэ.

Практическая подготовка: обучение и совершенствование техники и тактики атакующих и контратакующих приёмов каратэ с напарником; условный бой по заданию.

4.3. Спарринг (кумитэ) (16ч)

Теоретическая подготовка: знакомство с понятиями дальней, средней и ближней дистанции в каратэ.

Практическая подготовка: обучение и совершенствование техники и тактики атакующих и контратакующих приёмов каратэ на дальней, средней и ближней дистанциях; условный бой по заданию; вольный бой.

5-й модуль: Специальные комплексы движений (ката) (36ч)

5.1. Ката Хейан-йондан (12ч)

*Теоретическая подготовка:*ката - древние формализованные комплексы движений; значение ката в освоении базовой техники каратэ; терминология каратэ.

Практическая подготовка: обучение и совершенствование техники выполнения ката Хейан-нидан.

5.2. Ката Хейан-годан (12ч)

Теоретическая подготовка: ката - древние формализованные комплексы движений; значение ката в освоении базовой техники каратэ; терминология каратэ.

Практическая подготовка: обучение и совершенствование техники выполнения ката Хейан-сандан.

5.3. Анализ движений ката (12ч)

Теоретическая подготовка: ката - движения, наполненные скрытой техникой

самозащиты.
Практическая подготовка: применение техники ката для защиты от атаки нескольких противников; эстафеты.

6-й модуль: Психологическая, морально-волевая подготовка (10ч)

6.1. Психологическая, морально-волевая подготовка (6ч)
Теоретическая подготовка: принцип "ненападения" в каратэ; важность концентрации на поставленной задаче.
Практическая подготовка: упражнения, учащие управлять своими мыслями и чувствами.
6.2. Спортивная этика (4ч)
Теоретическая подготовка: поведение спортсмена, спортивная честь.
Практическая подготовка: спортивные ритуалы.

7-й модуль: Инструкторская и судейская подготовка (6ч)

7.1. Судейская терминология, жесты (2ч)
Теоретическая подготовка: изучение судейской терминологии и жестов.
Практическая подготовка: практическая отработка жестов главного и бокового судей.
7.2. Правила соревнований (2ч)
Теоретическая подготовка: программа соревнований, весовые категории.
Практическая подготовка: изучение правил проведения соревнований, ведение протоколов соревнований.
7.3. Инструкторская подготовка (2ч)
Теоретическая подготовка: знакомство с основными методами построения тренировочного занятия.
Практическая подготовка: умение провести подготовительную часть занятия.

8-й модуль: Итоговое занятие (2ч)
Теоретическая подготовка: проверка знания терминологии каратэ.
Практическая подготовка: итоговый контроль - тест по общей физической подготовке.

ЗАДАЧИ:
Обучающая:

- Научиться анализировать результаты своих поединков во время соревнований и по их окончании;
- Углубить знания правил соревнований по КАРАТЭ;
- Научиться соблюдать спортивный режим, предупреждать возникновения различных травм;
- Научиться контролировать своё психофизическое состояния;
- Научиться мотивировать себя с целью повышения своего рейтинга, спортивно-квалификационного уровня и достижения результатов на соревнованиях;

- Освоить практические навыки техники перемещения, передвижения.
- Освоить практические навыки техники защиты;
- Освоить технику бросков;
- Освоить технику работы с партнёром;

Развивающая:

- Развитие точности, быстроты движений, ловкости;
- Развитие силы, скорости, выносливости;
- Развитие морально-волевых качеств;
- Психологическая подготовка;
- Развитие координации;

Воспитательная:

- Создать условия для самореализации детей школьного возраста через тренировку;
- Воспитывать терпение и прилежность;
- Способствовать формирования навыков самообороны, выполнения технических элементов;

Профориентационные:

- Направленность к углубленной специализации.

Прогнозируемые результаты:

Каждый обучающийся по результатам года:

- Научится анализировать результаты своих поединков во время соревнований и по их окончании;
- Изучит правил соревнований по КАРАТЭ;
- Научится соблюдать спортивный режим, предупреждать возникновения различных травм;
- Научится контролировать своё психофизическое состояния;
- Научится мотивировать себя с целью повышения своего рейтинга, спортивно-квалификационного уровня и достижения результатов на соревнованиях;
- Освоит практические навыки техники перемещения, передвижения.
- Освоит практические навыки техники защиты;
- Освоит технику бросков;
- Освоит технику работы с партнёром;
- Разовьёт точность, быстроту движений, ловкость;
- Разовьёт силу, скорость, выносливость;
- Разовьёт морально-волевые качества;
- Разовьёт координацию;
- Воспитает в себе терпение и прилежность;
- Воспитает в себе возможность применение приёмов самообороны в различных экстремальных ситуациях

1.2.4. ЧЕТВЁРТЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

Модуль I. Вводное занятие.

Инструктаж по технике безопасности в спортивном зале.
Входная диагностика

Модуль II Общая физическая подготовка.

Упражнения на развитие гибкости
Упражнения на развитие скорости
Упражнения на развитие силы
Упражнения на развитие ловкости
Упражнения на развитие выносливости
Текущая диагностика.

Модуль III Специальная физическая подготовка.

Удары руками
Удары ногами
Приёмы защиты
Перемещение в стойках

Модуль IV Технико-тактическая подготовка

Работа по снарядам
Тренировка в парах
Спарринг (кумитэ)

Модуль V Специальные комплексы движений (ката)

Ката хейан-ойкуми
Ката бассай-дай
Ката дзион
Анализ движений ката

Модуль VI Психологическая, морально-волевая подготовка
Психологическая, морально-волевая подготовка.
Спортивная этика

Модуль VIIСудейская подготовка
Судейская терминология, жесты
Правила соревнований
Инструкторская полготовка
Модуль VIII Итоговое занятие
Итоговая диагностика.

