

Комитет образования администрации города Тамбова Тамбовской
области

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа
№1»

Рассмотрена и рекомендована
к утверждению на заседании
педагогического совета
протокол от 20.06.2022 № 9

Утверждаю
директор МАУ ДО «ДЮСШ №1»
_____ А.А. Головков
приказ от 21.06.2022 № 260



Подписан: Головков
Александр Александрович
DN: C=RU, OU=директор, O="МАУ ДО ""
ДЮСШ №1""", CN=Головков
Александр Александрович,
E=moj_dod_sduswor_1@mail.ru
Основание: я подтверждаю этот документ
своей удостоверяющей подписью
Дата: 2022-06-22 09:40:45

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности

«КАРАТЭ»

Возраст учащихся: 10-16 лет
Срок реализации – 1 год

Авторы-составители: Кочеткова Наталия Игоревна, инструктор-методист;
Зайцев Эдуард Васильевич, тренер-преподаватель

Тамбов, 2022

I. ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА

<i>1. Учреждение</i>	Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа №1»
<i>2. Полное название программы</i>	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Каратэ»
<i>3. Сведения о составителе</i> <i>3.1. Ф.И.О., должность</i>	Кочеткова Наталия Игоревна, инструктор-методист Зайцев Эдуард Васильевич, тренер-преподаватель
<i>4. Сведения о программе</i> <i>4.1. Нормативная база</i>	ФЗ от 29.12.2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 года № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р); Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 года № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ»; Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 года № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»; Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи»
<i>4.2. Вид</i>	общеразвивающая
<i>4.3. Направленность</i>	физкультурно-спортивная
<i>4.4. Уровень освоения программы</i>	стартовый (ознакомительный)
<i>4.5. Область применения</i>	дополнительное образование
<i>4.6. Продолжительность обучения</i>	1 год
<i>4.7. Год разработки программы</i>	2022
<i>4.8. Возрастная категория обучающихся</i>	10-16 лет

Раздел 1. «Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы»

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Каратэ»: физкультурно-спортивная, уровень освоения – ознакомительный.

Ориентирована на укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма детей, формирование основных жизненно важных двигательных умений и навыков, формирование устойчивого интереса к занятиям спортом.

Актуальность

Ключевая задача современной государственной политики, направленной на модернизацию страны, – обеспечение не только духовно- нравственного и гражданско-патриотического, но и физического развития личности россиянина, укрепления его здоровья.

В условиях, когда по данным официальной статистики Минздрава России существенно снижены показатели здоровья подрастающего поколения во всех возрастно-половых группах, сложно переоценить роль занятий физической культурой и спортом в общеобразовательных организациях, как наиболее массового (по охвату детей и молодёжи) способа передачи основ культуры здорового образа жизни, увеличения общего объёма двигательной активности обучающихся.

Полифункциональный характер этой сферы образования ценен тем, что она обеспечивает развитие не только физических, но и эстетических, нравственных качеств обучающихся, способствует укреплению навыков внутренней организации, самодисциплины, коммуникативных качеств характера, профилактике заболеваний, физической и психоэмоциональной рекреации и реабилитации, обладает зрелищными свойствами, наполняющими жизнь подростков позитивным настроением.

Известно, что виды спорта, интегрирующие в себя различные способы двигательной активности и обладающие весомой зрелищной составляющей, представляют для детей и молодёжи повышенный интерес.

Именно эти качества, а также особая культура, этикет, философия Японии – страны, подарившей миру каратэ и многогранный характер выгодно выделяют этот вид борьбы из числа других видов спорта.

Каратэ – японское боевое искусство. Каратэ впечатляет динамичностью и разнообразием приемов, а практикующим его мастерам свойственна высокая техничность и молниеносность движений. Сегодня популярность каратэ выше, чем многих других восточных единоборств: на сегодняшний день этот вид спорта представлен в 173 странах мира и объединяет более 50 миллионов поклонников.

Карате для детей, прежде всего, это система общего физического и духовного развития, которая содержит в себе элементы боевого искусства.

Основой карате является воспитание сильного и крепкого духа, способного преодолеть себя и свои слабости, любые препятствия и трудности, встречающиеся на тренировках, а затем и в жизни.

Регулярные занятия карате в помогают детям победить свою лень, стрессы, укрепить здоровье, получить заряд энергии, приобрести уверенность и воспитать Силу Духа.

Дети обучаются каратэ на фоне строгой дисциплины и восточной философии. Занятия проводятся с применением игрового метода и метода эмоциональной разгрузки, с частой сменой различных упражнений.

Также в процессе обучения ребёнок получает знания по истории возникновения, развития и становления каратэ, о правилах поведения на занятиях, изучает некоторые элементы японского языка.

Ребёнку прививается идея того, что боевые приёмы, которые он изучает на занятиях применяются только для защиты себя, своих близких и нуждающихся в помощи, но не в коем случае для нападения и унижения других людей.

В процессе обучения выявляются одарённые дети, которые по желанию могут изучать под руководством учителя спортивный раздел каратэ, участвовать в соревнованиях, приобретать спортивные разряды и т.д.

Все остальные ученики могут с успехом заниматься изучением традиционного, основного раздела каратэ, воспитывая себя в духе боевого искусства, развивая и укрепляя своё тело и дух.

По мере подготовленности каждый ученик или ученица будут своевременно аттестованы и поэтапно получают цветные пояса соответствующей квалификации:

- 9 КЮ - белый пояс;
- 8 КЮ - жёлтый пояс;
- 7 КЮ - оранжевый пояс;
- 6 КЮ - зелёный пояс;
- 5 КЮ - синий пояс;
- 4 КЮ - фиолетовый пояс;
- 3 КЮ - коричневый пояс;
- 2 КЮ - коричневый пояс;
- 1 КЮ - коричневый пояс.

Актуальность программы определяется запросом со стороны детей и их родителей, так как в условиях общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается пониженная активность, или иными словами – гиподинамия («Болезнь цивилизации»).

Решить отчасти, проблему призвана данная программа, направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма. Кроме того, программа позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической

культуры и спорта.

Педагогическая целесообразность программы заключается в выборе форм и методов работы с учетом осуществления дифференциации и индивидуализации образовательной деятельности в контексте Концепции модернизации российского образования. Здесь закладываются основы знаний, умений, навыков социализации, активной гражданской и социально значимой деятельности. Методика организации учебного процесса строится с учетом психофизических особенностей учащихся.

Отличительной особенностью программы является охват практически всех возрастных групп. Весь учебный материал программы распределен в соответствии с возрастным принципом комплектования групп и рассчитана на последовательное и постепенное расширение практических умений и навыков.

Данное обучение позволяет актуализировать ранее изученный материал старшим учащимся, организовать опережающее обучение младших.

