



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-2»

(углублённая)

Физкультурно-спортивной направленности

Для детей с 10 лет
Срок реализации 3 года

Составитель:
Сычёв Иван Александрович,
педагог дополнительного образования

г. Нижний Новгород
2021 год

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. АННОТАЦИЯ К ПРОГРАММЕ	3
2. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	4
3. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК на 2021-2022 учебный год.....	7
4. УЧЕБНЫЙ ПЛАН	8
5. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА.....	9
6. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА	12
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	
7. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ.....	23
8. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ.....	26
9. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	27

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

Полное название программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа каратэ-до «Вадо-рю»
Направленность	Физкультурно-спортивная
Специализация программы	Обучение тактике ведения боя, упражнения на силу, выносливость, гибкость, участие в соревнованиях разного уровня
Основания для разработки программы	Привлечение молодежи к занятиям спортивно-оздоровительной деятельностью, ведению здорового образа жизни, становлению личности и достижению спортивных результатов.
Организация, предоставившая программу	МБУ ДО «ЦДТ Московского района», г. Н. Новгород, ул. Коминтерна, д. 20А, 224-04-56; ddt20a@mail.ru
Место реализации	ДПК «Костер», ул. Московское шоссе 219а,
-Составитель программы	Сычёв Иван Александрович, педагог дополнительного образования
Куратор программы	Кропотина Лариса Борисовна, руководитель СП ДПК «Костер»
Формы обучения, виды деятельности по программе	Очная; групповые занятия; теоретическая и практическая деятельность, воспитательные мероприятия
Цель программы	Совершенствование техники ката и кумитэ, углубленное изучение содержания, допрофессиональная подготовка.
Условия достижения цели и задач	Создание условий для реализации приобретаемых знаний, умений и навыков в коллективных выступлениях, создание ситуации успешного освоения двигательных умений и навыков.
Сроки реализации, уровень программы	3 года Углублённая
Официальный язык	Русский
География участников	Обучающиеся ООО района
Формы контроля, аттестации	Входной, текущий итоговый контроль, промежуточная аттестация, аттестация по итогам освоения программы
Условия участия в программе	Добровольное желание детей, по заявлению родителей/законных представителей
Комплектование на текущий год	1.1 группа -12 чел. 3.1 группа -12 чел

2. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Стратегия развития физической культуры и спорта, принятая Правительством РФ (7августа 2009 года) определяет в качестве основных направлений развития физической культуры и спорта в стране создание условий для здорового образа жизни граждан, приобщение к систематическим занятиям физической культурой и спортом, повышение массовости физической культуры и спорта, обеспечение доступа к развитой спортивной инфраструктуре, повышение конкурентоспособности российского спорта, пропаганду нравственных ценностей физической культуры и спорта.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Каратэ-до. Вадо-рю» с углублённым уровнем предполагает совершенствование техники ката и кумитэ. Также предполагает углубленное изучение содержания программы и доступ к допрофессиональным и профессиональным знаниям. На данном этапе обучения происходит самостоятельная, тренеровочная деятельность.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Каратэ-до. Вадо-рю» с углублённым уровнем освоения и является программой **физкультурно-спортивной направленности**. Основной целью является достижение максимально высоких спортивных результатов.

Актуальность программы «Каратэ-до» определяется ее направленностью на решение задач государственной политики в области развития физической культуры и спорта, физическое и личностное развитие обучающихся, воспитание ценностного отношения к здоровому образу жизни. В личностном плане **актуальность** программы обусловлена тем, что этот вид единоборств является важным средством физического и морально-волевого воспитания, а также средством и формой пропаганды здорового образа жизни путем приобщения к занятиям физической культурой и спортом.

Новизна программы по углубленному уровню занимаются одарённые дети и подростки с исключительными способностями. Принципиальным в этом отношении является выдвижение задачи эффективного физического и духовного совершенствования каждого ребенка. В этой связи представляется чрезвычайно важным повышение общего уровня культуры отношения к физической активности. В дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Каратэ-до» содержание строится на основе дифференцированного подхода к учащимся с учетом их здоровья, физического развития, двигательной подготовленности, формирования навыков для самостоятельных занятий.