Учебный план 1-го полугодия 4-го года обучения.

№ Модуля	Наименование темы	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
I	**Вводное занятие**	**2**	**1**	**1**	опрос
II	**Общая физическая подготовка**	**28**	**2**	**26**	тест
III	**Специальная физическая подготовка**	**40**	**4**	**66**	демонстрация
IV	**Технико-тактическая подготовка**	**14**	**2**	**12**	
V	**Специальные комплексы движений (ката)**	**4**	**2**	**2**	демонстрация
VI	**Психологическая, морально-волевая подготовка**	**2**	**1**	**1**	участие в соревнованиях
VII	**Судейская подготовка**	**4**	**2**	**2**	опрос
VIII	**Итоговое занятие**	**2**	1	1	тест
Итого		**96**	**17**	**79**	

Учебный план 2-го полугодия 4-го года обучения.

№ Модуля	Наименование темы	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
I	**Вводное занятие**	**2**	**1**	**1**	опрос
II	**Общая физическая подготовка**	**20**	**1**	**19**	тест
III	**Специальная физическая подготовка**	**30**	**2**	**18**	демонстрация
IV	**Технико-тактическая подготовка**	**26**	**2**	**24**	
V	**Специальные комплексы движений (ката)**	**30**	**2**	**28**	демонстрация
VI	**Психологическая, морально-волевая подготовка**	**8**	**1**	**9**	участие в соревнованиях
VII	**Судейская подготовка**	**2**	**1**	**1**	опрос
VIII	**Итоговое занятие**	**2**	1	1	тест
Итого		**120**	**11**	**109**	

Учебный план 4 года обучения.

№ блока	Наименование темы	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
I	**Вводное занятие**	**2**	**1**	**1**	опрос
II	**Общая физическая подготовка**	**50**	**5**	**45**	тест
	Упражнения на развитие гибкости	10	1	9	
	Упражнения на развитие скорости	10	1	9	
	Упражнения на развитие силы	10	1	9	
	Упражнения на развитие ловкости	10	1	9	
	Упражнения на развитие выносливости	10	1	9	
III	**Специальная физическая подготовка**	**70**	**4**	**66**	демонстрация
	Удары руками	18	1	17	
	Удары ногами	18	1	17	
	Приёмы защиты	20	1	19	
	Перемещение в стойках	14	1	13	демонстрация
IV	**Технико-тактическая подготовка**	**40**	**3**	**37**	
	Работа по снарядам	12	1	11	
	Тренировка в парах	12	1	11	
	Спарринг (кумитэ)	16	1	15	
V	**Специальные комплексы движений (ката)**	**36**	**4**	**32**	демонстрация
	Ката хейан-йокуми	8	1	7	
	Ката бассай-дай	8	1	7	
	Ката дзион	8	1	7	
	Анализ движений ката	12	1	11	
VI	**Психологическая, морально-волевая подготовка**	**10**	**2**	**8**	участие в соревнованиях
	Психологическая, морально-волевая подготовка.	6	1	5	
	Спортивная этика	4	1	3	
VII	**Судейская подготовка**	**6**	**3**	**3**	опрос
	Судейская терминология, жесты	2	1	1	
	Правила соревнований	2	1	1	
	Инструкторская подготовка	2	1	1	
VIII	**Итоговое занятие**	**2**	**1**	**1**	тест
Итого		**216**	**22**	**194**	

Содержание программы 4 года обучения (216 часов)

1-й модуль: Вводное занятие (2 часа)
Теоретическая подготовка: инструктаж по правилам поведения в спортивном зале, по техинке электро- и пожарной безопасности, по охране труда; краткий обзор истории развиятия каратэ в мире и в России; повторение ранее изученой терминологии каратэ.
Практическая подготовка: входной контроль - выявление уровня общей физической подготовки у обучающихся; эстафеты.

2-й модуль: Общая физическая подготовка (50 часов)

2.1. Упражнения на развитие гибкости(10ч)
Теоретическая подготовка: общие сведения о строении организма человека; двигательный аппарат - костная и мышечная система; профилактика травматизма.
Практическая подготовка: наклоны вперед из положения стоя, наклоны вперед из положения сидя, поперечный и продольный шпагаты, упражнение мост из положения лёжа на спине, упражнение бабочка, растяжка в парах; спортивная игра "баскетбол".
2.2. Упражнения на развитие скорости (10ч)
Теоретическая подготовка: общие сведения о строении организма человека; двигательный аппарат - костная и мышечная система профилактика травматизма.
Практическая подготовка: прыжки, бег с ускорением, бег с изменением направления, эстафеты; спортивная игра "футбол".
2.3. Упражнения на развитие силы (10ч)
Теоретическая подготовка: общие сведения о строении организма человека; двигательный аппарат - костная и мышечная система профилактика травматизма.
Практическая подготовка: упражнения для укреплениия шеи, кистей, мышц спины и пресса, подтягивания, отжимания в упоре лёжа; приседания; лазание по канату; спортивная игра "перетягивание каната".
2.4. Упражнения на развитие ловкости (10ч)
Теоретическая подготовка: общие сведения о строении организма человека; двигательный аппарат - костная и мышечная система профилактика травматизма.
Практическая подготовка: кувырки, перевороты, стойки на руках, акробатические упражнения; спортивная игра "вышибалы".
2.5. Упражнения на развитие выносливости (10ч)
Теоретическая подготовка: общие сведения о строении организма человека; двигательный аппарат - костная и мышечная система профилактика травматизма.
Практическая подготовка: комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой и на шведской стенке.