Адресат программы

Программа рассчитана на возрастную категорию от 10 до 16 лет, желающих укрепить здоровье и развить в себе специфические физические и личностные качества, которые в дальнейшем позволят специализироваться в таком виде спорта, как каратэ либо по результатам обучения по данной программе изберут иную спортивную специализацию.

Возрастные особенности детей 10-16 лет.

Для каждого возрастного периода характерны определенные анатомо-физиологические особенности, исходя из которых, следует решать вопросы организации режима дня, ухода, воспитания, питания, организации учебного процесса, мероприятий по профилактике заболеваний, а также методов и форм оздоровления.

Наиболее интенсивно физические качества развиваются в возрастной период 10-14 лет. Развитие различных физических качеств у девочек и мальчиков происходит не одновременно. Наиболее интенсивно физические качества развиваются в возрастной период 10-14 лет.

К 10-14 летнему возрасту, в основном, завершается развитие двигательной функции. Уровень развития координационных способностей в младшем школьном возрасте достигает примерно 75% от общего прироста результатов за весь школьный период. Улучшение с возрастом результатов двигательных действий обеспечивается повышением точности сенсомоторной координации и программирования моторных актов.

В возрасте 15-16 лет резко ускоряется рост тела, появляется некоторая дискоординация движений, быстрая утомляемость, неуравновешенность, появляются новые черты характера. Длина тела увеличивается на 5–6 см в год, но у некоторых уже замедляется (а у некоторых вообще заканчивается) и явно преобладает рост в ширину.

В данный возрастной период очень важно в разумных пределах поощрять инициативу и самостоятельность, воспитывать настойчивость, уверенность, смелость, предоставлять возможность общаться со сверстниками, формировать

правильные, соответствующие возрасту, ценностные ориентации, обеспечивать оптимальную физическую активность. При работе с подростками следует сделать упор на пробуждение интереса к физическим занятиям, к здоровому образу жизни, к формированию нравственных ценностей и развития доверия к самому себе.

Условия набора в учебные группы

Учебные группы комплектуются из числа детей 10-16 лет, желающих заниматься каратэ и не имеющих медицинских противопоказаний.

Количество учащихся в группе

Наполняемость учебной группы - 20 человек.

Объём и срок освоения программы

Срок освоения программы – 1 год.

Объем программы –144 часа.

Учебный план рассчитан на 36 учебных недель.

После окончания обучения по данной программе обучающиеся могут продолжить обучение дальше.

Форма обучения – очная.

Образовательная деятельность осуществляется в учебных группах с постоянным составом.

Режим занятий

Занятия проводятся согласно утвержденного расписания образовательной организации, в которой реализуется данная программа.

Продолжительность тренировок 4 часа в неделю по 2 часа (2x1.30).

Форма организации детей на занятии: групповая.

Формы проведения занятий:

групповые учебно-тренировочные занятия;

теоретические занятия;

тестирование и медицинский контроль;

соревнования;

показательные выступления;

мастер-классы.

Цель и задачи программы

Цель: формирование начальных знаний, умений и навыков по каратэ, содействие, укреплению здоровья и безопасного образа жизни обучающихся.

Задачи:

обучающие:

освоить знания о физической культуре и спорте, роли и формировании здорового образа жизни;

обучить умению использовать различные системы и виды физических упражнений в самостоятельных занятиях физической культурой;

обучить навыкам выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий в каратэ, а также применять их в игровой и соревновательной деятельности.

развивающие:

развить общефизические и специальные качества (быстроту, ловкость, силу, гибкость, выносливость);

развить тактические навыки и умения при занятиях по каратэ (ката, кумитэ, кихон);

расширить функциональные возможности организма;

развить устойчивые позиции к регулярным занятиям физической культурой и

спортом;

расширить функциональные возможности организма, через систему физкультурно-оздоровительных упражнений;

развивать двигательную активность за счет направленного воспитания основных физических качеств и физических способностей;

развивать позитивное отношение к занятиям физической культурой, спортивным играм.

воспитательные:

воспитать ценностное отношение к своему здоровью и жизни, здоровью окружающих людей. Воспитать положительные качества личности, нормы коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности;

воспитать индивидуальные психические черты и особенности в общении и коллективном взаимодействии средствами и методами командно-игровой деятельности;

воспитать положительное отношение к занятиям физической культурой и желанию продолжить своё физическое совершенство в дальнейшем, все эти меры в целом будут способствовать формированию у детей гражданско- патриотического мировоззрения и активной жизненной позиции.

Содержание программы
Учебный план

№ п/п	Наименование раздела, темы занятия	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	В том числе:		
			Теория	Практика	
	Вводное занятие	1	1	-	Наблюдение
I	Раздел «Теоретическая подготовка»	13	13	-	Тестирование
1.1	Физическая культура важное средство физического развития и укрепления здоровья	1	1	-	Тестирование
1.2	Состояние и развитие каратэ в России и регионе	1	1	-	Тестирование
1.3	Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена	1	1	-	Тестирование
1.4	Влияние физических упражнений на организм спортсмена	1	1	-	Тестирование
1.5	Физиологические особенности и физическая подготовка	2	2	-	Тестирование
1.6	Гигиенические требования к занимающимся спортом	2	2	-	Тестирование
1.7	Профилактика заболеваемости и травматизма на занятиях	3	3	-	Тестирование
1.8	Правила соревнований	2	2	-	Тестирование
II	Раздел «Общая физическая подготовка»	44	4,5	39,5	
1.1	Ходьба	10	1,5	8,5	Наблюдение
1.2	Бег	15	1,5	13,5	Тестирование
1.3	Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	19	1,5	17,5	Тестирование
III	Раздел «Специальная физическая подготовка»	43	3,5	39,5	
3.1	Прыжки	4	0,5	3,5	Наблюдение
3.2	Строевые упражнения	5	0,5	4,5	Тестирование
3.3	Акробатика	8	0,5	7,5	Наблюдение
3.4	Висы и упоры	4	0,5	3,5	Наблюдение
3.5	Лазание	5	0,5	4,5	Наблюдение
3.6	Равновесия	7	0,8	6,2	Наблюдение
3.7	Подвижные игры	10	0,2	9,8	Наблюдение
IV	Раздел «Избранный вид спорт»	39	7	32	
4.1	Кихон	12	2,5	9,5	Соревнования

4.2	Ката	14	3	11	Соревнования
4.3	Кумитэ	9,5	0,5	9	Соревнования
4.4	Технико-тактическая подготовка (промежуточная аттестация, сдача нормативов)	1,5	0,5	1	Тестирование, прохождение нормативов (упражнений)
4.5	Участие в соревнованиях. Правила соревнований	2	0,5	1,5	Соревнования
V.	Медицинский контроль	2	0,5	1,5	Тестирование
	Итоговое занятие	2	-	2	Показательные соревнования, тестирование
	ИТОГО	144	29,5	114,5	

Содержание учебного плана

Вводное занятие

Теория: Знакомство с группой, видом спорта, правилами поведения в спортивной школе, на тренировочных занятиях. Ознакомление обучающихся с целями и задачами программы. Инструктаж по технике безопасности во время занятий и соревнований. Ознакомление с местами проведения занятий.

