




Администрация Московского района города Нижнего Новгорода  
управление образования  
**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования**  
**«Центр детского творчества Московского района»**  
**(МБУ ДО «ЦДТ Московского района»)**  
Коминтерна ул., д. 20 А, г. Нижний Новгород, 603014  
Тел./ факс (8312) 2 24-27-35, 2 24-02-47 DDT20A@mail.ru

Принята на педагогическом совете  
протокол № 1  
от «03» сентября 2021 г.

УТВЕРЖДАЮ:  
  
М.В. Помелова,  
директор МБУ ДО  
«ЦДТ Московского района»  
«03» сентября 2021 г.

**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
каратэ-до «ВАДО-РЮ»**

Физкультурно-спортивной направленности

Для детей с 6 лет  
Срок реализации 3 года

Составитель:  
Сычёв Иван Александрович,  
педагог дополнительного образования

г. Нижний Новгород  
2021 год

**ОГЛАВЛЕНИЕ**

<b>1. АННОТАЦИЯ К ПРОГРАММЕ .....</b>	<b>3</b>
<b>2. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....</b>	<b>4</b>
<b>3. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК на 2021-2022 учебный год.....</b>	<b>7</b>
<b>4. УЧЕБНЫЙ ПЛАН .....</b>	<b>9</b>
<b>5. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА.....</b>	<b>10</b>
<b>6. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА .....</b>	<b>16</b>
6.1. учебно-тематический план	
6.2. формы текущего контроля и аттестации	
6.3. планируемые результаты, способы фиксации и демонстрации результатов освоения программы учащимися.	
6.4. условия реализации программы	
<b>7. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ.....</b>	<b>26</b>
<b>8. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ.....</b>	<b>29</b>
<b>9. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....</b>	<b>31</b>

**ПРИЛОЖЕНИЕ:****1. ПЛАН РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ НА 2021-2022 учебный год**

- 1.1. Календарный план учебных занятий по программе, включая контроль и аттестацию
- 1.2. План воспитательных мероприятий по программе, не предусмотренных расписанием, включая каникулярный период

## 1. АННОТАЦИЯ

<b>Полное название программы</b>	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа каратэ-до «Вадо-рю»
<b>Направленность</b>	Физкультурно-спортивная
<b>Специализация программы</b>	Обучение тактике ведения боя, упражнения на силу, выносливость, гибкость, участие в соревнованиях разного уровня
<b>Основания для разработки программы</b>	Привлечение молодежи к занятиям спортивно-оздоровительной деятельностью, ведению здорового образа жизни, становлению личности и достижению спортивных результатов.
<b>Организация, предоставившая программу</b>	МБУ ДО «ЦДТ Московского района», г. Н. Новгород, ул. Коминтерна, д. 20А, 224-04-56; ddt20a@mail.ru
<b>Место реализации</b>	ул. Московское шоссе 219а,
<b>Составитель программы</b>	Сычѳв Иван Александрович, педагог дополнительного образования
<b>Куратор программы</b>	Кропотина Лариса Борисовна, руководитель СП ДПК «Костер»
<b>Формы обучения, виды деятельности по программе</b>	Очная; групповые занятия; теоретическая и практическая деятельность, воспитательные мероприятия
<b>Цель программы</b>	Развитие и совершенствование физических качеств и двигательных способностей, улучшение физической подготовленности и физического развития по средствам занятий.
<b>Условия достижения цели и задач</b>	Создание условий для реализации приобретаемых знаний, умений и навыков в коллективных выступлениях, создание ситуации успешного освоения двигательных умений и навыков.
<b>Сроки реализации, уровень программы</b>	3 года Базовый
<b>Официальный язык</b>	Русский
<b>География участников</b>	Обучающиеся района
<b>Формы контроля, аттестации</b>	Входной, текущий итоговый контроль, промежуточная аттестация, аттестация по итогам освоения программы
<b>Условия участия в программе</b>	Добровольное желание детей, по заявлению родителей/законных представителей
<b>Комплектование на текущий год</b>	2 год – 12 чел. 3 год – 12 чел.

## 2. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Каратэ-до. Вадо-рю» является программой **физкультурно-спортивной направленности**.

**Актуальность** программы определяется необходимостью успешной социализации обучающегося в современном обществе, его жизненным и профессиональным самоопределением, продуктивным освоением социальных ролей в широком диапазоне и творческой реализацией и продиктована временем.

Программа объединяет в себе различные аспекты, необходимые как для профессионального становления, так и для практического применения в жизни.

У детей, испытывающих значительную нагрузку школьной программой, сталкивающихся с ежедневными проблемами в общении со сверстниками и взрослыми, есть повышенная потребность в занятиях спортом, приятном общении.

**Новизна программы** в поэтапности, последовательности обучения и сдача аттестации на очередную ученическую степень в конце каждого этапа.

Курс программы начинается все с простейших стоек, блоков и ударов. Затем изучаются перемещения, отдельные блоки и удары переходят в связки. Связки в базовые комбинации (кихон). Кихон в ката (технические комплексы). Ката в кумитэ (поединок) и т.д. Чем дальше, тем интереснее и сложнее. Обучающийся овладевает новыми знаниями, и что очень важно, совершенствует уже пройденный материал.

Занятия по программе воспитывают в учащемся трудолюбие, усердие и многие другие положительные качества, без которых невозможно добиться своей цели.

**Педагогическая целесообразность** программы заключается сначала в объяснении, затем в обучении и, наконец, в формировании у обучающихся устойчивой потребности к самореализации через занятия каратэ-до.

Занятия по программе открывают огромный мир каратэ-до как спорта и боевого искусства. Трудолюбие на каждой тренировке становится привычкой. Преодолевая трудности и усталость, совершенствуя свою техническую и физическую подготовку, закалявая волю и характер под руководством педагога-тренера, обучающийся, овладевая мастерством, получает свой очередной пояс. Эта награда вызывает сильные положительные эмоции и желания к дальнейшему росту.

**Отличительной особенностью** программы «Каратэ-до» является использование восточных методик единоборств. Интеграция социальной и общей педагогики позволяет обучающимся, в процессе реализации настоящей программы, одновременно получать комплексные знания, развивать способности и совершенствовать навыки социального взаимодействия через занятия спортом и участие в соревнованиях. Такой комплексно-целевой подход к обучению интенсифицирует развитие формирует устойчивую мотивацию к познанию, активизирует их творческую деятельность, способствует успешной социализации.

На каждом занятии уделяется большое внимание здоровьесберегающим технологиям.

### **Цель:**

Развитие и совершенствование физических качеств и двигательных способностей, улучшение физической подготовленности и физического развития по средствам занятий.

### **Задачи:**

#### **Образовательные:**

1. Обучить сначала простейшим физическим упражнениям;
  - затем простейшие упражнения переходят в комплекс общефизической подготовки (О.Ф.П.).
  - затем комплекс О.Ф.П. переходит в сложное специальное упражнение и
  - комплекс для решения определенных конкретных задач.
2. Таким же принципом от простого к сложному происходит обучение технике каратэ-до «Вадо-рю».
3. Обучить дыхательным упражнениям.

4. Обучить упражнениям на растяжку и расслабление.

**Развивающие:**

1. Развивать творческие способности, логическое мышление, умение анализировать и принимать самостоятельное решение.
2. Развивать такие физические качества как сила, быстрота, гибкость, выносливость, точность движений и меткость.
3. Развивать и тренировать память.

**Воспитательные:**

1. Воспитывать культуру поведения.
2. Учить уважению к старшим, сверстникам, ко всему окружающему миру.
3. Воспитывать целеустремленность, трудолюбие, творческую активность.
4. Воспитывать чувство ответственности за полученное задание, чувство взаимопомощи и поддержки в коллективе.