3-й модуль: Специальная физическая подготовка (70ч)

3.1. Удары руками (18ч)

Практическая подготовка: обучение прямым ударам руками на месте; обучение прямым ударам руками в движении; удары руками в сочетании с ударами ног.

3.2. Удары ногами (18ч)

Практическая подготовка: обучение прямым и круговым ударам ногами на месте; обучение прямым и круговым ударам ногами в движении; удары ногами в сочетании с ударами рук

3.3. Приёмы защиты (20ч)

Теоретическая подготовка: терминология каратэ.

Практическая подготовка: обучение приёмам защиты от ударов руками и ногами на месте; обучение приёмам защиты в движении; текущий контроль- тест по общей физической подготовке.

3.4. Базовые стойки (14ч)

Теоретическая подготовка: терминология каратэ, принцип "реакции опоры" в каратэ.

Практическая подготовка: обучение передвижению в базовых стойках - прямо, назад, под углом 90 градусов, под углом 45 градусов; спортивна игра "волейбол".

4 -й модуль: Технико-тактическая подготовка (40ч)

4.1. Работа по снарядам (12ч)

Теоретическая подготовка: правила использования оборудования и инвентаря.

Практическая подготовка: обучение и совершенствование техники прямых ударов руками по лапам на месте;обучение и совершенствование техники прямых и круговых ударов ногами по лапам на месте; спортивная игра "футбол".

4.2. Тренировка в парах (12ч)

Теоретическая подготовка: понятия "сен-но-сен" и «тай-но-сен» в каратэ.

Практическая подготовка: обучение и совершенствование техники и тактики атакующих и контратакующих приёмов каратэ с напарником; условный бой по заданию.

4.3. Спарринг (кумитэ) (16ч)

Теоретическая подготовка: знакомство с понятиями дальней, средней и ближней дистанции в каратэ.

Практическая подготовка: обучение и совершенствование техники и тактики атакующих и контратакующих приёмов каратэ на дальней, средней и ближней дистанциях; условный бой по заданию; вольный бой.

5-й модуль: Специальные комплексы движений (ката) (36ч)

5.1. Ката Хейан-ойкуми (8ч)

*Теоретическая подготовка:*ката - древние формализованные комплексы движений; значение ката в освоении базовой техники каратэ; терминология каратэ.

Практическая подготовка: обучение и совершенствование техники выполнения ката Хейан-ойкуми.

5.2. Ката Бассай-дай (8ч)

Теоретическая подготовка: ката - древние формализованные комплексы движений; значение ката в освоении базовой техники каратэ; терминология

каратэ.
Практическая подготовка: обучение и совершенствование техники выполнения ката Бассай-дай.

5.3. Ката Дзион (8ч)

Теоретическая подготовка: ката - древние формализованные комплексы движений; значение ката в освоении базовой техники каратэ; терминология каратэ.
Практическая подготовка: обучение и совершенствование техники выполнения ката Дзион.

5.4. Анализ движений ката (12ч)

Теоретическая подготовка: ката - движения, наполненные скрытой техникой самозащиты.
Практическая подготовка: применение техники ката для защиты от атаки нескольких противников.

6- -й модуль: Психологическая, морально-волевая подготовка (10ч)

6.1. Психологическая, морально-волевая подготовка (6ч)

Теоретическая подготовка: принцип "ненападения" в каратэ; важность концентрации на поставленной задаче.
Практическая подготовка: упражнения, учащие управлять своими мыслями и чувствами.

6.2. Спортивная этика (4ч)

Теоретическая подготовка: поведение спортсмена, спортивная честь.
Практическая подготовка: спортивные ритуалы.

7-й модуль: Инструкторская и судейская подготовка (6ч)

7.1. Судейская терминология, жесты (4 ч)

Теоретическая подготовка: изучение судейской терминологии и жестов.
Практическая подготовка: практическая отработка жестов главного и бокового судей.

7.2. Правила соревнований (2ч)

Теоретическая подготовка: программа соревнований, весовые категории.
Практическая подготовка: изучение правил проведения соревнований, ведение протоколов соревнований.

7.3. Инструкторская подготовка (2ч)

Теоретическая подготовка: знакомство с основными методами построения тренировочного занятия.
Практическая подготовка: умение провести подготовительную часть занятия.

8-й модуль: Итоговое занятие (2ч)

Теоретическая подготовка: проверка знания терминологии каратэ.
Практическая подготовка: итоговый контроль - тест по общей физической подготовке.

ЗАДАЧИ:

Обучающая:

- Научиться анализировать результаты своих поединков во время соревнований и по их окончании;
- Углубить знания правил соревнований по КАРАТЭ;
- Научиться соблюдать спортивный режим, предупреждать возникновения различных травм;
- Научиться контролировать своё психофизическое состояния;
- Научиться мотивировать себя с целью повышения своего рейтинга, спортивно-квалификационного уровня и достижения результатов на соревнованиях;
- Освоить практические навыки техники перемещения, передвижения.
- Освоить практические навыки техники защиты;
- Освоить технику бросков;
- Освоить технику работы с партнёром;

Развивающая:

- Развитие точности, быстроты движений, ловкости;
- Развитие силы, скорости, выносливости;
- Развитие морально-волевых качеств;
- Психологическая подготовка;
- Развитие координации;

Воспитательная:

- Создать условия для самореализации детей школьного возраста через тренировку;
- Воспитывать терпение и прилежность;
- Способствовать формирования навыков самообороны, выполнения технических элементов;

Профориентационные:

- Направленность к углубленной специализации.