Педагогическая целесообразность программы заключается в формировании у обучающихся устойчивой потребности к самореализации через занятия каратэ-до, которые открывают огромный мир каратэ-до как спорта и боевого искусства. Трудлюбие на каждой тренировке становится привычкой. Преодолевая трудности и усталость, совершенствуя свою техническую и физическую подготовку, закаливая 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 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:

Совершенствование техники ката и кумитэ, углубленное изучение содержания, допрофессиональная подготовка.

Задачи:

Образовательные:

1. Совершенствование:
 - физической подготовки,
 - техники ката и кумитэ,
 - дыхательных упражнений,
 - упражнений на растяжку и расслабление,
 - самостоятельной, тренировочной деятельности.

Развивающие:

1. Совершенствование:
 - способностей, логического мышления, умение анализировать и принимать самостоятельное решение.
 - физических качеств таких как сила, быстрота, гибкость, выносливость, точность движений и меткость.
2. Тренировка памяти.

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 10 лет.

Срок реализации программы - 2 года

Учащиеся должны иметь медицинскую справку, позволяющую заниматься каратэ-до.

Режим занятий.

Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа,

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

Формы обучения и виды занятий по программе.

Форма обучения – очная.

В ходе обучения детей проводятся групповые занятия – тренировки.

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

При разработке данной программы были использованы следующие **принципы:**

- **Принцип оздоровительной направленности** заключается в соблюдении основополагающих условий: оптимальная физическая нагрузка; подбор форм, средств, методов, несущих оздоровительный эффект.

- **Принцип специализации.** Специализированная направленность на овладение техникой и тактикой, воспитание волевых качеств, приобретение общего физического развития и т.д.

- **Принцип системности** отражает непрерывность и последовательность учебного процесса - освоения базовых техник, теоретических и практических знаний, соответствующих этапу подготовки, возрасту, квалификации обучающегося; системное чередование нагрузок и отдыха.

- **Принцип повторности и постоянности:** многообразные задачи спортивной подготовки решаются через повторное выполнение упражнений, технических действий, заданий. Число повторений и нагрузок в них, цель, характер и продолжительность интервалов зависят от задач, средств и методов подготовки, а также связаны с этапом подготовки, возрастными особенностями и квалификацией ученика. Рост мастерства зависит от многолетнего и постоянного участия в тренировках.

- **Принцип наглядности:** предусматривает создание точного и полного представления о движении, тактике, манере поведения и соответствия выполнения этих действий представленной модели.

- **Принцип комплексности** программы выражен в теснейшей взаимосвязи всех сторон учебно-тренировочного процесса: теоретической, практической, физической и психологической подготовки, педагогического и медицинского контроля.

- **Принцип вариативности** даёт определённую свободу выбора средств и методов, в определении времени для подготовки спортсменов. Исходя из конкретных обстоятельств, при решении той или иной педагогической задачи тренер может вносить свои коррективы в построении учебно-тренировочных занятий, не нарушая общих подходов.

Планируемые результаты освоения программы (универсальные учебные действия)

Метапредметные результаты:

Познавательные УУД:

1. обучающиеся научатся:

- сознательно усваивать сложную информацию абстрактного характера и использовать её для решения разнообразных учебных и творческих задач;
- сравнивать, характеризовать и оценивать возможности в собственной деятельности; обучающиеся получают возможность:
- научиться реализовывать спортивные достижения, → удовлетворять потребность участия в соревнованиях.

Регулятивные УУД: обучающиеся научатся:

1. планировать предстоящую спортивную деятельность, соотносить свои действия с поставленной целью, устанавливая причинно-следственные связи между выполняемыми действиями и их результатом и прогнозировать действия, необходимые для получения планируемых результатов;
2. осуществлять самоконтроль выполняемых действий, самостоятельно готовиться к соревнованиям обучающиеся получают возможность:
3. формулировать задачи, осуществлять поиск наиболее эффективных способов достижения результата в процессе совместной деятельности; → действовать конструктивно, в том числе в ситуациях неуспеха, за счёт умения осуществлять поиск с учётом имеющихся условий.