**Возраст детей**, участвующих в реализации программы с 6 лет.

Учащиеся должны иметь медицинскую справку, позволяющую заниматься каратэ-до. Таким образом, создаются оптимальные условия для тренировочных занятий, которые обеспечивают безопасность учебного процесса.

На занятиях сначала происходит объяснение и усвоение теоретических знаний, а затем разучивание и совершенствование через практические занятия.

**Режим занятий.**

Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа,

Продолжительность занятия 1ч.45 мин. с обязательным 15 минутным перерывом.

Для успешного выполнения программы используются многообразные формы и методы работы.

**Формы обучения и виды занятий по программе.**

Форма обучения – очная.

В ходе обучения детей проводятся групповые занятия – тренировки.

Данная форма организации занятий выбрана неслучайно: она позволяет проводить занятия с группой обучающихся разного уровня подготовки.

Также применяются и нетрадиционные формы проведения занятий: соревнования, показательные выступления, спортивные праздники.

**Срок реализации программы - 3 года**

Программа предназначена для детей с 6 лет.

Набор производится с начало учебного года с медицинскими справками.

**Предполагаемые результаты:**

**К концу 1 года** обучения обладают следующими знаниями и умениями:

1. Основы техники каратэ-до Вадо-рю:
  - техника стоек
  - техника блоков
  - удары руками и ногами
2. Основы физической подготовки:
  - простейшие общеразвивающие упражнения
3. Дыхание в каратэ-до Вадо-рю:
  - простейшие дыхательные упражнения
  - правильно стоять и двигаться в стойках
  - выполнять блоки
  - выполнять удары руками и ногами
  - делать простейшие общеразвивающие упражнения
  - уметь выполнять простейшие дыхательные упражнения

**К концу 2 года** обучения обладают следующими знаниями и умениями:

1. Основы техники каратэ-до «Вадо-рю»:
  - техника стоек

- техника блоков
- удары руками и ногами
- комбинационная техника
- ата Пинан нидан

2. Основы физической подготовки:

- простейший комплекс общеразвивающих упражнений

3. Дыхание в каратэ-до «Вадо-рю»:

- дыхательные упражнения
- правильно стоять и перемещаться в стойках
- выполнять блоки
- выполнять удары руками и ногами
- выполнять ката Пинан нидан
- делать комплекс общеразвивающих упражнений
- уметь выполнять упражнения.

**К концу 3 года обучения** обладают следующими знаниями и умениями:

1. Основы техники каратэ-до «Вадо-рю»:

- техника стоек
- техника блоков
- удары руками
- удары ногами
- удары с подшагом
- базовые комбинации

2. Комбинационную технику:

3. Ката - разучить ката пинан нидан, шодан

4. Кумитэ - разучить дзю иппон кумитэ

5. Основы физической подготовки - новый комплекс общеразвивающих упражнений

6. Дыхание в каратэ-до «Вадо-рю»:

- простейший комплекс дыхательных упражнений
- уверенно стоять и перемещаться в стойках
- правильно и быстро выполнять блоки
- правильно выполнять удары руками и ногами
- правильно выполнять технику ударов с подшагом
- выполнять базовые комбинации
- показать ката пинан шодан, нидан
- показать дзю иппон кумитэ
- делать новый комплекс общеразвивающих упражнений
- делать простейший комплекс дыхательных упражнений

### 3.КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

#### 3.1. Продолжительность 2021-2022 учебного года

Продолжительность учебного года: 52 недели, включая:

36 недель (с 01.09.2021г. по 31.05.2022г.) согласно календарному плану учебных занятий по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе;

16 недель - с 01.06.2021г. по 31.08.2022г., согласно плану воспитательных мероприятий по реализации программы, не предусмотренных расписанием, включая каникулярные периоды (за исключением периода государственного отпуска педагога)

#### 3.2. Сроки проведения каникул:

осенние с 01.11.2021 по 08.11.2021 - 8 дней

зимние с 27.12.2021 по 09.01.2022 – 14 дней

весенние с 21.03.2022 по 28.03.2022 – 8 дней

летние каникулы с 01.06.2021 по 31.08.2022-91 дня

#### 3.3 Организационный период комплектования

с 01.09. по 15.09.2021 г. для групп 1 года обучения и групп второго и последующих годов при наличии вакансий

#### 3.4. Режим обучения учащихся в соответствии с комплектованием

группа	количество учебных часов в неделю	количество о учебных недель	количество учебных часов в год, включая контроль и аттестацию	продолжительность занятий	даты аттестации 1 полугодие	даты аттестации 2 полугодие
2.1	3	36	108	2х 45 мин. х 3 раза в неделю; 15 минут	25.12.2021	24.05.2022

				перерыв		
3.1	3	36	108	2х 45 мин. х 3 раза в неделю; 15 минут перерыв	25.12.2021	24.05.2022
<b>ИТОГО</b>	<b>6</b>	<b>36</b>	216			

### **3.5. Выходные дни в связи с общегосударственными праздниками (нерабочими праздничными днями в Российской Федерации)**

**являются:**

1,2,3,4,5,6 и 8 января – новогодние каникулы;

7 января – Рождество Христово;

23 февраля – День защитника Отечества;

8 марта – Международный женский день;

1 мая – Праздник Весны и Труда;

9 мая – День Победы;

12 июня – День России;

4 ноября – День народного единства.

### **3.6. корректировка календарного графика**

Корректировка календарного учебного графика производится в календарном плане для каждой группы.

Основаниями для корректировки являются:

-учет праздничных дней

-больничный лист/учебный или административный отпуск педагога

-перенос учебных периодов, сроков аттестации в связи с возникающими образовательными ситуациями

-приказ по учреждению об изменении в календарном график



#### 4. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п		1 год обучения		2 год обучения		3 год обучения	
		Теория	Практика	Теория	Практика	Т	П
1	Вводное занятие. История каратэ	2		2		2	
2	Дыхание каратэ-до	2	10	2	8	2	8
3	Техника каратэ-до Вадо-рю	3	48	3	27	3	27
4	Технические комплексы ката				23		23
5	Поединок кумитэ				8		8
4	Основы физической подготовки	4	28	1	18	1	18
5	Контрольные испытания	4	5		10		10
6	Соревнование		2		2		2
7	Аттестация		2	2	2	2	2
	Итого	13	95	10	98	10	98
		ИТОГО: 108 часов		ИТОГО: 108 часов		ИТОГО: 108 часов	

#### Формы контроля и аттестации

*Предварительный контроль* осуществляется в начале учебного года, для определения исходного уровня физического развития, состояния здоровья, функциональных возможностей и динамики общей физической подготовленности учащихся.

*Промежуточный контроль* осуществляется в середине учебного года, для оценки приобретенных навыков, освоения умений и тактик индивидуального действия, с использованием комплекса контрольных упражнений по общей физической и технико-тактической подготовленности (пояса), с учетом показателей тренировочной и соревновательной деятельности, а так же выполнение квалификационных требований системы поясов.

#### Система отслеживания и оценивания результатов

В систему отслеживания и оценивания результатов входят: мониторинг результатов обучения по дополнительной общеразвивающей программе «Каратэ-до», **промежуточная и итоговая аттестация, которая** проводится 2 раза в год (декабрь, май) с целью, отслеживания результативности обучения обучающихся по программе.

**Итоговая аттестация** учащихся осуществляется для оценки приобретенных навыков, выполнения контрольных нормативов по общей физической подготовке для всех групп, а также выполнение квалификационных требований системы поясов, контрольные нормативы по ОФП, Аттестация может проводиться в следующих формах: итоговое контрольное занятие, зачет, соревнования.