Прогнозируемые результаты:

Ранг; пояс; КЮ	Сроки проведения аттестации	Кол-во обущающихся в течении года	Успешная сдача аттестации
2 кю (коричневый пояс)	декабрь	10 чел. **100 %**	9 чел. **90 %**
1 кю (коричневый пояс)	май	10 чел. **100 %**	8 чел. **80 %**

Каждый обучающийся по результатам года:

- Научится анализировать результаты своих поединков во время соревнований и по их окончании;
- Изучит правил соревнований по КАРАТЭ;
- Научится соблюдать спортивный режим, предупреждать возникновения различных травм;
- Научится контролировать своё психофизическое состояния;
- Научится мотивировать себя с целью повышения своего рейтинга, спортивно-квалификационного уровня и достижения результатов на соревнованиях;
- Освоит практические навыки техники перемещения, передвижения.
- Освоит практические навыки техники защиты;
- Освоит технику бросков;
- Освоит технику работы с партнёром;
- Разовьёт точность, быстроту движений, ловкость;
- Разовьёт силу, скорость, выносливость;
- Разовьёт морально-волевые качества;
- Разовьёт координацию;
- Воспитает в себе терпение и прилежность;
- Воспитает в себе возможность применение приёмов самообороны в различных экстремальных ситуациях;

II. Комплекс организационных педагогических условий

Форма обучения.
На занятиях при реализации данной программы предусматривается применение следующих форм организации процесса обучения: индивидуальная, парная, коллективная. Занятия проводятся с группами и подгруппами обучающихся.

Методы обучения.
При обучении детей по программе используются методы согласно традиционной классификации:

- практический – опыт, упражнение, учебно-производительный труд;
- наглядный – иллюстрация, демонстрация, наблюдения учащихся ,показ, совместное исполнение, исправление положений тела;
- словесный – объяснение, разъяснение, рассказ, беседа, лекция, дискуссия, указания и команды.

Важнейшими методами закрепления материала являются проведение показательных выступлений, участие в соревнованиях различного уровня.

Виды занятий: практические, теоретические, комбинированные, контрольные.

Воспитательный компонент.
Необходимым условием успеха воспитательной работы является своевременное начало занятий, правильная их организация, требовательность к посещаемости и выполнению правил поведения. Важное значение имеет

положительный пример педагога.
Для реализации воспитательного компонента программы используется методы воспитания по Ю.К. Бабанскому, в основу классификации которых положена концепция деятельности:
1. Методы формирования сознания: рассказ, беседа, лекция, дискуссия, диспут, метод примера.
2. Методы организации деятельности и формирования опыта общественного поведения: упражнение, поручение, требование, приучение, создание воспитывающих ситуаций.
3. Методы стимулирования поведения: соревнование, игра, поощрение, наказание.
4.Методы контроля, самоконтроля и самооценки: наблюдение, анализ результатов деятельности.

2.1. Календарный учебный график

Календарный учебный график 1 года обучения.

Дата	№ занятия	Тема занятия	Количество часов			Резерв	Всего
			Виды занятий				
			Комб	Практ	Контр		
	1	Вводное занятие	1	1	*		2
	2	Упражнения на развитие гибкости	1	1			2
	3	Упражнения на развитие скорости	1	1			2
	4	Упражнения на развитие силы	1	1			2
	5	Упражнения на развитие ловкости	1	1			2
	6	Удары руками	1	1			2
	7	Упражнения на развитие силы		2			2
	8	Упражнения на развитие гибкости		2			2
	9	Упражнения на развитие ловкости		2			2
	10	Упражнения на развитие силы		2			2
	11	Упражнения на развитие скорости		2			2
	12	Удары ногами	1	1			2
	13	Упражнения на развитие гибкости		2			2
	14	Базовые стойки	1	1			2
	15	Приёмы защиты	1	1			2
	16	Упражнения на развитие гибкости		2			2
	17	Удары руками		2			2
	18	Упражнения на развитие силы		2			2
	19	Упражнения на развитие скорости		2			2
	20	Упражнения на развитие ловкости		2			2
	21	Удары ногами		2			2
	22	Упражнения на развитие силы		2			2
	23	Базовые стойки	1	1			2
	24	Упражнения на развитие гибкости		2			2
	25	Базовые стойки		2			2
	26	Упражнения на развитие ловкости		2			2

	27	Удары руками		2			2
	28	Упражнения на развитие силы		2			2
	29	Ката Такийоку-шодан	1	1			2
	30	Упражнения на развитие ловкости		2			2
	31	Приёмы защиты		2			2
	32	Упражнения на развитие гибкости		2			2
	33	Базовые стойки	1	1			2
	34	Удары ногами		2			2
	35	Упражнения на развитие силы		2	*		2
	36	Базовые стойки		2			2
	37	Упражнения на развитие ловкости		2			2
	38	Ката Такийоку-шодан	1	1			2
	39	Упражнения на развитие скорости		2			2
	40	Ката Такийоку-шодан		2			2
	41	Работа по снарядам	1	1			2
	42	Упражнения на развитие скорости		2			2
	43	Упражнения на развитие ловкости		2			2
	44	Ката Хейан-шодан	1	1			2
	45	Упражнения на развитие скорости		2			2
	46	Тренировка в парах	1	1			2
	47	Анализ движений ката.	1	1			2
	48	Упражнения на развитие гибкости		2			2
	49	Базовые стойки		2			2
	50	Приёмы защиты		2			2
	51	Тренировка в парах	1	1			2
	52	Боевые дистанции	1	1			2
	53	Упражнения на развитие силы		2			2
	54	Работа по снарядам	1	1			2
	55	Боевые дистанции		2			2
	56	Упражнения на развитие ловкости		2			2
	57	Упражнения на развитие скорости		2			2
	58	Работа по снарядам		2			2
	59	Ката Хейан-шодан	1	1			2
	60	Базовые стойки		2			2
	61	Ката Хейан-шодан		2			2
	62	Анализ движений ката.	1	1			2
	63	Приёмы защиты	1	1			2
	64	Тренировка в парах		2			2
	65	Боевые дистанции	1	1			2
	66	Тренировка в парах		2			2
	67	Ката Хейан-шодан				2	2
	68	Базовые стойки				2	2
	69	Анализ движений ката.				2	2
	70	Анализ движений ката.				2	2
	71	Анализ движений ката.				2	2