Коммуникативные УУД: обучающиеся научатся:

1. организовывать совместную работу в паре или группе: осуществлять деловое сотрудничество и взаимопомощь;
2. формулировать собственное мнение и варианты решения, аргументировано их излагать, выслушивать мнения и идеи товарищей, учитывать их при организации собственной деятельности и совместной работы;
3. проявлять заинтересованное отношение к деятельности своих товарищей и результатам их работы, комментировать и оценивать их достижения в доброжелательной форме, высказывать им свои предложения и пожелания. обучающиеся получают возможность:
4. совершенствовать свои коммуникативные умения и навыки, опираясь на приобретённый опыт в ходе занятий.

Личностные результаты:

1. формирование и развитие и интереса к спортивной деятельности;
2. формирование основ гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и его историю, осознание своей национальной принадлежности.
3. становление гуманистических и демократических ценностных, ориентаций, формирование уважительного отношения к истории и культуре разных народов России.
4. формирование представлений о нравственных нормах, развитие доброжелательности и эмоциональной отзывчивости;
5. развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
6. формирование мотивации к спортивной деятельности, целеустремлённости и настойчивости в достижении цели.

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 учебных недель	количество учебных часов в год, включая контроль и аттестацию	продолжительность занятий	даты аттестации 1 полугодие	даты аттестации 2 полугодие
1.1	6	36	216	2х 45 мин. х 3 раза в неделю; 15 минут перерыв	25.12.2021	24.05.2022
2.1	6	36	216	2х 45 мин. х 3 раза в неделю; 15 минут перерыв	25.12.2021	24.05.2022
ИТОГО	12	36	432			

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 графике

4. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

п/п	Тема	1 Год обучения		2 год обучения		3 год обучения	
		Т	П	Т	П	Т	П
1	Вводное занятие. История стиля «Вадо-рю»	2					
2	Дыхание в каратэ-до «Вадо-рю». Изучение и совершенствование дыхательного комплекса «Ибуки»	4	18	4	18	4	18
3	Техника каратэ-до «Вадо-рю»	2	35	2	37	2	37
4	Физическая подготовка	2	60	2	60	2	60
5	Технические комплексы – ката	1	32	1	32	1	32
6	Поединок – кумитэ	1	35	1	35	1	35
7	Психологическая и морально-волевая подготовка	5	3	5	3	5	3
8	Контрольные испытания	2	6	2	6	2	6
9	Участие в соревнованиях.		2		2		2
10	Контроль, аттестация	2	2	2	2	2	2
		19	193	17	195	17	195
		216		216		216	

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,

5. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Для группы углублённого обучения

Занятие 1

Вводное.

Теория

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

Занятия 2-23

1. История каратэ-до «Вадо-рю».

Теория

Рассказать историю стиля Вадо-рю.

2. Техника каратэ-до «Вадо-рю».

Теория

Объяснить технику ударов руками, ногами, с подшагом.

Практика.

Совершенствовать изученную технику.

3. Ката

Практика

Совершенствовать ката - пинан нидан, шодан. Изучить ката пинан сандан.

4. Кумитэ.

Практика

Совершенствовать дзю иппон кумитэ. Изучать кихон кумитэ.

5. Физическая подготовка.

Теория

Объяснение новых общеразвивающих упражнений, упражнений, развивающих физические качества.

Практика

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

6. Психологическая и морально-волевая подготовка

Теория

Объяснение морально-волевых качеств: сила воли, выдержка, самообладание.

Практика

Воспитание морально-волевых качеств: сила воли, выдержка, самообладание.

Занятие 24.

Контрольные испытания.

Практика

Занятия 25-59

1. Дыхание в каратэ-до «Вадо-рю» (6 часов).

Теория

Объяснение и изучение дыхательного комплекса «Ибуки».

Практика

Разучивание дыхательного комплекса «Ибуки».

2. Техника каратэ-до «Вадо-рю»

Теория

Объяснить технику новых базовых комбинаций, новую комбинационную технику.

Практика

Совершенствование изученной техники. Разучивание новых базовых комбинаций, новой комбинационной техники.

3. Технические комплексы ката

Практика

Совершенствование ката пинан нидан, шодан, сандан.

4. Кумитэ

Практика

Совершенствование дзю иппон кумитэ, кихон кумитэ

5. Физическая подготовка

Теория

Объяснить комплекс упражнений, развивающих физические качества

Практика

Разучивать и выполнять комплекс упражнений, развивающих физические качества.

6. Психологическая и морально-волевая подготовка

Теория

Объяснение морально-волевых качеств: решимость, мужество, смелость. Практика 1 час.