Раздел 1. Теоретическая подготовка

Тема 1.1. «Физическая культура важное средство физического развития и укрепления здоровья»

Теория: Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан РФ. Роль ФК в воспитании трудолюбия, организованности, воли и жизненно важных умений, и навыков.

Тема 1.2. Состояние и развитие каратэ в России и регионе

Теория: История развития каратэ. Достижения спортсменов России на мировой арене. Спортивные сооружения для занятий каратэ и их состояние. Права и обязанности спортсмена.

Тема 1.3. «Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена»

Теория: Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Общая и специальная психологическая подготовка. Регуляция уровня эмоционального возбуждения. Основные приемы создания готовности к конкретному соревнованию.

Тема 1.4. «Влияние физических упражнений на организм спортсмена»

Теория: Основные системы организма. Внешняя среда и ее воздействие на организм и жизнедеятельность человека. Понятие об утомлении и

переутомлении. Причины утомления. Активный отдых. Игры.

Тема 1.5. «Физиологические особенности и физическая подготовка»

Теория: Физические качества. Понятие быстроты, формы ее проявления. Методы воспитания быстроты движения. Воспитание быстроты простой и сложной двигательной реакции, облегчение внешних условий, лидирование, использование эффекта варьирования отягощениями. Гибкость и ее развитие. Понятие о ловкости, как комплексной способности к освоению техники движений. Виды проявления ловкости. Воспитание ловкости.

1.6. Тема «Гигиенические требования к занимающимся спортом»

Теория: Понятие о гигиене и санитарии. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Гигиеническое значение кожи, уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Правильный режим дня. Значение сна, утренней гимнастики в режиме спортсмена. Рациональное чередование различных видов деятельности. Вредные привычки – курение, употребление спиртных напитков и наркотиков. Профилактика вредных привычек.

Тема 1.7. «Профилактика заболеваемости и травматизма на занятиях по каратэ»

Теория: Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма, его виды. Общее понятие об инфекционных заболеваниях, при занятиях спортом, их предупреждение. Пути распространения заболеваний. Меры личной и общественной профилактики. Техника безопасности во время занятий в спортивном зале, на спортивной площадке, на водоемах. Общие основы фармакологического обеспечения в спорте. Профилактике допинга применения допинга среди спортсменов.

Тема 1.8. «Правила соревнований»

Теория: Правила соревнований, требования, нормы и условия выполнения спортивных званий и разрядов по каратэ

Раздел 2. Общая физическая подготовка

2.1Тема «Ходьба»

Теория: Понятие «общая физическая подготовка». Компоненты здоровья. Роль ходьбы в жизни человека. Техника выполнения упражнений.

Практика: Ходьба на носках, пятках, внешнем и внутреннем крае стопы, с высоким подниманием бедра, по прямой, по кругу, парами, в колонне по одному, с перешагиванием через предметы.

2.2Тема «Бег»

Теория: Средства сохранения и укрепления здоровья. Роль бега в жизни человека. Техника выполнения упражнений.

Практика: Бег на носках, с высоким подниманием бедра, парами, в колонне по одному в различных направлениях, с остановкой по сигналу, с переноской предметов (мячи), коротким (50-55 см), средним (70-80 см), длинным (90-100 см) шагом.

2.3Тема «Общеразвивающие упражнения»

Теория: Назначение общеразвивающих упражнений Гигиена занимающегося. Техника выполнения упражнений.

Практика: общеразвивающие упражнения без предметов: вращение и наклоны головы, для рук, ног, туловища (пресс, спина). Исходные положения: сидя, стоя на коленях, лежа на спине, стоя у опоры (стена), махи ногами в упоре присев, лежа на животе. С предметами: малыми и большими надувными мячами, обручем, гимнастической палкой, скакалкой, ленточкой, платочком, флажками, кубиками, кеглями и др.

Раздел 3. Специальная физическая подготовка

3.1 Тема «Прыжки»

Теория: Понятие «Школа движения». Техника выполнения прыжков. Меры безопасности при выполнении прыжков.

Практика: Прыжки на месте на одной и двух ногах, с продвижением вперед, из кружка в кружок, вокруг предметов, через линии, вверх с доставанием подвешенных предметов, с высоты 15-25 см, вверх, в длину с места, через натянутую веревочку (высота 10-15 см).

3.2. Тема «Строевые упражнения»

Теория: Понятие «строевые упражнения». Техника выполнения упражнений.

Практика: Строевые. Правый, левый угол зала, середина квадрата, круга, построение по определенному сигналу, повороты прыжком, переступанием, зная направление лежащего предмета. Построения в колонну, круг, шеренгу. Направляющий, замыкающий. Строевые команды: «Становись!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «Стой!».

3.3 Тема «Акробатика»

Теория: Роль акробатических упражнений в подготовке каратистов. Техника выполнения акробатических упражнений.

Практика: Группировки из положения сидя, стоя, лежа, перекаты в группировке назад (из положения сидя), перекаты влево, вправо из исходного положения лежа на спине, перекат назад из упора присев, из исходного положения лежа на животе, перекаты вперед, назад.

3.4 Тема «Висы и упоры»

Теория: Техника выполнения висов и упоров.

Практика: вис на перекладине, вис спиной на гимнастической стенке, упор стоя на коленях, упор сзади на полу, вис на канате на прямых руках.

3.5 Тема «Лазание»

Теория: Техника выполнения различных видов лазания.

Практика: Лазание на четвереньках между предметами, вокруг предметов, из различных исходных положений, под натянутую веревку, через обруч, вверх-вниз по гимнастической стенке, по наклонной скамейке, перелазание через горку матов, гимнастическую скамейку.

3.6 Тема «Равновесия»

Теория: Роль равновесия и координации в каратэ. Техника выполнения упражнений на равновесие.

Практика: Упражнения на равновесия: стойка на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке); ходьба по гимнастической скамейке, по рейке гимнастической скамейки, ходьба по лежащему шнуру, при кружении в обе стороны, между линиями, по линиям.

3.7 Тема «Подвижные игры»

Теория: Значение подвижных игр в освоении каратэ. Правила проведения подвижных игр.

Практика: Подвижные игры, совершенствующие технику бега и прыжков: «Караси и щука», «Белые медведи», «Эстафета зверей», «Команда быстроногих», «Лиса и куры», «Прыжки по полоскам», «Кто обгонит?», «Совушка» и др. Подвижные игры, совершенствующие ориентирование в пространстве: «Два Мороза», «Волки во рве», «Гуси-лебеди», «Космонавты».