## 5. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### Занятие 1. Вводное

#### *Теория*

Объяснение, что такое тренировка. План и направление работы. Инструктаж по ТБ.

История каратэ

### Занятия 2-24

1. Дыхание в каратэ-до Вадо-рю.

Простейшие дыхательные упражнения

#### *Теория*

Объяснение простейших дыхательных упражнений. Практика 2 часа Изучение простейших дыхательных упражнений.

2. Основы техники каратэ-до Вадо-рю

#### *Теория*

Объяснение техники стояк, блоков, ударов.

#### *Практика*

Изучение техники стояк, блоков, ударов.

3. Основы физической подготовки

#### *Теория*

Объяснение простейших упражнений.

#### *Практика*

Разучивание простейших упражнений.

### Занятие

Контрольные испытания

#### *Практика*

### Занятия 26–48

1. Дыхание в каратэ-до Вадо-рю

#### *Практика*

Изучение и совершенствование простейших дыхательных упражнений.

2. Основы техники каратэ-до Вадо-рю

#### *Теория*

Объяснение техники стоек, блоков, ударов.

#### *Практика*

Изучение техники стоек, блоков, ударов.

3. Основы физической подготовки

#### *Практика*

Разучивание и совершенствование простейших упражнений.

### Занятия 49-72

1. Дыхание в каратэ-до Вадо-рю.

#### *Практика*

Совершенствование простейших дыхательных упражнений.

2. Основы техники каратэ-до Вадо-рю.

#### *Практика*

Изучение стоек, блоков, ударов.

3. Основы физической подготовки.

#### *Практика*

Совершенствование простейших упражнений.

### Занятие 73

Контрольные испытания

#### *Практика*

### Занятия 74-96

1. Дыхание в каратэ-до Вадо-рю.

**Практика** 2 часа

Совершенствование простейших дыхательных упражнений.

2. Основы техники каратэ-до Вадо-рю.

**Практика**

Совершенствование техники стоек, блоков, ударов.

3. Основы физической подготовки.

**Практика**

Совершенствование простейших упражнений.

**Занятия 97-105**

1. Дыхание в каратэ-до Вадо-рю

**Практика**

Совершенствование простейших дыхательных упражнений.

2. Основы техники каратэ-до Вадо-рю.

**Практика**

3. Основы физической подготовки(9часов).

**Практика**

Совершенствование простейших упражнений.

**Занятие 106- 107**

Контрольные испытания

**Практика**

**Занятие 108-110**

Сдача экзамена на 8 кю.

**Практика**

**Занятие 111**

Внутриклубные соревнования

**Занятие 112**

**Заключительное занятие**

**Теория**

Подведение итогов тренировок за год.

## 2 год обучения

**Занятие 1**

Вводное

**Теория**

Объяснение, что такое спортивный режим. План и направление работы. Инструктаж по технике безопасности. История каратэ

**Занятия 2-23**

1. Дыхание в каратэ-до «Вадо-рю». Изучение простейших дыхательных упражнений.

**Теория**

Объяснение циклов вдоха и выдоха нижнего дыхания.

**Практика**

Изучение и совершенствование техники среднего и нижнего дыхания.

2. Основы техники каратэ-до «Вадо-рю».

**Теория**

Объяснение техники стоек и их перемещения. Объяснение техники блоков.

**Практика**

Изучение и совершенствование техники стоек и их перемещений. Изучение и совершенствование техники блоков.

3. Технические комплексы ката

**Практика**

Изучение ката пинан нидан.

#### 4. Основы физической подготовки

##### **Теория**

Объяснение простейших общеразвивающих упражнений. Объяснение упражнений на развитие силы, гибкости, растяжки, скорости, быстроты.

##### **Практика**

Разучивание и выполнение простейших общеразвивающих упражнений, упражнений на развитие силы, гибкости, растяжки, скорости, быстроты.

##### **Занятие 24**

Контрольные испытания

##### **Практика**

##### **Занятия 25-59**

1. Дыхание в каратэ-до «Вадо-рю». Изучение простейших дыхательных упражнений.

##### **Теория**

Объяснение циклов вдоха и выдоха верхнего дыхания.

##### **Практика**

Изучение техники верхнего дыхания. Совершенствование техники нижнего и среднего дыхания.

2. Основы техники каратэ-до «Вадо-рю».

##### **Теория**

Объяснение техники ударов руками и ногами.

##### **Практика**

Изучение и совершенствование техники ударов руками и ногами, совершенствование техники блоков.

3. Технические комплексы ката.

##### **Практика** 12 часов.

Изучение и совершенствование ката пинан нидан.

4. Основы физической подготовки.

##### **Теория**

Объяснение новых упражнений на развитие силы, гибкости, растяжки, скорости, быстроты.

##### **Практика**

Совершенствование упражнений на развитие силы, гибкости, растяжки, скорости, быстроты.

##### **Занятие 60**

Контрольные испытания

##### **Практика**

##### **Занятия 61-95**

1. Дыхание в каратэ-до «Вадо-рю».

##### **Практика.**

Совершенствование техники нижнего, среднего, верхнего дыхания.

2. Основы техники каратэ-до «Вадо-рю»

##### **Теория**

Объяснение техники ударов с подшагом, техники базовых комбинаций.

##### **Практика**

Совершенствование техники блоков, ударов руками и ногами, ударов с подшагом, техники базовых комбинаций.

3. Технические комплексы ката. Совершенствование ката пинан нидан.

4. Основы физической подготовки.

##### **Теория**

Объяснение новых упражнений, развивающих силу, гибкость, растяжку, скорость, быстроту.

##### **Практика**

Совершенствование упражнений на развитие силы, гибкости, растяжки, скорости, быстроты.

##### **Занятие 96**

Контрольные испытания

**Практика****Занятия 97-106**

1. Основы техники каратэ-до «Вадо-рю».

**Теория**

Изучение комбинационной техники.

**Практика**

Совершенствование техники блоков, ударов руками и ногами, ударов с подшагом, техники базовых комбинаций, комбинационной техники.

2. Технические комплексы ката.

**Практика**

Совершенствование ката пинан нидан.

3. Основы физической подготовки.

**Практика**

Совершенствование упражнений на развитие силы, гибкости, растяжки, скорости, быстроты.

**Занятие 107.**

Сдача экзамена на желтый пояс 7 кю.

**Практика****Занятие 108**

Заключительное занятие

**Теория**

Подведение итогов тренировок за год.

**3 год обучения****Занятие 1**

Вводное.

**Теория**

Режим тренировок. План и направление работы. Инструктаж по технике безопасности.

**Занятия 2-23**

1. История каратэ-до.

**Теория**

Рассказать историю каратэ-до.

2. Дыхание в каратэ-до «Вадо-рю». Изучение простейшего дыхательного комплекса.

**Теория**

Объяснение соединения нижнего, среднего, верхнего уровней дыхания в простейший дыхательный комплекс.

**Практика.**

Изучение простейшего дыхательного комплекса.

3. Техника каратэ-до «Вадо-рю».

**Теория**

Объяснение новых ударов руками и ногами, ударов с подшагом.

**Практика**

Совершенствование изученной техники. Изучение новых ударов руками, ногами, ударов с подшагом.

4. Технические комплексы ката.

**Практика**

Совершенствование ката пинан нидан. Изучение ката пинан шодан.

5. Поединок кумитэ.

**Практика.**

Изучение дзю иппон кумитэ: кизами дзуки, гякудзуки.

6 Физическая подготовка.