Воспитание морально-волевых качеств: решимость, мужество, смелость.

Занятие 60

Контрольные испытания

Практика

Занятия 61-95

1. Дыхание в каратэ-до «Вадо-рю»

Практика 6 часов. Тренировка дыхательного комплекса «Ибуки»

2. Техника каратэ-до «Вадо-рю»

Практика

Совершенствование изученной техники.

3. Ката

Практика

Совершенствование ката – пинан нидан, шодан, сандан.

4. Кумитэ

Практика

Совершенствование дзю иппон кумитэ, кихон кумитэ, начать джиу кумитэ.

5. Физическая подготовка

Практика

Выполнение комплекса упражнений, развивающих физические качества.

6. Психологическая и морально-волевая подготовка

Теория

Объяснение морально-волевых качеств: воля к победе, трудолюбие, терпеливость, уверенность в своих силах, дисциплинированность, настойчивость.

Практика

Воспитание морально-волевых качеств: воля к победе, трудолюбие, терпеливость, уверенность в своих силах, дисциплинированность, настойчивость.

Занятие 96.

Контрольные испытания.

Практика

Занятия 97-105.

1. Техника

Практика

Совершенствование изученной техники.

2. Ката

Практика

Совершенствование ката – пинан нидан, шодан, сандан.

3. Кумитэ

Практика

Совершенствование дзю иппон кумитэ, кихон кумитэ. Джиу кумитэ.

4. Физическая подготовка

Практика

Выполнение комплекса упражнений, развивающих физические качества.

Занятие 106-107

Сдача экзамена на пояс

Практика

Занятие 108-109

Внутриклубные соревнования

Практика.

Занятие 110

Итоговая аттестация

Занятие 111

Теория

Подведение итогов за год.

6. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

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

Для группы 1 года обучения

№ занятия	Содержание теоретических и практические занятия	Формы, методы занятия/контроля	Теория	Практика
Занятия 1	Вводное <i>Теория.</i> Режим тренировок. План и направление работы. Инструктаж по ТБ.	Теория Наблюдение	2	
Занятия 2-23	История каратэ-до. <i>Теория</i> Рассказать историю каратэ-до стиля Вадо-рю.	Теория	2	
	Техника каратэ-до Вадо-рю. <i>Теория</i> Объяснение новых ударов руками и ногами, ударов с подшагом. <i>Практика</i> Совершенствование изученной техники.	Контрольное задание	2	10
	Физическая подготовка <i>Теория.</i> Объяснение новых общеразвивающих упражнений, развивающих физические качества. <i>Практика</i> Разучивание и выполнение новых общеразвивающих упражнений, развивающих физические качества.	Практическая работа	2	10
	Технические комплексы ката <i>Практика</i> Совершенствование ката пинан нидан. Изучение ката пинан шодан.	Практическая работа	1	8
	Поединок кумитэ. <i>Практика.</i> Совершенствовать дзю иппон кумитэ. Изучать кихон кумитэ.	Практическая работа	1	10
	Психологическая и морально-волевая подготовка. <i>Теория.</i> Объяснение морально-волевых качеств: сила воли, выдержка, самообладание. <i>Практика.</i> Воспитание морально-волевых качеств: сила воли, выдержка, самообладание.		1	1

Занятие 24	Контрольные испытания <i>Практика</i>	Контрольное задание		2
Занятия 25-59	Дыхание в каратэ-до Вадо-рю. <i>Теория</i> Объяснение и изучение дыхательного комплекса «Ибуки». <i>Практика.</i> Разучивание дыхательного комплекса «Ибуки».	Практическая работа	2	2
	Техника каратэ-до «Вадо-рю». <i>Теория</i> Объяснить технику новых базовых комбинаций, новую комбинационную технику. <i>Практика</i> Совершенствование изученной техники. Разучивание новых базовых комбинаций, новой комбинационной техники.		2	10
48	Промежуточная Аттестация	аттестация		2
	Поединок кумитэ. <i>Практика.</i> Совершенствование дзю иппон кумитэ, кихон кумитэ	Практическая работа		12
	Физическая подготовка. <i>Теория</i> Объяснить комплекс упражнений, развивающих физические качества <i>Практика</i> Практика 16 часов. Разучивать и выполнять комплекс упражнений, развивающих физические качества.		2	10
	Технические комплексы ката <i>Практика</i> Совершенствование ката пинан нидан, шодан, сандан		Практическая работа	
	Психологическая и морально-волевая подготовка <i>Теория</i> Объяснение морально-волевых качеств: решимость, мужество, смелость. <i>Практика</i> Воспитание морально-волевых качеств: решимость, мужество, смелость.		2	
Занятие 60	Контрольные испытания <i>Практика</i>	Контрольное задание	2	2
Занятие	Дыхание в каратэ-до			4