Подвижные игры, совершенствующие меткость и координацию движений: «Мяч на полу», «Передача мячей в колоннах», «Кто дальше бросит?», «Метко в цель», «Попади в мяч».

Раздел 4. Основы техники каратэ

4.1 Тема «Кихон» (базовая техника)

Теория: Понятие «кихон». Терминология каратэ: RAI – приветствие (поклон). TACHI-RAI – приветствие стоя. ZARAI – приветствие на коленях. OBI – пояс (завязывание). SHISAI – стойки. Техника выполнения стоек.

Практика: Естественные стойки с равномерным распределением веса тела на обе ноги. Фундаментальные стойки с неравномерным распределением веса тела на обе ноги.

Удары руками: «Чоку-цки» прямой удар передней поверхностью кулака на месте. «Ои-цки» одноименный прямой удар передней поверхностью кулака с шагом «Гяко-цки» разноименный прямой удар передней поверхностью кулака с шагом.

Удары ногами: «Маэ-гери» прямой удар ногой.

Приемы блокирования: «Агэ-уке» верхний блок.

4.2 Тема «Ката» (комплекс технических приемов)

Теория: Терминология «ката».

Практика: изучение «Тайкиоку-Шодан» учебный комплекс технических приемов.

4.3 Тема «Кумите» (боевое взаимодействие)

Теория: Терминология «Кумите».

Практика: Изучение «Кихон-Кумитэ» учебный поединок на 1-5 шагов, в базовых стойках.

Тема 4.4. «Технико-тактическая подготовка (промежуточная аттестация, сдача нормативов)»

Теория: Требования к результатам освоения программы. Контрольные нормативы. Техника выполнения контрольных упражнений.

Практика: Тестирование по общей и специальной физической подготовке. Оценка теоретических знаний. Оценка техники прохождения нормативов (упражнений).

Тема 4.5 «Участие в соревнованиях. Правила соревнований»

Теория. Команды и жесты судей. Начало и конец поединка. Определение победителя в поединке.

Практика. Соревновательная подготовка. Участие в первенствах спортивной школы

Раздел 5. «Медицинский контроль»

Теория: Назначение медицинских осмотров учащихся. Правила поведения в медицинском учреждении.

Практика: Медицинское обследование.

Итоговое занятие

Практика: Подведение итогов обучения. Показательные соревнования по каратэ.

Планируемые результаты освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы:

Реализация программы будет способствовать **решению таких важных задач**, как:

у учащихся будут сформированы знания о физической культуре и спорте, роли и формировании здорового образа жизни;

учащиеся будут уметь использовать различные системы и виды физических упражнений в самостоятельных занятиях физической культурой;

учащиеся будут владеть техникой выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий в каратэ, а также применять их в игровой и соревновательной деятельности.

у учащихся будут развиты общефизические и специальные качества (быстрота, ловкость, силу, гибкость, выносливость);

у учащихся будут развиты тактические навыки и умения при занятиях по каратэ (ката, кумитэ, кихон);

у учащихся будут расширены функциональные возможности организма, через систему физкультурно-оздоровительных упражнений;

у учащихся будут развиты устойчивые позиции к регулярным занятиям физической культурой и спортом;

у учащихся будет развита двигательная активность за счет направленного воспитания основных физических качеств и физических способностей;

у учащихся будет развито позитивное отношение к занятиям физической культурой и спортом;

у учащихся будет сформировано ценностное отношение к своему здоровью и жизни, здоровью окружающих людей;

у учащихся будут сформированы индивидуальные психические черты и особенности в общении и коллективном взаимодействии средствами и методами командно-игровой деятельности;

у учащихся будет сформировано положительное отношение к занятиям физической культурой и желанию продолжить своё физическое совершенство в дальнейшем, все эти меры в целом будут способствовать формированию у детей гражданско- патриотического мировоззрения и активной жизненной позиции.

Раздел 2. «Комплекс организационно-педагогических условий»

Календарный учебный график

Количество учебных недель – 36. Количество учебных дней – 72.

Дата начала занятий – 1 сентября.

Дата окончания занятий – 31 мая (приложение 1).

Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

Учебные занятия проводятся в оборудованном спортивном зале, площадь которого рассчитывается, исходя из 4 кв. м на одного занимающегося. Необходимый инвентарь и оборудование представлены в таблице.

Материально – техническое обеспечение программы

№ п. п.	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1.	маты для занятий каратэ (татами), размером не менее 1х1м;	шт	72
2.	водоналивной мешок (груша)	шт	1
3.	перчатки снарядные	шт	8
4.	защитные накладки на руки	шт	40
5.	макивара	шт	2
6.	накладки защитные на ноги	шт	40
7.	защитный жилет на грудь	шт	4
8.	скакалки	шт	5
9.	гантели (1,5 – 2,5 кг.)	шт	10
10.	мяч набивной	шт	5
11.	стенка гимнастическая с перекладиной (турником)	шт	2
12.	лапы боксерские	шт	5

Информационное обеспечение программы

Научно-методическая литература. Тематические медиапрезентации. Ресурсы Интернет.

Кадровое обеспечение и взаимодействие с родителями

Образовательную деятельность организует педагог дополнительного образования (тренер-преподаватель), имеющий высшее или среднее профессиональное образование в области физической культуры и спорта либо высшее или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование в области физической культуры и спорта. Кроме того, педагог должен иметь специальные курсы повышения квалификации по работе с детьми дошкольного и младшего школьного возраста.

Педагогическая позиция: тренер-преподаватель в рамках реализации настоящей программы может выступать в качестве наставника, организатора групповой работы, тьютора.

Взаимодействие с родителями: совместное формирование образовательной политики, консультирование родителей, взаимодействие при разработке

индивидуальных маршрутов, очное участие в образовательной деятельности (соревнования, фестивали и др.).

Формы контроля

Освоение программы сопровождается процедурой аттестации обучающихся в формате – оценка показателей развития физических качеств и двигательных способностей.

Текущий контроль проводится по изучению тем программы, проводится в формах: педагогических наблюдений, тестирования, проведение соревнований.

Промежуточная аттестация проводится по итогам обучения по программе в форме тестирования, проведения показательных соревнований.

Медицинский контроль предусматривает:

медицинское обследование в физкультурно-спортивной диспансере (2 раза в год);

врачебно-педагогические наблюдения в процессе тренировочных занятий;

санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;

контроль за выполнением учащимися рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

Оценочные материалы

Результаты аттестации фиксируются в протоколах и журналах учета работы с группой.

Педагог осуществляет мониторинг и анализ результатов аттестации и иных оценочных процедур, что находит отражение в аналитических справках.

Методические материалы

В программе предусмотрена разноуровневая технология организации обучения. Технология разноуровневого (дифференцированного) обучения позволяет обучить каждого обучающегося на уровне его возможностей и предоставляет шанс каждому учащемуся организовать, в зависимости от его способностей и индивидуальных особенностей, свое обучение таким образом, чтобы максимально использовать эти возможности.