	72	Итоговое занятие	1	1	*		2
		Итого	**25**	**109**		**10**	**144**

Календарный учебный график 2 года обучения

Дата	№ занятия	Тема занятия	Количество часов			Резерв	Всего
			Виды занятий				
			Комб	Практ	Контр		
	1	Вводное занятие	1	1	*		2
	2	Упражнения на развитие силы	1	1			2
	3	Упражнения на развитие ловкости	1	1			2
	4	Упражнения на развитие гибкости	1	1			2
	5	Упражнения на развитие скорости	1	1			2
	6	Упражнения на развитие выносливости	1	1			2
	7	Упражнения на развитие ловкости		2			2
	8	Удары руками		2			2
	9	Упражнения на развитие выносливости		2			2
	10	Упражнения на развитие силы		2			2
	11	Упражнения на развитие гибкости		2			2
	12	Приёмы защиты	1	1			2
	13	Упражнения на развитие скорости		2			2
	14	Удары руками		2			2
	15	Упражнения на развитие силы		2			2
	16	Упражнения на развитие гибкости		2			2
	17	Упражнения на развитие ловкости		2			2
	18	Удары ногами		2			2
	19	Упражнения на развитие силы		2			2
	20	Упражнения на развитие гибкости		2			2
	21	Удары ногами		2			2
	22	Перемещение в стойках		2			2
	23	Упражнения на развитие ловкости		2			2
	24	Ката хейан-нидан	1	1			2
	25	Анализ движений ката	1	1			2
	26	Приёмы защиты		2			2
	27	Упражнения на развитие силы		2			2
	28	Упражнения на развитие ловкости		2			2
	29	Ката хейан-нидан		2			2
	30	Удары руками		2			2
	31	Приёмы защиты		2			2
	32	Ката хейан-нидан		2			2
	33	Упражнения на развитие выносливости		2			2

	34	Ката хейан-нидан		2			2
	35	Перемещение в стойках		2			2
	36	Анализ движений ката		2			2
	37	Удары руками		2			2
	38	Удары ногами		2			2
	39	Упражнения на развитие скорости		2			2
	40	Упражнения на развитие выносливости		2			2
	41	Ката хейан-нидан		2			2
	42	Приёмы защиты		2			2
	43	Тренировка в парах		2			2
	44	Перемещение в стойках		2			2
	45	Упражнения на развитие гибкости		2			2
	46	Удары ногами		2			2
	47	Работа по снарядам	1	1			2
	48	Ката хейан-нидан		2			2
	49	Анализ движений ката		2			2
	50	Упражнения на развитие скорости		2			2
	51	Ката хейан-сандан	1	1			2
	52	Перемещение в стойках		2			2
	53	Анализ движений ката		2			2
	54	Удары руками		2			2
	55	Приёмы защиты	1	1			2
	56	Психологическая, морально-волевая подготовка.	1	1			2
	57	Спарринг (кумитэ)	1	1			2
	58	Упражнения на развитие выносливости		2			2
	59	Удары ногами		2			2
	60	Перемещение в стойках		2			2
	61	Перемещение в стойках		2			2
	62	Ката хейан-сандан	1	1			2
	63	Анализ движений ката		2			2
	64	Удары ногами		2			2
	65	Приёмы защиты		2			2
	66	Тренировка в парах		2			2
	67	Работа по снарядам		2			2
	68	Психологическая, морально-волевая подготовка.	1	1			2
	69	Упражнения на развитие скорости		2	*		2
	70	Удары руками		2			2
	71	Тренировка в парах		2			2
	72	Спарринг (кумитэ)	1	1			2
	73	Правила соревнований	1	1			2
	74	Перемещение в стойках		2			2

	75	Ката хейан-сандан		2			2
	76	Анализ движений ката		2			2
	77	Ката хейан-сандан		2			2
	78	Удары ногами		2			2
	79	Работа по снарядам		2			2
	80	Тренировка в парах		2			2
	81	Спарринг (кумитэ)		2			2
	82	Спортивная этика	1	1			2
	83	Спарринг (кумитэ)		2			2
	84	Судейская терминология, жесты	1	1			2
	85	Удары ногами		2			2
	86	Приёмы защиты		2			2
	87	Работа по снарядам		2			2
	88	Удары руками		2			2
	89	Тренировка в парах		2			2
	90	Удары ногами		2			2
	91	Спарринг (кумитэ)		2			2
	92	Спортивная этика		2			2
	93	Работа по снарядам		2			2
	94	Приёмы защиты		2			2
	95	Тренировка в парах		2			2
	96	Спарринг (кумитэ)		2			2
	97	Психологическая, морально-волевая подготовка.		2			2
	98	Удары руками		2			2
	99	Удары ногами		2			2
	100	Спарринг (кумитэ)		2			2
	101	Ката хейан-сандан		2			2
	102	Работа по снарядам		2			2
	103	Судейская терминология, жесты				2	2
	104	Приёмы защиты				2	2
	105	Удары руками				2	2
	106	Тренировка в парах				2	2
	107	Спарринг (кумитэ)				2	2
	108	Итоговое занятие	1	1	*		2
		Итого	**21**	**185**		**10**	**216**