ия 61-95	Вадо-рю			
	<i>Практика</i> Тренировка дыхательного комплекса «Ибуки».	Практическая работа		
	Техника каратэ-до Вадо-рю.			18
	<i>Практика</i> Совершенствование изученной техники.	Практическая работа		
	Технические комплексы ката.			12
	<i>Практика.</i> Совершенствование ката – пинан нидан, шодан, сандан.	Практическая работа		
	Основы физической подготовки.		2	12
	<i>Теория</i> Объяснение новых упражнений, развивающих силу, гибкость, растяжку, скорость, быстроту. <i>Практика</i> Совершенствование упражнений на развитие силы, гибкости, растяжки, скорости, быстроты.	Практическая работа		
	Кумитэ			12
	<i>Практика</i> Совершенствование дзю иппон кумитэ, кихон кумитэ, начать джиу кумитэ.			
	Физическая подготовка			16
	<i>Практика</i> Выполнение комплекса упражнений, развивающих физические качества.			
	Психологическая и морально-волевая подготовка		2	2
	<i>Теория</i> Объяснение морально-волевых качеств: воля к победе, трудолюбие, терпеливость, уверенность в своих силах, дисциплинированность, настойчивость. <i>Практика</i> Воспитание морально-волевых качеств: воля к победе, трудолюбие, терпеливость, уверенность в своих силах, дисциплинированность, настойчивость.			
Занятие 96	Контрольные испытания	Контрольное задания		2
Занятие 97-105	Техника каратэ-до «Вадо-рю»			4
	<i>Практика</i> Совершенствование изученной техники.	Практическая работа		

	Технические комплексы ката. <i>Практика</i> Совершенствование ката – пинан нидан, шодан, сандан	Практическая работа		4
	Физическая подготовка <i>Практика</i> Выполнение комплекса упражнений, развивающих физические качества.	Практическая работа		4
	Поединок кумитэ. <i>Практика</i> Совершенствование дзю иппон кумитэ, кихон кумитэ Джиу кумитэ.	Практическая работа		4
Занятие 106-107	Сдача экзамена на пояс.	Контрольное задания		4
Занятие 108-109	Внутриклубные соревнования	соревнование		2
Занятие 110	Итоговая аттестация	аттестация		2
Занятие 111	Заключительное занятие <i>Теория</i> Подведение итогов тренировок за год.	опрос		2
	Массовая работа			2
Итого 216 часов, теория -17 часов, практика -193				

Для групп 2,3 года обучения

№ занятия	Содержание теоретических и практические занятия	Формы, методы занятия/контроля	Теория	Практика
Занятия 1	Вводное <i>Теория.</i> Режим тренировок. План и направление работы. Инструктаж по ТБ.	Теория Наблюдение		
Занятия 2-23	История каратэ-до. <i>Теория</i> Рассказать историю каратэ-до стиля Вадо-рю.	Теория	2	
	Техника каратэ-до Вадо-рю. <i>Теория</i> Объяснение новых ударов руками и ногами, ударов с подшагом. <i>Практика</i> Совершенствование изученной техники.	Контрольное задания	2	12