Уровневая дифференциация позволяет акцентировать внимание тренера-преподавателя на работе с различными категориями детей.

Кроме этого, в образовательном процессе используются: здоровьесберегающие технологии, технологии личностно-ориентированного обучения, группового обучения, игровой деятельности, информационно - коммуникационные.

Методы обучения:

общепедагогические: словесные (рассказ, показ, анализ, обсуждение), наглядные (демонстрация видео и аудио);

практические: метод строго регламентированного упражнения (на освоение техники, на воспитание физических качеств);

соревновательный (выполнение упражнений в форме соревнований);

игровой (для комплексного совершенствования двигательной деятельности в

усложненных или облегченных условиях, развития таких качеств и способностей, как быстрота реакции, координация движений, пространственная ориентацию.)

Приемы обучения:

наглядно-зрительный (показ элементов техники и выполнения упражнений, использование зрительных ориентиров);

наглядно-слуховой (звуковая регуляция движений с целью улучшения эффективности восприятия);

практический (повторения выполнения упражнений - освоение элементов техники движения, игровая форма - для закрепления двигательного навыка, развития физических качеств в изменяющихся условиях, соревновательная форма - применение двигательных навыков и умений в усложненных условиях, проблемные ситуации - развивают логическое мышление, ставят перед выбором).

Взаимодействие с родителями: совместное формирование образовательной политики, консультирование родителей, взаимодействие при разработке индивидуальных маршрутов, очное участие в образовательной деятельности (соревнования, фестивали и др.).

Методическое обеспечение

№ п/п	Название раздела	Материально-техническое оснащение, дидактико-методический материал	Формы, методы, приемы обучения	Формы подведения итогов
	Вводное занятие		Групповая словесный (рассказ, показ), наглядно-зрительный	-
I.	Теоретическая подготовка	Литература, справочные материалы	Групповая словесный (рассказ, показ), наглядно-зрительный	Тестирование
II.	Общая физическая подготовка	План-конспект, справочные материалы, практическая работа, спортивный инвентарь	Групповая, метод строго регламентированного упражнения (на освоение техники, на воспитание физических качеств, наглядно-зрительный (показ элементов техники и выполнения упражнений, использование зрительных ориентиров, игровой	Тестирование

III.	Специальная физическая подготовка	План-конспект, справочные материалы, практическая работа, спортивный инвентарь	Наглядно-зрительный (показ элементов техники и выполнения упражнений, использование зрительных ориентиров, проблемные ситуации)	Тестирование/наблюдение
IV.	Избранный вид спорта	План-конспект, справочные материалы, практическая работа, спортивный инвентарь	Соревновательный (выполнение упражнений в форме соревнований), практический	Соревнования/тестирование
V.	Медицинский контроль	Медицинские пособия	Практический	Медицинское обследование
	Итоговое занятие	Спортивный инвентарь	Практический, соревновательная форма	Показательные соревнования, тестирование

Список литературы

Для педагога

Гужаловский, А.А. Этапность развития физических (двигательных) качеств и проблема оптимизации физической подготовки детей школьного возраста [Текст] / А.А. Гужаловский. - М.: ГЦОЛИФК, 1979. – 23с.

Преподавание боевых искусств. Путь мастера [Текст] / Серия «Мастера боевых искусств». - Ростов-н/Д: «Феникс», 2003. – С. 184.

Рояма Хацуо, Окадзаки Хирото Ката-кара манабу каратэдо. Каратэ-до дзэтацу манюару (Каратэ-до, которому можно научиться с помощью ката [Текст] / Пособие по совершенствованию технического мастерства в каратэ-до). - Токио, «Китэнся». - 2005. - С. 124-126.

Сашко А. Восточные единоборства как система физического воспитания школьников [Текст] // Школьное воспитание. – 2009. №4. – С.37- 38

Степанов С.В. Программа спортивной подготовки для образовательных учреждений (детско-юношеские спортивные школы, специализированные детско-юношеские спортивные школы олимпийского резерва, федерации, спортивные клубы и другие юридические организации, занимающиеся дополнительным образованием) [Текст]/С.В. Степанов. – М., 2013. – 421 с.

Справочник работника физической культуры и спорта: нормативные правовые и программно-методические документы, практический опыт, рекомендации [Текст] / Автор-составитель А.В. Царик. – М.: Советский спорт, 2003. – 912 с.

Сиротин О.А. Контроль за физической подготовленностью школьников: Методические рекомендации [Текст] / О.А. Сиротин, С.Б. Шраманова, Л.В. Пигалова. - Челябинск, 2005. – 203 с.

Танюшкин А.И., Фомин В.П., Бура А.В., Яицкий С.И. Школа каратэ. Традиционная методика обучения каратэ [Текст] / А.И. Танюшкин и др. - М, 2001 г. - 151 с.

Крупник Е.Я. Игровой метод при обучении самозащиты [Текст] // «Боевое искусство планеты» - № 2-3. - 2007 г. - С.40-43.

Литература для учащихся и родителей

Аксёнов Э.И. Каратэ от белого пояса к черному [Текст] / Э.И. Аксёнов. - СПб, 2007 – 529 с.

Мисакян М.А. Каратэ Киокушинкай: Самоучитель [Текст] / М.А. Мисакян. – М: Гранд-ФАИР, 2009. – 400 с.

Календарный учебный график
дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Каратэ»
(ознакомительный уровень)

№ занятия	Месяц	Число время	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	Сент.		Групповые учебно-тренировочные занятия, теоретическое занятие	2	Вводное занятие: правила поведения в спортивной школе, на тренировочных занятиях, ознакомление с целями и задачами программы, вводный инструктаж по технике безопасности во время занятий и соревнований, ознакомление с местами проведения занятий.	Стадион/ спортивный зал	-
2	Сент.		Групповые учебно-тренировочные занятия, теоретическое занятие, тестирование	2	Теория, строевые упражнения, ходьба, бег, ОРУ, прыжки, подвижные игры	Стадион/ спортивный зал	Наблюдение
3	Сент.		Групповые учебно-тренировочные занятия, теоретическое занятие, тестирование	2	Теория, строевые упражнения, ходьба, бег, ОРУ, акробатика, подвижные игры	Стадион/ спортивный зал	Наблюдение
4	Сент.		Групповые учебно-тренировочные занятия, теоретическое занятие, тестирование	2	Теория, строевые упражнения, ходьба, бег, ОРУ, прыжки, равновесия, висы и упоры	Стадион/ спортивный зал	Наблюдение
5	Сент.		Групповые учебно-тренировочные занятия, теоретическое занятие, тестирование	2	Теория, инструктаж ПДД, строевые упражнения, ходьба, бег, ОРУ, лазание, равновесие, акробатические упражнения	Стадион/ спортивный зал	Наблюдение
6	Сент.		Групповые учебно-тренировочные занятия, теоретическое занятие, тестирование	2	Теория, бег, ОРУ, подвижные игры, лазания, равновесия	Стадион/ спортивный зал	Наблюдение
7	Сент.		Групповые учебно-тренировочные занятия, теоретическое занятие, тестирование	2	Теория, строевые упражнения, ходьба, бег, ОРУ, прыжки, равновесия, лазание	Стадион/ спортивный зал	Наблюдение
8	Сент.		Групповые учебно-тренировочные занятия, теоретическое занятие, тестирование	2	Теория, бег, ОРУ, упражнения для развития ловкости, подвижные игры, акробатика	Стадион/ Зал каратэ	Наблюдение
9			Групповые учебно-тренировочные занятия,	2	Теория, бег, ОРУ, упражнения для развития,	Стадион/	Наблюдение