**Теория.**

Объяснение новых общеразвивающих упражнений, упражнений, развивающих физические качества.

**Практика**

Разучивание и выполнение новых общеразвивающих упражнений, упражнений, развивающих физические качества.

**Занятие 24**

Контрольные испытания.

**Практика**

**Занятия 25-59**

1. Дыхание в каратэ-до «Вадо-рю».

**Теория**

Изучение простейшего дыхательного комплекса.

**Практика**

Совершенствование простейшего дыхательного комплекса.

2. Техника каратэ-до «Вадо-рю».

**Теория**

Объяснение техники базовых комбинаций, комбинационной техники.

**Практика**

Совершенствование изученной техники.

4. Технические комплексы ката.

**Практика**

Совершенствование ката пинан нидан, шодан.

5. Поединок кумитэ.

**Практика.**

Изучение дзю иппон кумитэ: кизами дзуки, гякудзуки, мае гери.

5. Физическая подготовка

**Теория**

Объяснение новых упражнений, развивающих физические качества.

**Практика**

Разучивание и совершенствование новых упражнений, развивающих физические качества.

6. Показательные выступления.

**Практика**

**Занятие 60**

Контрольные испытания

**Практика**

**Занятия 61-95**

1. Дыхание в каратэ-до «Вадо-рю» Совершенствование простейшего дыхательного комплекса.

2. Техника каратэ-до «Вадо-рю».

**Практика**

Совершенствование изученной техники.

3. Технические комплексы ката.

**Практика**

Совершенствование ката пинан нидан, шодан.

4. Поединок кумитэ.

**Практика**

Совершенствование дзю иппон кумитэ.

5. Физическая подготовка (19 часов).

**Практика**

Совершенствование упражнений, развивающих физические качества.

6. Показательные выступления.

**Практика**

**Занятие 96.**

Контрольные испытания.

**Практика**

**Занятия 97-105**

1. Техника каратэ-до «Вадо-рю»

**Практика**

Совершенствование изученной техники.

2. Технические комплексы ката

**Практика**

Совершенствование ката пинан нидан, шодан.

4. Поединок кумитэ

**Практика**

Совершенствование дзю иппон кумитэ.

5. Физическая подготовка

**Практика**

Совершенствование упражнений, развивающих физические качества.

**Занятие 106-107**

Сдача экзамена на оранжевый пояс 6 кю.

**Практика**

**Занятие 108-109**

Внутриклубные соревнования

**Практика**

**Занятие 110**

Аттестация

**Занятие 111**

Заключительное занятие

**Теория**

Подведение итогов за год.

## 6. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

## 6.1. Учебно-тематический план, содержание, формы контроля, формы аттестации.

## 1 год обучения

№ занятия	Содержание теоретических и практические занятия	Формы, методы занятия/контроля	Теория	Практика
Занятия 1	<b>Вводное</b> <i>Теория.</i> Объяснение, что такое тренировка. План и направление работы. Инструктаж по ТБ. История каратэ	Теория. Наблюдение	2	
Занятия 2-24	<b>Дыхание в каратэ-до Вадо-рю.</b> Простейшие дыхательные упражнения. <i>Теория.</i> Объяснение простейших дыхательных упражнений. <i>Практика.</i> Изучение простейших дыхательных упражнений.	Практическая работа	2	2
	<b>Основы техники каратэ-до Вадо-рю.</b> <i>Теория.</i> Объяснение техники стояк, блоков, ударов. <i>Практика.</i> Изучение техники стояк, блоков, ударов.	Контрольное задания	4	11
	<b>Основы физической подготовки.</b> <i>Теория</i> Объяснение простейших упражнений. <i>Практика</i> Разучивание простейших упражнений.	Практическая работа	4	6
Занятие 25	<b>Контрольные испытания</b> <i>Практика.</i>	Практическая работа		1
Занятия 26-47	<b>Дыхание в каратэ-до Вадо-рю</b> <i>Практика.</i> Изучение и совершенствование простейших дыхательных упражнений.	Практическая работа		2
48	<b>Промежуточная Аттестация</b>	аттестация		1
	<b>Основы техники каратэ-до Вадо-рю</b> <i>Теория</i> Объяснение техники стряк, блоков, ударов. <i>Практика</i> Изучение техники стоек, блоков, ударов.	Практическая работа	2	10
	<b>Основы физической подготовки.</b> <i>Практика.</i> Разучивание и совершенствование простейших упражнений.	Практическая работа		6



Занятия 49-72	<b>Дыхание в каратэ-до Вадо-рю</b> <i>Практика</i> Совершенствование простейших дыхательных упражнений.	Практическая работа		3
	<b>Основы техники каратэ-до Вадо-рю.</b> <i>Практика.</i> Изучение стоек, блоков, ударов.	Практическая работа		13
	<b>Основы физической подготовки.</b> <i>Практика.</i> Совершенствование простейших упражнений.	Практическая работа		6
Занятие 73	Контрольные испытания <i>Практика.</i>	Контрольное задания		2
Занятие 74-96	<b>Дыхание в каратэ-до Вадо-рю.</b> <i>Практика.</i> Совершенствование простейших дыхательных упражнений.	Практическая работа		2
	<b>Основы техники каратэ-до Вадо-рю.</b> <i>Практика.</i> Совершенствование техники стоек, блоков, ударов.	Практическая работа		8
	<b>Основы физической подготовки</b> <i>Практика</i> Совершенствование простейших упражнений.	Практическая работа		6
Занятия 97-105	<b>Дыхание в каратэ-до Вадо-рю.</b> <i>Практика</i> Совершенствование простейших дыхательных упражнений.	Практическая работа		1
	<b>Основы техники каратэ-до Вадо-рю</b> <i>Практика</i>	Практическая работа		6
	<b>Основы физической подготовки</b> <i>Практика.</i> Совершенствование простейших упражнений.	Практическая работа		4
Занятие 106-107	Контрольные испытания <i>Практика</i>	Контрольное задания		2
Занятие 108,109	Сдача экзамена на 8 кю. <i>Практика</i>	Контрольное задания		2
Занятие 110	Внутриклубные соревнования	соревнование		2
Занятие 111	<b>Итоговая аттестация</b>	аттестация		2
Занятие 112	<b>Заключительное занятие</b> <i>Теория</i> Подведение итогов тренировок за год.	опрос	2	
		Итого	13	95

## 2 год обучения

№ Занятия	Содержание теоретических и практические занятия	Формы, методы занятия/контроля	Теория	Практика
-----------	---	--------------------------------	--------	----------

Занятия 1	<b>Вводное</b> <i>Теория.</i> Объяснение, что такое спортивный режим. План и направление работы. Инструктаж по ТБ.	Теория. Наблюдение	2	
Занятия 2- 23	<b>Дыхание в каратэ-до Вадо-рю.</b> Изучение простейших дыхательных упражнений. <i>Теория.</i> Объяснение циклов вдоха и выдоха нижнего дыхания. <i>Практика.</i> Изучение и совершенствование техники среднего и нижнего дыхания.	Практическая работа	2	2
	<b>Основы техники каратэ-до Вадо-рю.</b> <i>Теория.</i> Объяснение техники стоек и их перемещения. Объяснение техники блоков. <i>Практика.</i> Изучение и совершенствование техники стоек и их перемещений. Изучение и совершенствование техники блоков.	Практическая работа	1	10
	<b>Основы физической подготовки.</b> <i>Теория</i> Объяснение простейших общеразвивающих упражнений. Объяснение упражнений на развитие силы, гибкости, растяжки, скорости, быстроты. <i>Практика</i> Разучивание и выполнение простейших общеразвивающих упражнений, упражнений на развитие силы, гибкости, растяжки, скорости, быстроты.	Практическая работа	1	
	<b>Технические комплексы ката</b> <i>Практика</i> Изучение ката пинан нидан.	Практическая работа		8
Занятие 24	<b>Контрольные испытания</b> <i>Практика.</i>	Практическая работа		2
Занятия 25- 59	<b>Дыхание в каратэ-до Вадо-рю.</b> <i>Теория</i> Объяснение циклов вдоха и выдоха верхнего дыхания. <i>Практика.</i> Изучение техники верхнего дыхания. Совершенствование техники нижнего и среднего дыхания.	Практическая работа		3
Занятие 48	<b>Промежуточная аттестация</b>	Аттестация		2