Календарный учебный график 3 года обучения

Дата	№ занятия	Тема занятия	Количество часов			Резерв	Всего
			Виды занятий				
			Комб	Практ	Контр		

	1	Вводное занятие	1	1	*		2
	2	Упражнения на развитие силы	1	1			2
	3	Упражнения на развитие ловкости	1	1			2
	4	Упражнения на развитие гибкости	1	1			2
	5	Упражнения на развитие скорости	1	1			2
	6	Упражнения на развитие выносливости	1	1			2
	7	Упражнения на развитие ловкости		2			2
	8	Удары руками		2			2
	9	Упражнения на развитие выносливости		2			2
	10	Упражнения на развитие силы		2			2
	11	Упражнения на развитие гибкости		2			2
	12	Приёмы защиты	1	1			2
	13	Упражнения на развитие скорости		2			2
	14	Удары руками		2			2
	15	Упражнения на развитие силы		2			2
	16	Упражнения на развитие гибкости		2			2
	17	Упражнения на развитие ловкости		2			2
	18	Удары ногами		2			2
	19	Упражнения на развитие силы		2			2
	20	Упражнения на развитие гибкости		2			2
	21	Удары ногами		2			2
	22	Перемещение в стойках		2			2
	23	Упражнения на развитие ловкости		2			2
	24	Ката хейан-йондан	1	1			2
	25	Анализ движений ката	1	1			2
	26	Приёмы защиты		2			2
	27	Упражнения на развитие силы		2			2
	28	Упражнения на развитие ловкости		2			2
	29	Ката хейан-йондан		2			2
	30	Удары руками		2			2
	31	Приёмы защиты		2			2
	32	Ката хейан-йондан		2			2
	33	Упражнения на развитие выносливости		2			2
	34	Ката хейан-йондан		2			2
	35	Перемещение в стойках		2			2
	36	Анализ движений ката		2			2
	37	Удары руками		2			2
	38	Удары ногами		2			2
	39	Упражнения на развитие скорости		2			2
	40	Упражнения на развитие выносливости		2			2
	41	Ката хейан-йондан		2			2

	42	Приёмы защиты		2			2
	43	Тренировка в парах		2			2
	44	Перемещение в стойках		2			2
	45	Упражнения на развитие гибкости		2			2
	46	Удары ногами		2			2
	47	Работа по снарядам	1	1			2
	48	Ката хейан-йондан		2			2
	49	Анализ движений ката		2			2
	50	Упражнения на развитие скорости		2			2
	51	Ката хейан-годан	1	1			2
	52	Перемещение в стойках		2			2
	53	Анализ движений ката		2			2
	54	Удары руками		2			2
	55	Приёмы защиты	1	1			2
	56	Психологическая, морально-волевая подготовка.	1	1			2
	57	Спарринг (кумитэ)	1	1			2
	58	Упражнения на развитие выносливости		2			2
	59	Удары ногами		2			2
	60	Перемещение в стойках		2			2
	61	Перемещение в стойках		2			2
	62	Ката хейан-годан	1	1			2
	63	Анализ движений ката		2			2
	64	Удары ногами		2			2
	65	Приёмы защиты		2			2
	66	Тренировка в парах		2			2
	67	Работа по снарядам		2			2
	68	Психологическая, морально-волевая подготовка.	1	1			2
	69	Упражнения на развитие скорости		2	*		2
	70	Удары руками		2			2
	71	Тренировка в парах		2			2
	72	Спарринг (кумитэ)	1	1			2
	73	Правила соревнований	1	1			2
	74	Перемещение в стойках		2			2
	75	Ката хейан-годан		2			2
	76	Анализ движений ката		2			2
	77	Ката хейан-годан		2			2
	78	Удары ногами		2			2
	79	Работа по снарядам		2			2
	80	Тренировка в парах		2			2
	81	Спарринг (кумитэ)		2			2
	82	Спортивная этика	1	1			2
	83	Спарринг (кумитэ)		2			2

	84	Судейская терминология, жесты	1	1			2
	85	Удары ногами		2			2
	86	Приёмы защиты		2			2
	87	Работа по снарядам		2			2
	88	Удары руками		2			2
	89	Тренировка в парах		2			2
	90	Удары ногами		2			2
	91	Спарринг (кумитэ)		2			2
	92	Спортивная этика		2			2
	93	Работа по снарядам		2			2
	94	Приёмы защиты		2			2
	95	Тренировка в парах		2			2
	96	Спарринг (кумитэ)		2			2
	97	Психологическая, морально-волевая подготовка.		2			2
	98	Удары руками		2			2
	99	Удары ногами		2			2
	100	Спарринг (кумитэ)		2			2
	101	Ката хейан-годан		2			2
	102	Работа по снарядам		2			2
	103	Инструкторская подготовка				2	2
	104	Приёмы защиты				2	2
	105	Удары руками				2	2
	106	Тренировка в парах				2	2
	107	Спарринг (кумитэ)				2	2
	108	Итоговое занятие	1	1	*		2
		Итого	**21**	**185**		**10**	**216**

Календарный учебный график 4 года обучения

Дата	№ занятия	Тема занятия	Количество часов			Резерв	Всего
			Виды занятий				
			Комб	Практ	Контр		
	1	Вводное занятие	1	1	*		2
	2	Упражнения на развитие силы	1	1			2
	3	Упражнения на развитие ловкости	1	1			2
	4	Упражнения на развитие гибкости	1	1			2
	5	Упражнения на развитие скорости	1	1			2
	6	Упражнения на развитие выносливости	1	1			2
	7	Упражнения на развитие ловкости		2			2
	8	Удары руками		2			2
	9	Упражнения на развитие		2			2