	<p align="center">Физическая подготовка</p> <p><i>Теория.</i> Объяснение новых общеразвивающих упражнений, упражнений, развивающих физические качества.</p> <p><i>Практика</i> Разучивание и выполнение новых общеразвивающих упражнений, упражнений, развивающих физические качества.</p>	Практическая работа	2	10
	<p align="center">Технические комплексы ката</p> <p><i>Практика</i> Совершенствование ката пинан нидан. Изучение ката пинан шодан.</p>	Практическая работа	1	8
	<p align="center">Поединок кумитэ.</p> <p><i>Практика.</i> Совершенствовать дзю иппон кумитэ. Изучать кихон кумитэ.</p>	Практическая работа	1	10
	<p align="center">Психологическая и морально-волевая подготовка.</p> <p><i>Теория.</i> Объяснение морально-волевых качеств: сила воли, выдержка, самообладание.</p> <p><i>Практика.</i> Воспитание морально-волевых качеств: сила воли, выдержка, самообладание.</p>		1	1
Занятие 24	<p align="center">Контрольные испытания</p> <p><i>Практика</i></p>	Контрольное задания		2
Занятия 25-59	<p align="center">Дыхание в каратэ-до Вадо-рю.</p> <p><i>Теория</i> Объяснение и изучение дыхательного комплекса «Ибуки».</p> <p><i>Практика.</i> Разучивание дыхательного комплекса «Ибуки».</p>	Практическая работа	2	2
	<p align="center">Техника каратэ-до «Вадо-рю».</p> <p><i>Теория</i> Объяснить технику новых базовых комбинаций, новую комбинационную технику.</p> <p><i>Практика</i> Совершенствование изученной техники. Разучивание новых базовых комбинаций, новой комбинационной техники.</p>		2	10
48	Промежуточная аттестация	аттестация		2
	<p align="center">Поединок кумитэ.</p> <p><i>Практика.</i> Совершенствование дзю иппон кумитэ, кихон кумитэ</p>	Практическая работа		12

	<p align="center">Физическая подготовка.</p> <p><i>Теория</i> Объяснить комплекс упражнений, развивающих физические качества</p> <p><i>Практика</i> Практика 16 часов. Разучивать и выполнять комплекс упражнений, развивающих физические качества.</p>	Практическая работа	2	10
	<p align="center">Технические комплексы ката</p> <p><i>Практика</i> Совершенствование ката пинан нидан, шодан, сандан</p>	Практическая работа		8
	<p align="center">Психологическая и морально-волевая подготовка</p> <p><i>Теория</i> Объяснение морально-волевых качеств: решимость, мужество, смелость. <i>Практика</i> Воспитание морально-волевых качеств: решимость, мужество, смелость.</p>		2	
Занятие 60	<p align="center">Контрольные испытания</p> <p><i>Практика</i></p>	Контрольное задания	2	2
Занятия 61-95	<p align="center">Дыхание в каратэ-до Вадо-рю</p> <p><i>Практика</i> Тренировка дыхательного комплекса «Ибуки».</p>	Практическая работа		4
	<p align="center">Техника каратэ-до Вадо-рю.</p> <p><i>Практика</i> Совершенствование изученной техники.</p>	Практическая работа		18
	<p align="center">Технические комплексы ката.</p> <p><i>Практика.</i> Совершенствование ката – пинан нидан, шодан, сандан.</p>	Практическая работа		12
	<p align="center">Основы физической подготовки.</p> <p><i>Теория</i> Объяснение новых упражнений, развивающих силу, гибкость, растяжку, скорость, быстроту. <i>Практика</i> Совершенствование упражнений на развитие силы, гибкости, растяжки, скорости, быстроты.</p>	Практическая работа	2	12
	<p align="center">Кумитэ</p> <p><i>Практика</i> Совершенствование дзю иппон кумитэ, кихон кумитэ, начатэ джиу кумитэ.</p>			12
	<p align="center">Физическая подготовка</p> <p><i>Практика</i> Выполнение комплекса упражнений,</p>			16

	развивающих физические качества.			
	Психологическая и морально-волевая подготовка <i>Теория</i> Объяснение морально-волевых качеств: воля к победе, трудолюбие, терпеливость, уверенность в своих силах, дисциплинированность, настойчивость. <i>Практика</i> Воспитание морально-волевых качеств: воля к победе, трудолюбие, терпеливость, уверенность в своих силах, дисциплинированность, настойчивость.		2	2
Занятие 96	Контрольные испытания <i>Практика</i>	Контрольное задания		2
Занятия 97-105	Техника каратэ-до «Вадо-рю» <i>Практика</i> Совершенствование изученной техники.	Практическая работа		4
	Технические комплексы ката. <i>Практика</i> Совершенствование ката – пинан нидан, шодан, сандан	Практическая работа		4
	Физическая подготовка <i>Практика</i> Выполнение комплекса упражнений, развивающих физические качества.	Практическая работа		4
	Поединок кумитэ. <i>Практика</i> Совершенствование дзю иппон кумитэ, кихон кумитэ Джиу кумитэ.	Практическая работа		4
106-107	Сдача экзамена на пояс.	Контрольное задания		4
108-109	Внутриклубные соревнования	соревнование		2
110	Итоговая аттестация	аттестация		2
111	Заключительное занятие <i>Теория</i> Подведение итогов тренировок за год.	опрос		2
	Массовая работа			2
Итого 216 часов, теория -15 часов, практика -195				