	<p><b>Основы техники каратэ-до Вадо-рю</b> <i>Теория</i> Объяснение техники ударов руками и ногами. <i>Практика</i> Изучение и совершенствование техники ударов руками и ногами, совершенствование техники блоков.</p>	Практическая работа	2	10
	<p><b>Основы физической подготовки.</b> <i>Теория</i> Объяснение новых упражнений на развитие силы, гибкости, растяжки, скорости, быстроты. <i>Практика.</i> Совершенствование упражнений на развитие силы, гибкости, растяжки, скорости, быстроты.</p>	Практическая работа		10
	<p><b>Технические комплексы ката</b> <i>Практика</i> Изучение и совершенствование ката пинан нидан.</p>	Практическая работа		8
Занятие 60	<p><b>Контрольные испытания</b> <i>Практика</i></p>	Практическая работа		2
Занятия 61-95	<p><b>Дыхание в каратэ-до Вадо-рю</b> <i>Практика</i> Совершенствование простейшего дыхательного комплекса.</p>	Практическая работа		3
	<p><b>Технические комплексы ката.</b> <i>Практика.</i> Совершенствование ката пинан нидан, шодан.</p>	Практическая работа		5
	<p><b>Поединок кумитэ</b> <i>Практика</i> Совершенствование дзю иппон кумитэ.</p>	Практическая работа		8
	<p><b>Физическая подготовка.</b> <i>Практика</i> Совершенствование упражнений, развивающих физические качества</p>	Практическая работа		10
Занятие 96	<p><b>Контрольные испытания</b> <i>Практика</i></p>	Контрольное задания		2
Занятия 97-106	<p><b>Основы техники каратэ-до «Вадо-рю».</b> <i>Теория</i> Изучение комбинационной техники. <i>Практика</i> Совершенствование техники блоков, ударов руками и ногами, ударов с подшагом, техники базовых комбинаций, комбинационной техники.</p>	Практическая работа		7
	<p><b>Технические комплексы ката.</b> <i>Практика</i> Совершенствование ката пинан нидан.</p>	Практическая работа		2
	<p><b>Основы физической подготовки</b> <i>Практика</i> Совершенствование упражнений на</p>	Практическая		8

	развитие силы, гибкости, растяжки, скорости, быстроты.	работа		
Занятие 107-108	<b>Занятие 107.</b> Сдача экзамена на желтый пояс 7 кю.	Контрольное задания		4
Занятие 109-110	Внутриклубные соревнования	Соревнование		4
Занятие 111	<b>Итоговая аттестация</b>	Аттестация		2
Занятие 112	<b>Заключительное занятие</b> <i>Теория</i> Подведение итогов тренировок за год.	Опрос	2	
	Итого 108		<b>10</b>	<b>98</b>

### 3 год обучения

№ Занятия	Содержание теоретических и практические занятия	Формы, методы занятия/контроля	Теория	Практика
Занятия 1	<b>Вводное</b> <i>Теория.</i> Объяснение, что такое спортивный режим. План и направление работы. Инструктаж по ТБ.	Теория. Наблюдение	2	
Занятия 2-23	<b>Дыхание в каратэ-до Вадо-рю.</b> Изучение простейших дыхательных упражнений. <i>Теория.</i> Объяснение циклов вдоха и выдоха нижнего дыхания. <i>Практика.</i> Изучение и совершенствование техники среднего и нижнего дыхания.	Практическая работа	2	2
	<b>Основы техники каратэ-до Вадо-рю.</b> <i>Теория.</i> Объяснение техники стоек и их перемещения. Объяснение техники блоков. <i>Практика.</i> Изучение и совершенствование техники стоек и их перемещений. Изучение и совершенствование техники блоков.	Практическая работа	1	10
	<b>Основы физической подготовки.</b> <i>Теория</i> Объяснение простейших общеразвивающих упражнений. Объяснение упражнений на развитие силы, гибкости, растяжки, скорости, быстроты. <i>Практика</i> Разучивание и выполнение простейших общеразвивающих упражнений, упражнений на развитие силы, гибкости, растяжки, скорости, быстроты.	Практическая работа	1	

	<b>Технические комплексы ката</b> <i>Практика</i> Изучение ката пинан нидан.	Практическая работа		8
Занятие 24	<b>Контрольные испытания</b> <i>Практика.</i>	Практическая работа		2
Занятия 25-59	<b>Дыхание в каратэ-до Вадо-рю.</b> <i>Теория</i> Объяснение циклов вдоха и выдоха верхнего дыхания. <i>Практика.</i> Изучение техники верхнего дыхания. Совершенствование техники нижнего и среднего дыхания.	Практическая работа		3
Занятие 48	<b>Промежуточная аттестация</b>	Аттестация		2
	<b>Основы техники каратэ-до Вадо-рю</b> <i>Теория</i> Объяснение техники ударов руками и ногами. <i>Практика</i> Изучение и совершенствование техники ударов руками и ногами, совершенствование техники блоков.	Практическая работа	2	10
	<b>Основы физической подготовки.</b> <i>Теория</i> Объяснение новых упражнений на развитие силы, гибкости, растяжки, скорости, быстроты. <i>Практика.</i> Совершенствование упражнений на развитие силы, гибкости, растяжки, скорости, быстроты.	Практическая работа		10
	<b>Технические комплексы ката</b> <i>Практика</i> Изучение и совершенствование ката пинан нидан.	Практическая работа		8
Занятие 60	<b>Контрольные испытания</b> <i>Практика</i>	Практическая работа		2
Занятия 61-95	<b>Дыхание в каратэ-до Вадо-рю</b> <i>Практика</i> Совершенствование простейшего дыхательного комплекса.	Практическая работа		3
	<b>Технические комплексы ката.</b> <i>Практика.</i> Совершенствование ката пинан нидан, шодан.	Практическая работа		5
	<b>Поединок кумитэ</b> <i>Практика</i> Совершенствование дзю иппон кумитэ.	Практическая работа		8

	<b>Физическая подготовка.</b> <i>Практика</i> Совершенствование упражнений, развивающих физические качества	Практическая работа		10
Занятие 96	<b>Контрольные испытания</b> <i>Практика</i>	Контрольное задания		2
Занятия 97-106	<b>Основы техники каратэ-до «Вадо-рю».</b> <i>Теория</i> Изучение комбинационной техники. <i>Практика</i> Совершенствование техники блоков, ударов руками и ногами, ударов с подшагом, техники базовых комбинаций, комбинационной техники.	Практическая работа		7
	<b>Технические комплексы ката.</b> <i>Практика</i> Совершенствование ката пинан нидан.	Практическая работа		2
	<b>Основы физической подготовки</b> <i>Практика</i> Совершенствование упражнений на развитие силы, гибкости, растяжки, скорости, быстроты.	Практическая работа		8
Занятие 107-108	<b>Занятие 107.</b> Сдача экзамена на желтый пояс 7 кю.	Контрольное задания		4
Занятие 109-110	Внутриклубные соревнования	Соревнование		4
Занятие 111	<b>Итоговая аттестация</b>	Аттестация		2
Занятие 112	<b>Заключительное занятие</b> <i>Теория</i> Подведение итогов тренировок за год.	Опрос	2	
	<b>Итого 108</b>		<b>10</b>	98

## 6.2 Формы текущего контроля и аттестации

Педагогический контроль осуществляется для проверки и оценки уровня физической подготовки, приобретенных навыков и освоения умений и тактик индивидуального действия воспитанников, через систему контрольных тренировок, тестов, показательных выступлений, спортивных соревнований, а так же сдачи квалификационных экзамена (очередной аттестации) на соответствующий уровень подготовленности занимающихся.