		выносливости					
	10	Упражнения на развитие силы		2			2
	11	Упражнения на развитие гибкости		2			2
	12	Приёмы защиты	1	1			2
	13	Упражнения на развитие скорости		2			2
	14	Удары руками		2			2
	15	Упражнения на развитие силы		2			2
	16	Упражнения на развитие гибкости		2			2
	17	Упражнения на развитие ловкости		2			2
	18	Удары ногами		2			2
	19	Упражнения на развитие силы		2			2
	20	Упражнения на развитие гибкости		2			2
	21	Удары ногами		2			2
	22	Перемещение в стойках		2			2
	23	Упражнения на развитие ловкости		2			2
	24	Ката хейан-йокуми	1	1			2
	25	Анализ движений ката	1	1			2
	26	Приёмы защиты		2			2
	27	Упражнения на развитие силы		2			2
	28	Упражнения на развитие ловкости		2			2
	29	Ката хейан-йокуми		2			2
	30	Удары руками		2			2
	31	Приёмы защиты		2			2
	32	Ката хейан-йокуми		2			2
	33	Упражнения на развитие выносливости		2			2
	34	Ката хейан-йокуми		2			2
	35	Перемещение в стойках		2			2
	36	Анализ движений ката		2			2
	37	Удары руками		2			2
	38	Удары ногами		2			2
	39	Упражнения на развитие скорости		2			2
	40	Упражнения на развитие выносливости		2			2
	41	Ката бассай-дай		2			2
	42	Приёмы защиты		2			2
	43	Тренировка в парах		2			2
	44	Перемещение в стойках		2			2
	45	Упражнения на развитие гибкости		2			2
	46	Удары ногами		2			2
	47	Работа по снарядам	1	1			2
	48	Ката бассай-дай	1	1			2
	49	Анализ движений ката		2			2
	50	Упражнения на развитие скорости		2			2
	51	Ката бассай-дай		2			2

	52	Перемещение в стойках		2			2
	53	Анализ движений ката		2			2
	54	Удары руками		2			2
	55	Приёмы защиты	1	1			2
	56	Психологическая, морально-волевая подготовка.	1	1			2
	57	Спарринг (кумитэ)	1	1			2
	58	Упражнения на развитие выносливости		2			2
	59	Удары ногами		2			2
	60	Перемещение в стойках		2			2
	61	Перемещение в стойках		2			2
	62	Ката бассай-дай		2			2
	63	Анализ движений ката		2			2
	64	Удары ногами		2			2
	65	Приёмы защиты		2			2
	66	Тренировка в парах		2			2
	67	Работа по снарядам		2			2
	68	Психологическая, морально-волевая подготовка.	1	1			2
	69	Упражнения на развитие скорости		2	*		2
	70	Удары руками		2			2
	71	Тренировка в парах		2			2
	72	Спарринг (кумитэ)		2			2
	73	Правила соревнований	1	1			2
	74	Перемещение в стойках		2			2
	75	Ката дзион		2			2
	76	Анализ движений ката		2			2
	77	Ката дзион	1	1			2
	78	Удары ногами		2			2
	79	Работа по снарядам		2			2
	80	Тренировка в парах		2			2
	81	Спарринг (кумитэ)		2			2
	82	Спортивная этика	1	1			2
	83	Спарринг (кумитэ)		2			2
	84	Судейская терминология, жесты	1	1			2
	85	Удары ногами		2			2
	86	Приёмы защиты		2			2
	87	Работа по снарядам		2			2
	88	Удары руками		2			2
	89	Тренировка в парах		2			2
	90	Удары ногами		2			2
	91	Спарринг (кумитэ)		2			2
	92	Спортивная этика		2			2
	93	Работа по снарядам		2			2

	94	Приёмы защиты		2			2
	95	Тренировка в парах		2			2
	96	Спарринг (кумитэ)		2			2
	97	Психологическая, морально-волевая подготовка.		2			2
	98	Удары руками		2			2
	99	Удары ногами		2			2
	100	Спарринг (кумитэ)		2			2
	101	Ката дзион		2			2
	102	Работа по снарядам		2			2
	103	Инструкторская подготовка				2	2
	104	Приёмы защиты				2	2
	105	Удары руками				2	2
	106	Тренировка в парах				2	2
	107	Спарринг (кумитэ)				2	2
	108	Итоговое занятие	1	1	*		2
		Итого	**22**	**184**		**10**	**216**

2.2. Условия реализации программы

Для успешной реализации программы создаются специальные условия:
- **Методическое обеспечение:** наличие программы, методические рекомендации и разработки

Модули	**Дидактический и наглядный материал**	**Техническое оснащение, инструменты и материалы**
1-й модуль **Вводное занятие**	инструкции по ТБ, правила поведения в спортивном зале и во время проведения занятий, нормативы по ОФП	секундомер, свисток, гимнастические маты,перекладина.
2-й модуль **Общая физическая подготовка**	демонстрация упражнений педагогом, видеозаписи упражнений, методические пособия	скакалки, мячи, перекладины, гантели, координационная лестница, гимнастические палки, мячи, гимнастические маты, секундомер,свисток
3-й модуль **Специальная физическая подготовка**	демонстрация упражнений педагогом, видеозаписи упражнений, методические пособия	лапы и макивары, эспандеры, секундомер, свисток, гимнастические маты
4-й модуль **Технико-тактическая**	демонстрация упражнений педагогом, видеозаписи упражнений, методические	накладки на руки, лапы и макивары, гимнастические маты, секундомер,свисток