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,

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

Предполагаемые результаты:

Учащиеся должны обладать 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

В результате занятий воспитанники будут ловкими, выносливыми, физически развитыми и 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;

Формы подведения итогов реализации программы

Во время всего процесса обучения учащиеся учатся анализировать и оценивать свою проделанную работу.

Этот вид оценки и анализа можно разделить на следующие этапы:

- анализ педагога-тренера
- анализ педагога-тренера и учащегося совместно
- анализ учащегося самостоятельно

6.4 Условия реализации программы

КАДРОВЫЕ РЕСУРСЫ			
ФИО педагога, должность	Стаж	Категория	Привлеченные кадры, партнеры
Сычѳв Иван Александрович, педагог ДО			
МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ БАЗА			
Название кабинета	Площадь кабинета	База, адрес	
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 (каратеги)		
ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕСУРСЫ			

<p>Интернет-ресурсы</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Министерство спорта Российской Федерации - http://www.minsport.gov.ru. 2. Российский союз боевых искусств - http://www.rsbi.ru/ 3. Видеофильм «Монастырь Прохор. Пчинский Сербия. Академия Фудокан каратэдо.1997г. 4. Видеофильм «Ката Фудокан каратэдо. Хейан 1-5, Текки-Шодан, Бассай-Дай.» 2002 г. 5. «Каратэдо. Сетокан» Биджиев Сергей Викторович, 1994 г. http://karate.ru/Kata_karate/ http://www.garshin.ru/budo/karate.html http://karatedo-news.com/link-exchange.html http://www.mkarate.ru/poleznye-ssylki http://shitoryu-hmao.ru/ http://wiki-linki.ru/Page/73086 http://dantesport.ru/index.php?cat=14 http://www.master-karate.ru/statiy/340-superkarate.html http://www.budoweb.ru/dir/ttl/japan/karate/1.html http://budofudokan.ru http://www.mayak-doju.ru http://karate.ru/news/408/ http://www.msu.ru/news/sportivnye-novosti-karate.html http://orenburgnews.ru/index.php/novosti-orenburga/8014-v-severnom-okryge-proshel-okryjnoi-tyrnir-po-karatedo-pervyi-start
<p>Дидактический материал</p> <p>Пособия</p>	<ul style="list-style-type: none"> - свод правил соревнований Всемирной (WSKV) и ассоциации каратэ-до; - учебные видеофильмы «Ката Шотокан каратэ-до»; - плакаты-схемы «Начальные ката»; - аттестационная программа на ученические пояса; - методическое пособие «Каратэ-до».
<p>Литература</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Безопасность спортивного оборудования и инвентаря образовательных организаций, детских игровых и физкультурно-оздоровительных площадок // Нормативные документы ОУ. – 2014. – №6. – С. 37-44. 2. Головихин Е.В., Степанов С.В. Организация учебно-тренировочного процесса в спортивных образовательных учреждениях. Учебно-методическое пособие. Ульяновск. 3. Долин А.А., Попов Г.В. Кэмпо – традиция воинских искусств. -М., 1991. 4. Железняк Ю.Д. Спортивные игры. -М.: Изд. Центр «Академия», 2002 г. 5. Иванов-Катанский С.А. Базовая техника каратэ. Изд.-торговый дом Гранд. -М., 2000. 6. Лапшин С.А., Лапшин С.С. Каратэ для мастеров. Стратегия поединка. Изд-во Сталкер. -Донецк, 1996. 7. Порядок приема на обучение по дополнительным программам в области физической культуры и спорта // Нормативные документы ОУ. – 2014. – №9. – С.69-74. 8. Рекомендации по безопасности эксплуатации физкультурно-

	<p>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
Международные		
Всероссийские		
региональные (областные)		
муниципальные (городские)		
Районные		