*Предварительный контроль* осуществляется в начале учебного года, для определения исходного уровня физического развития, состояния здоровья, функциональных возможностей и динамики общей физической подготовленности учащихся.

*Промежуточный контроль* осуществляется в середине учебного года, для оценки приобретенных навыков, освоения умений и тактик индивидуального действия, с использованием комплекса контрольных упражнений по общей физической и технико-тактической подготовленности (пояса), с учетом показателей тренировочной и соревновательной деятельности, а так же выполнение квалификационных требований системы поясов.

### Система отслеживания и оценивания результатов

В систему отслеживания и оценивания результатов входят: мониторинг результатов обучения по дополнительной общеразвивающей программе «Каратэ-до»,

- **промежуточная и**
- **итоговая аттестация.**

Мониторинг результатов обучения обучающихся по дополнительной общеразвивающей программе проводится 2 раза в год (декабрь, май) с целью, отслеживания результативности обучения обучающихся по программе.

Аттестация может проводиться в следующих формах: итоговое контрольное занятие, зачет, соревнования.

**Итоговая аттестация** учащихся осуществляется для оценки приобретенных навыков, выполнения контрольных нормативов по общей физической подготовке для всех групп, а также выполнение квалификационных требований системы поясов, контрольные нормативы по ОФП, При оценке результативности освоения образовательной программы учитывается участие в соревнованиях различного уровня,

### **6.3 Планируемые результаты, способы фиксации и демонстрации результатов освоения программы учащимися.**

В результате занятий воспитанники будут ловкими, выносливыми, физически развитыми и научатся быстро реагировать в экстремальной ситуации. Они будут иметь представление о базовой технике традиционных японских боевых искусств, знать ее и уметь выполнять.

Каждый из воспитанников попробует себя на соревнованиях, а лучшие станут чемпионами, при этом останутся скромными и всегда готовыми прийти на помощь. Все виды боевых искусств можно применять для самообороны, но целью их является самосовершенствование, самопознание. Заниматься боевыми искусствами означает жить насыщенной, полноценной жизнью.

**Основными формами фиксации образовательных результатов выступают:**

- журнал посещаемости занятий;
- протоколы соревнований и экзаменов на ученические пояса;
- портфолио учащихся с личными и групповыми достижениями в области традиционного каратэ-до;
- дипломы за участие в соревнованиях;
- личная карточка спортсмена;
- видеозапись занятий, показательных выступлений учащихся;
- фотографии учащихся с соревнований, фестивалей, показательных выступлений и открытых занятий;
- сертификаты о присвоении ученических поясов «кю».
- отзывы учащихся и родителей;

### **6.4 Условия реализации программы**

<b>КАДРОВЫЕ РЕСУРСЫ</b>			
<b>ФИО педагога, должность</b>	<b>Стаж</b>	<b>Категория</b>	<b>Привлеченные кадры, партнеры</b>
Сычѳв Иван Александрович, педагог ДО			
<b>МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ БАЗА</b>			
<b>Название кабинета</b>	<b>Площадь кабинета</b>	<b>База, адрес</b>	
Спортивный зал	70 кв.м	СП ДПК «Костер», ул. Московское шоссе 219а	

Оборудование	Наименование	Количество
	маты (татами «Ласточкин хвост»)	
	Скакалки	
	Лапы	
	Накладки	
	гантели по 1кг	
	форма для занятий каратэ (кататегы)	
<b>ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕСУРСЫ</b>		
<b>Интернет-ресурсы</b>	<p>1. Министерство спорта Российской Федерации - <a href="http://www.minsport.gov.ru">http://www.minsport.gov.ru</a>.</p> <p>2. Российский союз боевых искусств - <a href="http://www.rsbi.ru/">http://www.rsbi.ru/</a></p> <p>3. Видеофильм «Монастырь Прохор. Пчинский Сербия. Академия Фудокан каратэдо.1997г.</p> <p>4. Видеофильм «Ката Фудокан каратэдо. Хейан 1-5, Текки-Шодан, Бассай-Дай.» 2002 г.</p> <p>5. «Каратэдо. Сетокан» Биджиев Сергей Викторович, 1994 г.</p> <p><a href="http://karate.ru/Kata_karate/">http://karate.ru/Kata_karate/</a></p> <p><a href="http://www.garshin.ru/budo/karate.html">http://www.garshin.ru/budo/karate.html</a></p> <p><a href="http://karatedo-news.com/link-exchange.html">http://karatedo-news.com/link-exchange.html</a></p> <p><a href="http://www.mkarate.ru/poleznye-ssylki">http://www.mkarate.ru/poleznye-ssylki</a></p> <p><a href="http://shitoryu-hmao.ru/">http://shitoryu-hmao.ru/</a></p> <p><a href="http://wiki-linki.ru/Page/73086">http://wiki-linki.ru/Page/73086</a></p> <p><a href="http://dantesport.ru/index.php?cat=14">http://dantesport.ru/index.php?cat=14</a></p> <p><a href="http://www.master-karate.ru/statiy/340-superkarate.html">http://www.master-karate.ru/statiy/340-superkarate.html</a></p> <p><a href="http://www.budoweb.ru/dir/ttl/japan/karate/1.html">http://www.budoweb.ru/dir/ttl/japan/karate/1.html</a></p> <p><a href="http://budofudokan.ru">http://budofudokan.ru</a></p> <p><a href="http://www.mayak-doju.ru">http://www.mayak-doju.ru</a></p> <p><a href="http://karate.ru/news/408/">http://karate.ru/news/408/</a></p> <p><a href="http://www.msu.ru/news/sportivnye-novosti-karate.html">http://www.msu.ru/news/sportivnye-novosti-karate.html</a></p> <p><a href="http://orenburgnews.ru/index.php/novosti-orenburga/8014-v-severnom-okryge-proshel-okryjnoi-tyrnir-po-karatedo-pervyi-start">http://orenburgnews.ru/index.php/novosti-orenburga/8014-v-severnom-okryge-proshel-okryjnoi-tyrnir-po-karatedo-pervyi-start</a></p>	
<b>Дидактический материал</b>  <b>Пособия</b>	<p>- свод правил соревнований Всемирной (WSKV) и ассоциации каратэ-до;</p> <p>- учебные видеофильмы «Ката Шотокан каратэ-до»;</p> <p>- плакаты-схемы «Начальные ката»;</p> <p>- аттестационная программа на ученические пояса;</p> <p>- методическое пособие «Каратэ-до».</p>	
<b>Литература</b>	<p>1. Безопасность спортивного оборудования и инвентаря образовательных организаций, детских игровых и физкультурно-оздоровительных площадок // Нормативные документы ОУ. – 2014. – №6. – С. 37-44.</p> <p>2. Головихин Е.В., Степанов С.В. Организация учебно-тренировочного процесса в спортивных образовательных учреждениях. Учебно-методическое пособие. Ульяновск.</p> <p>3. Долин А.А., Попов Г.В. Кэмпо – традиция воинских искусств. - М., 1991.</p> <p>4. Железняк Ю.Д. Спортивные игры. -М.: Изд. Центр «Академия», 2002 г.</p> <p>5. Иванов-Катанский С.А. Базовая техника каратэ. Изд.-торговый дом Гранд. -М., 2000.</p>	