№ занятия	Месяц	Число время	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
	Сент.		теоретическое занятие		гибкости, прыжки, подвижные игры	Зал каратэ	
10	Окт		Групповые учебно-тренировочные занятия, теоретическое занятие	2	Теория, строевые упражнения, ходьба, бег, ОРУ, изучение базовой техники кихон	Зал каратэ	Наблюдение
11	Окт		Групповые учебно-тренировочные занятия, теоретическое занятие	2	Теория, строевые упражнения, ходьба, бег, ОРУ, изучение элементов ката	Зал каратэ	Наблюдение
12	Окт		Групповые учебно-тренировочные занятия, теоретическое занятие,	2	Теория, строевые упражнения, ходьба, бег, ОРУ, подвижные игры подвижные игры	Зал каратэ	Наблюдение
13	Окт		Групповые учебно-тренировочные занятия, теоретическое занятие	2	Теория, строевые упражнения, ходьба, бег, ОРУ, изучение базовой техники кихон	Зал каратэ	Наблюдение
14	Окт		Групповые учебно-тренировочные занятия, теоретическое занятие	2	Медицинский контроль (теория, медицинское обследование)		Наблюдение
15	Окт		Групповые учебно-тренировочные занятия, теоретическое занятие	2	Теория, строевые упражнения, ходьба, бег, ОРУ, изучение базовой техники кихон	Зал каратэ	Наблюдение
16	Окт		Групповые учебно-тренировочные занятия, теоретическое занятие	2	Теория, строевые упражнения, ходьба, бег, ОРУ, подвижные игры	Зал каратэ	Наблюдение
17	Нояб		Групповые учебно-тренировочные занятия, теоретическое занятие	2	Теория, строевые упражнения, ходьба, бег, ОРУ, изучение базовой техники кихон	Зал каратэ	Наблюдение
18	Нояб		Групповые учебно-тренировочные занятия, теоретическое занятие	2	Теория, строевые упражнения, ходьба, бег, ОРУ, лазание, равновесие, акробатические упражнения	Зал каратэ	Наблюдение
19	Нояб		Групповые учебно-тренировочные занятия, теоретическое занятие	2	Теория, строевые упражнения, ходьба, бег, ОРУ, подвижные игры	Зал каратэ	Наблюдение
20	Нояб		Групповые учебно-тренировочные занятия, теоретическое занятие	2	Теория, инструктаж «Осторожно! Тонкий лед», строевые упражнения, ходьба, бег, ОРУ, изучение элементов техники ката, повторение кихон	Зал каратэ	Наблюдение
21	Нояб		Групповые учебно-тренировочные занятия, теоретическое занятие	2	Теория, строевые упражнения, ходьба, бег, ОРУ, подвижные игры	Зал каратэ	Наблюдение
22	Нояб		Групповые учебно-тренировочные занятия, теоретическое занятие	2	Теория, строевые упражнения, ходьба, бег, ОРУ, изучение элементов техники ката, повторение кихон	Зал каратэ	Наблюдение
23	Нояб		Групповые учебно-тренировочные занятия, теоретическое занятие	2	Теория, строевые упражнения, ходьба, бег, ОРУ, подвижные игры	Зал каратэ	Наблюдение

№ занятия	Месяц	Число время	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
24	Нояб		Групповые учебно-тренировочные занятия, теоретическое занятие	2	Теория, строевые упражнения, ходьба, бег, ОРУ, изучение элементов техники ката, повторение кихон	Зал каратэ	Наблюдение
25	Декаб		Групповые учебно-тренировочные занятия, теоретическое занятие	2	Теория, строевые упражнения, ходьба, бег, ОРУ, изучение техники кумитэ, повторение элементов ката	Зал каратэ	Наблюдение
26	Декаб		Групповые учебно-тренировочные занятия, теоретическое занятие	2	Теория, строевые упражнения, ходьба, бег, ОРУ, подвижные игры	Зал каратэ	Наблюдение
27	Декаб		Групповые учебно-тренировочные занятия, теоретическое занятие	2	Теория, строевые упражнения, ходьба, бег, ОРУ, лазание, равновесие, акробатические упражнения	Зал каратэ	Наблюдение
28	Декаб		Групповые учебно-тренировочные занятия, теоретическое занятие	2	Теория, строевые упражнения, ходьба, бег, ОРУ, изучение элементов техники ката, повторение кихон	Зал каратэ	Наблюдение
29	Декаб		Групповые учебно-тренировочные занятия, теоретическое занятие	2	Теория, строевые упражнения, ходьба, бег, ОРУ, лазание, равновесие, акробатические упражнения	Зал каратэ	Наблюдение
30	Декаб		Групповые учебно-тренировочные занятия, теоретическое занятие	2	Теория, строевые упражнения, ходьба, бег, ОРУ, подвижные игры	Зал каратэ	Наблюдение
31	Декаб		Групповые учебно-тренировочные занятия, теоретическое занятие	2	Теория, строевые упражнения, ходьба, бег, ОРУ, лазание, равновесие, акробатические упражнения	Зал каратэ	Наблюдение
32	Декаб		Групповые учебно-тренировочные занятия, теоретическое занятие	2	Теория, строевые упражнения, ходьба, бег, ОРУ, подвижные игры	Зал каратэ	Наблюдение
33	Янв		Групповые учебно-тренировочные занятия, теоретическое занятие	2	Теория, вводный инструктаж по технике безопасности, строевые упражнения, ходьба, бег, ОРУ, подвижные игры	Зал каратэ	Наблюдение