подготовка	пособия	
5-й модуль **Специальные комплексы движений (ката)**	демонстрация упражнений педагогом, видеозаписи упражнений, методические пособия	гимнастические палки, эспандеры
6-й модуль **Психологическая, морально-волевая подготовка**	учебные фильмы	накладки на руки, лапы и макивары, секундомер,свисток
7-й модуль **Судейская подготовка**	правила соревнований	свисток, судейские флажки, секундомер
8-й модуль **Итоговое занятие**	инструкции по ТБ, правила поведения в спортивном зале и во время проведения занятий, нормативы по ОФП	секундомер, свисток, гимнастические гимнастические маты, перекладины,секундомер

- Материально-техническое и информационное обеспечение:

Занятия проводятся в спортивном зале, соответствующем Санитарно-эпидемиологическим требованиям к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей (СанПиН 2.4.4.3172-14).

Для реализации данной программы необходимо:

Спортивная база:

- спортивный зал, соответствующий требованиям СанПиН 2.4.4.3172-14;
- раздевалки;
- туалетные комнаты.

Спортивный инвентарь:

- лапы и макивары для отработки ударов;
- скакалки;
- координационна лестница;
- Эспандеры;
- мячи - футбольный, волейбольный, баскетбольный;
- секундомер;
- свисток;
- судейские флажки;
- гимнастические палки;
- специальный костюм для занятий каратэ белого цвета (каратеги);
- накладки на руки для каждого учащегося.

Спортивные снаряды:

- перекладины;
- канат;
- скамейки;
- гимнастические маты.

Методические материалы:

- учебная литература;
- правила соревнований по каратэ;
- учебные плакаты.

- Кадровое обеспечение: по программе могут работать педагоги дополнительного образования первой квалификационной категории с высшим педагогическим образованием по специальности «физическая культура и спорт».

Важным условием реализации программы является создание положительного микроклимата в группе.

- Реализация задач программы: к реализации задач программы привлекаются родители: посещение родителями соревнований, индивидуальные консультации и беседы, родительские собрания.

2.3. Формы контроля, формы подведения итогов.

Результативность освоения учащимися программы осуществляется путём диагностического контроля:

- входная диагностика проводится в начале учебного года;
- текущая диагностика проводится в середине учебного ;
- итоговая диагностика проводится в конце учебного года.

Диагностика проводится в форме теста по общей физической подготовке. Оценивается количественное и качественное выполнение упражнений:

1. приседания;
2. подтягивание;
3. отжимание;
4. выпрыгивание из приседа;
5. сгибание туловища (пресс).

Показатели оцениваются по пятиуровневой системе:

- ✓ В (высокий)
- ✓ ВС (выше среднего)
- ✓ С (средний)
- ✓ НС (ниже среднего)
- ✓ Н (низкий).

На основе показателей теста у каждого обучающегося определяется уровень его физической подготовленности согласно контрольных нормативов по общей физической подготовке.

Контрольные нормативы по общей физической подготовке.

№	Виды нормативов/ уровень	В	ВС	С	НС	Н
1.	Приседания/кол-во раз	Более 40	30-40	20-30	10-20	Менее 10
2.	Подъём корпуса (пресс) /кол-во раз	Более 40	30-40	20-30	10-20	Менее 10
3.	Прыжки из полного приседа/кол-во раз	Более 20	15-20	10-15	5-10	Менее 5
4.	Подтягивание на низкой перекладине/кол-во раз	Более 20	15-20	10-15	5-10	Менее 5
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа/кол-во раз	Более 40	30-40	20-30	10-20	Менее 10

III. Список литературы:

Литература, используемая педагогом:

1. Биджиев С. В. Каратэ-до Сётокан. АОЗТ НПКФ «Алмаз», 1994.
2. Ильин Е.П. Психология физического воспитания. Учебник для институтов и факультетов физической культуры. – СПб.: Изд-во РПГУ им. А.И. Герцена, 2006
3. Лапшин С.А., Лапшин С.С. Каратэ для мастеров. – ИКФ: Сталкер, 1996.
4. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. Учебник для институтов физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1991.
5. Накаяма М. Динамика каратэ. – М.: Гранд, 1998.
6. Накаяма М. Лучшее каратэ. – М.: АСТ, 1997.
7. Накаяма М., Дрегер Донн Ф. Практическое каратэ.– М.: АСТ, 2001
8. Погодин В.В. Методика физического воспитания и спортивной подготовки детей и взрослых-Ульяновск, 2015.
9. Пфлюгер А. Шотокан каратэ-до: 27 ката в схемах и рисунках для аттестации и соревнований. 2005
10.Селуянов В.Н. Технология оздоровительной физической культуры. – М.: Спорт Академ пресс, 2006.
11. Федеральный закон от 29.12.2012 №273- ФЗ «Об образовании в РФ»;
12. Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014 №1726) ;
13. Постановление Главного государственного врача РФ от 04.07.2014 №41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы

образовательных организаций дополнительного образования детей» ;
14. Письмо Минобрнауки России от 11.12.2006 №06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей» ;
15. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29.08.2013 № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

Литература, рекомендуемая для обучающихся и родителей:

1. Йорга И.К. Традиционное Фудокан каратэ-мой путь. - Екатеринбург, 2005
2. Дрегер Д.Ф. Современные Будзюцу и Будо – М.: Гранд, 1998
3. Карпов В.П. 100 уроков кун-фу. – М.: ФиС, 1994
4. Фунакоси Г. Каратэ-до: мой способ жизни.– М.: Наука, 200