- |  |   |
|--|---|
|  | <p>6. Лапшин С.А., Лапшин С.С. Каратэ для мастеров. Стратегия поединка. Изд-во Сталкер. -Донецк, 1996.</p> <p>7. Порядок приема на обучение по дополнительным программам в области физической культуры и спорта // Нормативные документы ОУ. – 2014. – №9. – С.69-74.</p> <p>8. Рекомендации по безопасности эксплуатации физкультурно-спортивных сооружений, спортивного оборудования и инвентаря // Нормативные документы ОУ. – 2014. – №6. – С. 54-75.</p> <p>9. Санитарно–эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях. СанПиН 2.4.2.2821 – 10 //Вестник образования России. – 2011. – №7-8-9. – С. 43-64.</p> <p>10. Санитарно–эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей: утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 №41 (вместе с 16. СанПин 2.4.4.3172-14) (Зарегистрировано в Минюсте России 20.08.2014. №33660).</p> <p>11. Смирнов В.М. Дубровский В.И. Физиология физического воспитания и спорта.- М.: Физкультура и спорт 2001г.</p> <p>12. Традиционное каратэ. Правила соревнований / Сост. С.А. Литвинов. - М.: Советский спорт, 2003.-120 с.</p> |
|--|---|

## 7. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

## АНАЛИЗ ПРОХОЖДЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Объединение/ год обучения/группа	Кол-во часов по программе	Кол-во выполненных часов	% прохождения

## АНАЛИЗ ДВИЖЕНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ И СОХРАННОСТИ КОНТИНГЕНТА

Группы				
На начало учебного года				
На конец I полугодия				
Выбыли в течение полугодия				
Прибыли в течение полугодия				
Сохранность контингента в %				

## УЧЁТ ДОСТИЖЕНИЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ

название конкурса	Участники (объединение, учащиеся, руководитель)	Результат
<b>Международные</b>		
<b>Всероссийские</b>		
<b>региональные (областные)</b>		
<b>муниципальные (городские)</b>		
<b>Районные</b>		

## УТОЧНЁННЫЙ СОЦИАЛЬНЫЙ ПАСПОРТ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Категория	ФИО ребенка, год рождения
Дети с ОВЗ (хронические заболевания)	
Дети-инвалиды (справка)	
Дети с особыми образовательными потребностями (особенности развития, поведения)	
Дети «Группы риска» (состоят на учёте ОДН)	
Дети-сироты	
Дети опекаемые	
Дети из многодетных семей	

## УЧЁТ УРОВНЯ ВОСПИТАННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Отношение к	Уровни отношений

ценностям	Примитивно-поведенческий		Эмоциональный		Мотивированно-поведенческий	
	(1)	чел.	(2)	чел.	(3)	чел.
Отношение к человеку	Усвоение элементарных норм общежития, дисциплина и этикет		Эмоциональная сопричастность		Поведение, построенное на убеждении значимости смысла этой деятельности	
Отношение к обществу	Отсутствие правонарушений и злостных нарушений		Умение проявлять интерес, умение переживать успех		Общественная активность и инициатива	
Отношение к труду	Выполнение трудовых обязанностей		Трудолюбие		Участие в общественно полезной деятельности	
Отношение к знаниям	Выполнение учебных обязанностей		Познавательный интерес		Самообразование, самосовершенствование	
Отношение к прекрасному	Умение замечать и различать прекрасное		Стремление к общению с прекрасным		Самостоятельное общение с прекрасным	
Отношение к себе	Умение защитить себя		Умение оценивать свои достоинства		Самореализация и самоанализ	

**Протокол**  
**о проведении промежуточной аттестации/ аттестации по итогам освоения программы**  
**в \_\_\_\_\_ учебном году**

№ п/п	Фамилия имя обучающегося	Отметка согласно критериям аттестации по программе (балл/зачёт/уровень)	Перевод отметки в уровень: Низкий-1 Средний-2 Высокий-3	Особые отметки/ предложения комиссии
<b>Итого</b>	<b>Низкий</b>	<b>%</b>	<b>Средний</b>	<b>%</b>
				<b>Высокий</b>
				<b>%</b>

По результатам промежуточной/ итоговой аттестации закончили \_\_\_\_\_ этап \_\_\_\_ год (а) обучения по дополнительной образовательной программе «\_\_\_\_\_» обучающихся.

Рекомендовано к переводу на следующую ступень обучения/к выпуску \_\_\_\_\_ учащихся

Рекомендовано продолжить обучение по индивидуальному маршруту/программе

Председатель: \_\_\_\_\_ (роспись) \_\_\_\_\_ ФИО должность \_\_\_\_\_

Члены аттестационной комиссии: \_\_\_\_\_

**ИТОГОВЫЙ МОНИТОРИНГ КАЧЕСТВА РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

№ п/п	Группа/ Обучающийся	Уровень: 1 низкий, 2 средний, 3 высокий,		
		Результаты обучения	Результаты развития	Достижения
		1 _____ %	1 _____ %	1 _____ %
		2 _____ %	2 _____ %	2 _____ %
		3 _____ %	3 _____ %	3 _____ %
15.		1 _____ %	1 _____ %	1 _____ %
		2 _____ %	2 _____ %	2 _____ %
		3 _____ %	3 _____ %	3 _____ %

Среднестатистический <b>показатель в группе</b> по каждому из трёх разделов: (сумму «1» делим на количество учеников, затем сумму всех «2», затем «3»	% каждого из уровней по разделу «Обучение» 1 _____% 2 _____% 3 _____%	% каждого из уровней по разделу «Развитие» 1 _____% 2 _____% 3 _____%	% каждого из уровней по разделу «Достижение» 1 _____% 2 _____% 3 _____%
*Так заполняем для каждой группы, затем считаем средний процент каждого уровня по всему объединению: Сумму «1» делим на количество групп, затем сумму «2», «3» Средний % по объединению сдаёт руководитель структурного подразделения			
Среднестатистический <b>показатель в объединении</b> по каждому из трёх разделов: сумма % по каждому из уровней разделить на количество групп	1 _____% 2 _____% 3 _____%	1 _____% 2 _____% 3 _____%	1 _____% 2 _____% 3 _____%

## 8. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

### **Формы организации занятий:**

Учебное занятие, тренировочное занятие, соревнование, контрольное занятие.

В обучении и тренировке применяют следующие группы методов:

**Словесные методы:** рассказ, объяснение, беседа, анализ и обсуждение. По мере роста уровня подготовленности занимающихся все чаще применяются специальные термины, характерные для каратэ.

**Наглядные методы** — это, прежде всего, демонстрация, показ. Показ может осуществлять сам педагог-тренер или учащийся. К этой группе методов относятся видеоматериалы и др.

**Практические** - (упражнения, задания, спортивные задания).

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности ребёнка и тренера.

**Методы диагностики:** педагогическое наблюдение, спортивный эксперимент.

**Методы воспитания:** пример педагога, убеждение, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру, приучение, поощрение и наказание, внушение, упражнение, перспектива, доверие, организация успеха, самовоспитание.

**Методы социального воспитания:** мотивирования и приобщения к действию, репродуцирования, закрепления и обогащения, содействия и сотворчества.