№ занятия	Месяц	Число время	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
34	Янв		Групповые учебно-тренировочные занятия, теоретическое занятие	2	Теория, строевые упражнения, ходьба, бег, ОРУ, подвижные игры	Зал каратэ	Наблюдение
35	Янв		Групповые учебно-тренировочные занятия, теоретическое занятие	2	Теория, строевые упражнения, ходьба, бег, ОРУ, лазание, равновесие, акробатические упражнения	Зал каратэ	Наблюдение
36	Янв		Групповые учебно-тренировочные занятия, теоретическое занятие	2	Теория, строевые упражнения, ходьба, бег, ОРУ, повторение элементов ката, повторение техники кумитэ, подвижные игры	Зал каратэ	Наблюдение
37	Янв		Групповые учебно-тренировочные занятия, теоретическое занятие	2	Теория, строевые упражнения, ходьба, бег, ОРУ, изучение элементов техники ката, повторение кихон	Зал каратэ	Наблюдение
38	Янв		Групповые учебно-тренировочные занятия, теоретическое занятие	2	Теория, строевые упражнения, ходьба, бег, ОРУ, подвижные игры	Зал каратэ	Наблюдение
39	Янв		Групповые учебно-тренировочные занятия, теоретическое занятие	2	Теория, строевые упражнения, ходьба, бег, ОРУ, изучение элементов техники ката, повторение кихон, подвижные игры	Зал каратэ	Наблюдение
40	Янв		Групповые учебно-тренировочные занятия, теоретическое занятие	2	Теория, строевые упражнения, ходьба, бег, ОРУ, повторение элементов ката, изучение элементов техники ката, повторение кихон, подвижные игры	Зал каратэ	Наблюдение
41	Февр		Групповые учебно-тренировочные занятия, теоретическое занятие	2	Теория, строевые упражнения, ходьба, бег, ОРУ, изучение элементов техники ката, повторение кихон, подвижные игры	Зал каратэ	Наблюдение
42	Февр		Групповые учебно-тренировочные занятия, теоретическое занятие	2	Теория, строевые упражнения, ходьба, бег, ОРУ, подвижные игры	Зал каратэ	Наблюдение
43	Февр		Групповые учебно-тренировочные занятия, теоретическое занятие	2	Теория, строевые упражнения, ходьба, бег, ОРУ, повторение базовой техники, кихон, повторение элементов ката, изучение техники кумитэ	Зал каратэ	Наблюдение
44	Февр		Групповые учебно-тренировочные занятия, теоретическое занятие	2	Теория, строевые упражнения, ходьба, бег, ОРУ, повторение базовой техники, кихон, повторение элементов ката, изучение техники кумитэ	Зал каратэ	Наблюдение

№ занятия	Месяц	Число время	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
45	Февр		Групповые учебно-тренировочные занятия, теоретическое занятие	2	Теория, строевые упражнения, ходьба, бег, ОРУ, подвижные игры	Зал каратэ	Наблюдение
46	Февр		Групповые учебно-тренировочные занятия, теоретическое занятие	2	Теория, строевые упражнения, ходьба, бег, ОРУ, подвижные игры	Зал каратэ	Наблюдение
47	Февр		Групповые учебно-тренировочные занятия, теоретическое занятие	2	Теория, строевые упражнения, ходьба, бег, ОРУ, повторение базовой техники, кихон, повторение элементов ката, изучение техники кумитэ	Зал каратэ	Наблюдение
48	Февр		Групповые учебно-тренировочные занятия, теоретическое занятие	2	Теория, строевые упражнения, ходьба, бег, ОРУ, подвижные игры	Зал каратэ	Наблюдение
49	Март		Групповые учебно-тренировочные занятия, теоретическое занятие	2	Теория, строевые упражнения, ходьба, бег, ОРУ, повторение базовой техники, кихон, повторение элементов ката, изучение техники кумитэ	Зал каратэ	Наблюдение
50	Март		Групповые учебно-тренировочные занятия	2	Теория, строевые упражнения, ходьба, бег, ОРУ, подвижные игры	Зал каратэ	Наблюдение
51	Март		Групповые учебно-тренировочные занятия	2	Теория, строевые упражнения, ходьба, бег, ОРУ, повторение базовой техники, кихон, повторение элементов ката, изучение техники кумитэ	Зал каратэ	Наблюдение
52	Март		Групповые учебно-тренировочные занятия	2	Теория, строевые упражнения, ходьба, бег, ОРУ, повторение базовой техники, кихон, повторение элементов ката, изучение техники кумитэ	Зал каратэ	Наблюдение
53	Март		Групповые учебно-тренировочные занятия, теоретическое занятие	2	Теория, строевые упражнения, ходьба, бег, ОРУ, повторение базовой техники, кихон, повторение элементов ката, изучение техники кумитэ	Зал каратэ	Наблюдение
54	Март		Групповые учебно-тренировочные занятия	2	Теория, строевые упражнения, ходьба, бег, ОРУ, повторение базовой техники, кихон, повторение элементов ката, изучение техники кумитэ	Зал каратэ	Наблюдение
55	Март		Групповые учебно-тренировочные занятия	2	Теория, строевые упражнения, ходьба, бег, ОРУ, подвижные игры	Зал каратэ	Наблюдение

№ занятия	Месяц	Число время	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
56	Март		Групповые учебно-тренировочные занятия, теоретическое занятие	2	Теория, строевые упражнения, ходьба, бег, ОРУ, повторение базовой техники, кихон, повторение элементов ката, изучение техники кумитэ	Зал каратэ	Наблюдение
57	Апрель		Групповые учебно-тренировочные занятия	2	Теория, строевые упражнения, ходьба, бег, ОРУ, кихон, ката, кумитэ, подвижные игры	Зал каратэ	Наблюдение
58	Апрель		Групповые учебно-тренировочные занятия	2	Теория, строевые упражнения, ходьба, бег, ОРУ, кихон, ката, кумитэ, подвижные игры	Зал каратэ	Наблюдение
59	Апрель		Групповые учебно-тренировочные занятия	2	Теория, строевые упражнения, ходьба, бег, ОРУ, кихон, ката, кумитэ, подвижные игры	Зал каратэ	Наблюдение
60	Апрель		Групповые учебно-тренировочные занятия, теоретическое занятие	2	Теория, строевые упражнения, ходьба, бег, ОРУ, кихон, ката, кумитэ, подвижные игры	Зал каратэ	Наблюдение
61	Апрель		Групповые учебно-тренировочные занятия	2	Теория, строевые упражнения, ходьба, бег, ОРУ, кихон, ката, кумитэ, подвижные игры	Зал каратэ	Наблюдение
62	Апрель		Групповые учебно-тренировочные занятия, теоретическое занятие	2	Теория, строевые упражнения, ходьба, бег, ОРУ, кихон, ката, кумитэ, подвижные игры	Зал каратэ	Наблюдение
63	Апрель		Групповые учебно-тренировочные занятия	2	Теория, строевые упражнения, ходьба, бег, ОРУ, кихон, ката, кумитэ, подвижные игры	Зал каратэ	Наблюдение
64	Апрель		Групповые учебно-тренировочные занятия	2	Теория, инструктаж БДД, строевые упражнения, ходьба, бег, ОРУ, кихон, ката, кумитэ, подвижные игры	Зал каратэ	Наблюдение
65	Май		Групповые учебно-тренировочные занятия	2	Бег, ОРУ, подвижные игры	Стадион/зал каратэ	Наблюдение
66	Май		Групповые учебно-тренировочные занятия, теоретическое занятие	2	Теория, строевые упражнения, ходьба, бег, ОРУ, кросс	Стадион/зал каратэ	Наблюдение