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 ценностям	Уровни отношений					
	Примитивно-поведенческий (1)		Эмоциональный (2)		Мотивированно-поведенческий (3)	
		Чел		чел		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
Итого	Низкий _____	%	Средний _____	%
			Высокий _____	%

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 _____ % 2 _____ % 3 _____ %	1 _____ % 2 _____ % 3 _____ %	1 _____ % 2 _____ % 3 _____ %
15.		1 _____ % 2 _____ % 3 _____ %	1 _____ % 2 _____ % 3 _____ %	1 _____ % 2 _____ % 3 _____ %
Среднестатистический показатель в группе 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 показатель в объединении по каждому из трёх разделов: сумма % по каждому из уровней разделить на количество групп		1 _____ % 2 _____ % 3 _____ %	1 _____ % 2 _____ % 3 _____ %	1 _____ % 2 _____ % 3 _____ %

КОНТРОЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ НА ФИЗИЧЕСКУЮ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ

Диагностика уровня подготовленности обучающихся
на ученическую степень:

№ п/п	Уровни
1.	Уровень усвоения знаний, умений, навыков.
2.	Уровень повышения физической подготовки.
3.	Уровень возросшего мастерства в технике.
4.	Уровень психологической подготовки.
5.	Повышения культурного уровня

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. На занятии применяются специальные термины, характерные для каратэ.

Наглядные методы — 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, опрос, 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 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, в малых группах, 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 и 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.

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. Применяя это 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.

Возрастание роли физической культуры как средство воспитания спортсменов обуславливает Главной задачей в занятиях с юными спортсменами является воспитание высоких моральных качеств, которые 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.

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. Зацюрский 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. Сьюнйти 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.

**Учебно-тематический план групп каратэ-до
2020-2021 учебный год
(1,2,3 год обучения) ДПК «Костер»**

№	Название темы	Число, месяц	Количество часов
1. Теоретические занятия			
1.1.	История развития каратэ-до	1.09	1
1.2.	Как заниматься каратэ-до	1.09	1
1.3.	Техника безопасности и правила поведения	3.09	2
1.4.	Ударные поверхности на теле	6.09	2
1.5.	Стойки и позиции каратэ-до	22.09	2
1.6.	Ударная техника рук и ног	15.09	2
1.7.	Техника защиты	10.09	2
1.8.	Виды перемещений в каратэ-до	13.09	2
1.9.	Правила проведения соревнований	10.01	2
ИТОГО			16
2. Практические занятия			
2.1.	Общая физическая подготовка	15,17,20,29.09	
2.1.1	Упражнения укрепления мышц рук, спины	13,15,22,27.10	8
		19.11	8
		12,19.01	2
Контроль		11,27.04	4
			4
2.1.2	Упражнения укрепления мышц ног, пресса	1,11,18,20,29.10	10
		15,17.11	4
		14,17.01	4
		4,18,29.04	6

2.2. Специальная физическая подготовка	8,27.09	4
2.2.1 Упражнения на растяжку	8,12.11	4
	8,17.12	4
	4,14,21.02	6
	7,11,16,23.03	8
	4,6,8,25.10	8
	10,22,24.11	6
2.2.2 Упражнения на силу	25.12	2
	2,11.02	4
	1,6,15,20,25.04	10
	29.11	2
	13.12	2
	24.01	2
Контроль	2,4,18,25.03	8
2.2.3 Упражнения на выносливость	27,30.05	4
2.3. Техническая подготовка	26.11	2
2.3.1 Изучение (отработка) ката	1.12	2
Контроль	6,10,15,20.12	8
	8,22.04	4
	4,6,11,13,18,20.05	12
	3,27,29.12	6
2.3.2 Изучение (отработка) бункай	26.01	2
	7.02	2
	13.04	2
	2,9,16,23.05	8
2.4. Тактическая подготовка	9,16,18,25.02	8
2.4.1 Тактика ведения боя	9,14,21.03	6
	24.09	2
	22,24,30.12	6
	21.01	2
	28,31.01	4
2.4.2 Изучение и отработка ударов и бросковой техники	28.02	2

ИТОГО		202
ВСЕГО		202
3. Аттестация		
Промежуточная аттестация	25.12	2
Итоговая аттестация	25.05	2
ИТОГО		4
ВСЕГО		222