**Методы социально-педагогического воздействия:** на сознание, на чувства, на поведение.

**Методы организации социально-педагогического взаимодействия:** целеполагание, ценностного ориентирования, организации деятельности, оценки, самореализации.

**Психологические:** практические занятия, диагностика возможностей и способностей учащихся осуществляется на всём протяжении обучения по программе.

**Методы, в основе которых лежит форма организации деятельности учащихся занятия:** групповой, коллективно-групповой (выполнение заданий малыми группами), в парах.

**Приёмы в организации учебно-воспитательного процесса** (конкретное проявление определенного метода на практике): упражнения, решение проблемных ситуаций, устное изложение, беседа, показ видеоматериалов, показ (исполнение) педагогом, наблюдение, работа по образцу, тренировочные упражнения.

При обучении и тренировке широко также применяются игровой и соревновательный методы.

**Игровой метод** предусматривает выполнение действий, определенных правилами игры и в специфических условиях игры. Игровой метод позволяет обеспечить высокую эмоциональность занятия и требует от играющего решения самых различных задач в постоянно изменяющихся ситуациях. Эти особенности игры способствуют развитию смелости, инициативности, ловкости, сообразительности, скорости реагирования, мышления и т.д.

В практике каратэ широко применяются самые различные спортивные игры. Применяются также подвижные игры с самым различным сюжетом, зависящим от задач подготовки.

**Соревновательный метод** предусматривает специально создаваемые соревновательные условия как способ придания тренировочному процессу определенной направленности. Соревнование позволяет существенно изменить требования к спортсмену и добиться таких сдвигов, которых нельзя добиться в обычной тренировке. Эти сдвиги в более значительной степени стимулируют адаптационные возможности и являются одним из инструментов совершенствования интегральной подготовленности.

Соревнования организуют с целью стимуляции качества выполнения какого-либо упражнения или мобилизации на предельные усилия. Применяя соревновательный метод, можно усложнять или облегчать условия по сравнению с теми, которые характерны для официальных соревнований. Примеры усложнения условий: «неудобный противник»; противник большого веса: применение утяжеленного защитного снаряжения; смена партнеров в ходе спарринга на более свежих отдохнувших. Примеры облегчения условий: партнеры более легкого веса в спарринге; укороченный раунд и т.д.

## АЛГОРИТМ УЧЕБНОГО ЗАНЯТИЯ

Каждое занятие включает три основные части:

1. Вводная или организационная часть занятия направлена на эмоциональное включение в занятие (постановка цели), активизацию его восприятия.
2. Основная часть занятия направлена на формирование определенных умений и навыков:
  - Бег. Общие развивающие упражнения. Упражнения на растягивание мышц ног.
  - техника каратэ-до;
3. Заключительная часть занятия – построение, обсуждение, подведение итогов занятия.

Возрастание роли физической культуры как средство воспитания спортсменов обуславливает повышение требований к воспитательной работе. Важным условием успешной работы является единство воспитательных воздействий, направленных на формирование личности спортсмена. Главной задачей в занятиях с юными спортсменами является воспитание высоких моральных качеств.

Ведущее место в формировании нравственного сознания принадлежит методам убеждения (убеждение во всех случаях должно быть доказательным, для чего нужны тщательно подобранные аналогии, примеры).

Методом нравственного воспитания является поощрение спортсмена – выражение положительной оценки его действий и поступков.

Методом воспитания является и наказание, выраженное в осуждении, отрицательной оценки поступков и действий спортсмена. Виды наказания разнообразны: замечание, устный выговор, выговор в приказе, разбор поступков в спортивном коллективе, отстранение от занятий и соревнований.

Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности юного спортсмена. В коллективе спортсмен развивается всесторонне.

Воспитание волевых качеств одна из важнейших задач тренера. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Психологическая подготовка должна занимать большую часть в плане тренировок, она предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. Педагогу-тренеру, работающему со спортсменами, следует использовать все имеющиеся средства психологического воздействия на детей и подростков для формирования психически уравновешенной личности.

К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, убеждения, педагогическое внушение, методы моделирования, соревновательные ситуации через игру. К методам словесного убеждения относятся: разъяснение, критика, одобрение, внушение, осуждение, примеры авторитетных людей.

В психологической подготовке используются методы развития самодисциплины, ведения дневника самоконтроля, воспитание устойчивого внимания, умение критически относиться к своим действиям, проводить поединки с более сильными или более тяжелыми партнерами, умение справляться с усложнением (ухудшением) условий тренировки, психорегулирующая и психомышечная тренировка, идеомоторная настройка на выполнение предстоящих упражнений.

## 9. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Анис Альсафар «Макивара –основа удара в каратэ». -Токио.2015г.
2. Винс Морис «Ката каратэ и практика». -Лондон. 2017г.
3. Войцеховский С.М. книга тренера. -М.: ФиС, 1971.
4. Захаров Е.Н. Энциклопедия физической подготовки. -М.: Лептос, 1994
5. Джо Льюис «Каратэ длиной всю жизнь». -Чикаго. 2010г.
6. «Динамика каратэ». -М. Гранд. 2011г.
7. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. – М.: ФиС, 1970
8. Карамов С. «Броски в кэмпо». -М. А.С.Т. 2017г.
9. Каштан Н. «Каноны каратэ». -М. Феникс. 2015г.
10. Линд В. Энциклопедия боевых искусств. - М.: Астрель, 2007. - 927 с.
11. Макарова Г.А. Спортивная медицина. Учебник. -М.: Советский спорт, 2003
12. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. (Учебник для институтов физической культуры). – М.: ФиС, 1991
13. Накаяма М. и Д. Дрэгер «Практическое каратэ». -Париж. 2016г.
14. Озолин Н.Г. «Настольная книга тренера. Наука побеждать». -М. Астель 2015 г.
15. Ояма М. «Философия каратэ». -Токио. 2016г.
16. Ояма, М. Это каратэ / Пер. с англ. А. Куликова. - М: ФАИР-ПРЕСС, 2000.
17. Степанов, С.В. Кёкусин каратэ-до: Учебное пособие. - Екатеринбург: Урал. 2015г.
18. Петерсен Л. Травмы в спорте. -М.: ФиС, 1981
19. Рыбкин В. «Центральная школа каратэ». -М. 2015г.
20. Трубиников Б.Г. Боевые школы и системы мира: - М.: АСТ, 2006.
21. Юшков О.П. Совершенствование методики тренировки и комплексный контроль за подготовленностью спортсменов в видах единоборств. - М.: МГИУ, 2001

### Литература, рекомендуемая для учащихся:

1. Гичин Фунакоси «Каратэ-до мой образ жизни». Изд. «Денельс», Ростов- на- Дону. 2015.
2. Иванов-Катанский С.А. Базовая техника каратэ. Издательско-торговый дом Гранд. -М., 2000.
3. Накаяма М. «Лучшее каратэ, кумитэ» 1 часть. Научно-изд. центр «Ладомир». -М. 2016
4. Накаяма М. «Лучшее каратэ, кумитэ» 2 часть. Научно-изд.центр «Ладомир» -М. 2017.
5. Пит Вергюст, Борис и Олег Кантемировы «Программа «Вадо-рю»». - Владикавказ «Центр боевых искусств». 2017.
6. Сюнъити Нива. «Каратэ школы «Вадо-рю»». - Япония «Сейбидо» 2015.
7. Традиционное каратэ. Правила соревнований / Сост. С.А. Литвинов. - М.: 2003.
8. Чой С., Образцова Т.Н. Подвижные игры для детей. Изд-во ИКТЦ Лада, Этрол. -М., 2006.