№ занятия	Месяц	Число время	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
67	Май		Групповые учебно-тренировочные занятия	2	Теория, строевые упражнения, ходьба, бег, ОРУ, кихон, ката, кумитэ, подвижные игры	Стадион/зал каратэ	Наблюдение
68	Май		Групповые учебно-тренировочные занятия	2	Промежуточная аттестация	Стадион/зал каратэ	Тестирование
69	Май		Групповые учебно-тренировочные занятия	2	Теория, инструктаж: «Правила поведения на водных объектах в летний период», строевые упражнения, ходьба, бег, ОРУ, кросс	Стадион/зал каратэ	Наблюдение
70	Май		Групповые учебно-тренировочные занятия	2	Теория, строевые упражнения, ходьба, бег, ОРУ, кихон, ката, кумитэ, подвижные игры	Стадион/зал каратэ	Тестирование
71	Май		Групповые учебно-тренировочные занятия, теоретическое занятие	2	Теория, строевые упражнения, ходьба, бег, ОРУ, кихон, ката, кумитэ, подвижные игры	Стадион/зал каратэ	Наблюдение
72	Май		Показательные соревнования	2	Итоговое занятие	Стадион/зал каратэ	Показательные соревнования, тестирование

Оценочные и диагностические материалы

Нормативные требования промежуточной/итоговой аттестации

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Мальчики		Девочки		Оценка	
		результат		результат		сдано	не сдано
		10-13 лет	14-16 лет	10-13 лет	14-16 лет		
Быстрота	Бег на 30 м	6,5	6,3	6,7	6,5	1	0
Координация	Челночный бег 3x10м	10,2	9,5	11,0	10,0	1	0
Выносливость	6-ти минутный бег	850	830	650	630	1	0
Сила	Подтягивание на высокой перекладине из положения виса (кол-во раз)	1	2	-	-	1	0
	Подтягивание на низкой перекладине из виса (кол-во раз)	-	-	3	5	1	0
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	110	130	100	120	1	0
	Подъем туловища, лежа на спине за 20 с			3р	5р	1	0
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с	3р	4р	-	-	1	0

*Для определения исходного уровня общей физической подготовленности и контроля ее динамики рекомендуется следующий комплекс упражнений:

- 1) **бег 30м:** проводится на стадионе или легкоатлетическом манеже с высокого старта; количество спортсменов в забеге определяется условиями, при которых бегущие не должны мешать друг другу;
- 2) **челночный бег 3x10 м:** тест проводится на дорожке длиной не менее 10 м; за чертой «старт» и «финиш» отмечаются два полукруга радиусом 50 см; на дальний полукруг кладется деревянный кубик (размер стороны около 5 см); спортсмен со старта бежит к финишу, обегает полукруг, берет кубик и возвращается к старту;
- 3) **непрерывный бег в свободном темпе (6 мин):** проводится на стадионе или легкоатлетическом манеже с высокого старта.
- 4) **подтягивание из виса на высокой перекладине:** исходное положение - вис на перекладине, в котором руки спортсмена полностью выпрямлены. Потянуться до касания подбородком перекладины, сокращая мышцы спины. Медленно опуститься в исходное положение.
- 5) **подтягивание из виса на низкой перекладине:** выполняется из исходного положения: вис лежа лицом вверх хватом сверху, руки на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см. Из исходного положения участник подтягивается до пересечения подбородком грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 1 секунду исходное положение, продолжает выполнение испытания.
- 6) **прыжок в длину с места:** сходное положение перед прыжком – «старт пловца» (ноги полусогнуты, туловище наклонено вперед, руки отведены назад в стороны). Отталкивание производится обеими ногами до полного их выпрямления в коленных суставах с одновременным выносом рук вперед и вверх. В полете ноги сгибаются в коленях и выносятся

вперёд. Во время приземления выполняется приседание, руки выносятся вперёд и в стороны, обеспечивая таким образом мягкое и устойчивое приземление.

9) **сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу** (кол-во раз за 20 сек.): прямые руки уперты в пол, а тело образует сплошную ровную линию, не провисая и не прогибаясь. Во время сгибания рук тело движется вниз, параллельно полу, и останавливается после касания грудью пола. При выполнении отжимания руки максимально прижимаются к телу. Во время вдоха корпус движется вниз, во время выдоха тело поднимается.

8) **подъем туловища лежа на полу** (кол-во раз за 20 сек.): спортсмен, находясь в положении лежа на спине, поднимает туловище до вертикального положения, затем снова принимает исходное положение. Результаты тестирования, а также показатели тренировочной и соревновательной деятельности (количество тренировочных дней и занятий, количество соревнований и стартов) и лучший спортивный результат записываются в индивидуальную карту спортсмена.

Тестирование по теоретической подготовке

1. Каратэ - это.....

- 1) искусство боя без оружия +
- 2) танец
- 3) уличная драка

2. Дисциплина на занятии это-

- 1) Точное выполнение всех указаний тренера, вопреки своим желаниям +
- 2) Свободное посещение занятий.
- 3) Выполнение любых заданий по своему желанию.

3. Главное правило поведения в спортивном зале на занятиях каратэ:

- 1) Многократное повторение упражнений.
- 2) Совершенствование физических качеств.
- 3) Внешнее спокойствие, уважение к тренеру, спортсменам +

4. Техника безопасности на занятиях каратэ - это:

- 1) Не применять запрещенные приемы +
- 2) Организованно уйти из зала
- 3) Выполнение упражнений только после разминки, с достаточным разогреванием мышц +

5. Первая помощь при ушибах конечностей:

- 1) Втирать мазь;
- 2) Обеспечить полный покой, приложить холод, если есть ссадина смазать йодом, зеленкой +
- 3) Выполнить специальные упражнения.

6. Какой лозунг ты бы выбрал для курильщиков?

- 1) «Курение или здоровье – выбирайте сами» +
- 2) « Злые люди долго не живут»;
- 3) « Добро побеждает зло».

7. Что такое здоровье?

- 1) Хорошее физическое состояние организма человека:
- 2) Высокий уровень свойств нервной системы;
- 3) Такое состояние организма, когда функции всех органов и систем уравновешены с внешней средой и отсутствуют болезненные изменения +

8. Аге-уке – это...

- 1) защита от удара в голову
- 2) защита от удара в корпус +

3) защита от удара в колено

9. Гедан- бараи- это...

1) защита от удара в голову

2) защита от удара в корпус

3) Защита от удара ногой в корпус +

10. Родина каратэ

1) Америка

2) Россия

3) Япония

