



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 2022г.

УТВЕРЖДАЮ:
_____ М.В. Помелова,
директор МБУ ДО
«ЦДТ Московского района»
«03» сентября 2022 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
2022 год

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. АННОТАЦИЯ К ПРОГРАММЕ	3
2. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	4
3. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК на 2022-2023 учебный год	7
4. УЧЕБНЫЙ ПЛАН.....	9
5. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА	10
6. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА	16
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.....	26
8. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ	29
9. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	31

ПРИЛОЖЕНИЕ:**1. ПЛАН РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ НА 2022-2023 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	ул. Московское шоссе 219а,
Составитель программы	Сычѳв 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	Развитие и совершенствование физических качеств и двигательных способностей, улучшение физической подготовленности и физического развития по средствам занятий.
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 Базовый
Официальный язык	Русский
География участников	Обучающиеся 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	3 год – 29 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, закаляя 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 31.10.2022 по 06.11.2023 - 7 дней

зимние с 26.12.2021 по 09.01.2022 – 15 дней

весенние с 27.03.2022 по 03.04.2022 – 8 дней

летние каникулы с 01.06.2022 по 31.09.2023-91 дня

3.3 Организационный период комплектования

с 01.09.2022 по 15.09.2022 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
3.1	3	36	108	1х 45 мин. х 3 раза в неделю	24.12.2022	27.05.2023

ИТОГО	3	36	108			

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	Вводное <i>Теория.</i> Объяснение, что такое тренировка. План и направление работы. Инструктаж по ТБ. История каратэ	Теория. Наблюдение	2	
Занятия 2-24	Дыхание в каратэ-до Вадо-рю. Простейшие дыхательные упражнения. <i>Теория.</i> Объяснение простейших дыхательных упражнений. <i>Практика.</i> Изучение простейших дыхательных упражнений.	Практическая работа	2	2
	Основы техники каратэ-до Вадо-рю. <i>Теория.</i> Объяснение техники стояк, блоков, ударов. <i>Практика.</i> Изучение техники стояк, блоков, ударов.	Контрольное задания	4	11
	Основы физической подготовки. <i>Теория</i> Объяснение простейших упражнений. <i>Практика</i> Разучивание простейших упражнений.	Практическая работа	4	6
Занятие 25	Контрольные испытания <i>Практика.</i>	Практическая работа		1
Занятия 26-47	Дыхание в каратэ-до Вадо-рю <i>Практика.</i> Изучение и совершенствование простейших дыхательных упражнений.	Практическая работа		2
48	Промежуточная Аттестация	аттестация		1
	Основы техники каратэ-до Вадо-рю <i>Теория</i> Объяснение техники стряк, блоков, ударов. <i>Практика</i> Изучение техники стоек, блоков, ударов.	Практическая работа	2	10
	Основы физической подготовки. <i>Практика.</i> Разучивание и совершенствование простейших упражнений.	Практическая работа		6

Занятия 49-72	Дыхание в каратэ-до Вадо-рю <i>Практика</i> Совершенствование простейших дыхательных упражнений.	Практическая работа		3
	Основы техники каратэ-до Вадо-рю. <i>Практика.</i> Изучение стоек, блоков, ударов.	Практическая работа		13
	Основы физической подготовки. <i>Практика.</i> Совершенствование простейших упражнений.	Практическая работа		6
Занятие 73	Контрольные испытания <i>Практика.</i>	Контрольное задания		2
Занятие 74-96	Дыхание в каратэ-до Вадо-рю. <i>Практика.</i> Совершенствование простейших дыхательных упражнений.	Практическая работа		2
	Основы техники каратэ-до Вадо-рю. <i>Практика.</i> Совершенствование техники стойк, блоков, ударов.	Практическая работа		8
	Основы физической подготовки <i>Практика</i> Совершенствование простейших упражнений.	Практическая работа		6
Занятия 97-105	Дыхание в каратэ-до Вадо-рю. <i>Практика</i> Совершенствование простейших дыхательных упражнений.	Практическая работа		1
	Основы техники каратэ-до Вадо-рю <i>Практика</i>	Практическая работа		6
	Основы физической подготовки <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	Итоговая аттестация	аттестация		2
Занятие 112	Заключительное занятие <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/конт роля	Теори я	Практика
--------------	--	--	------------	----------

Занятия 1	Вводное <i>Теория.</i> Объяснение, что такое спортивный режим. План и направление работы. Инструктаж по ТБ.	Теория. Наблюдение	2	
Занятия 2- 23	Дыхание в каратэ-до Вадо-рю. 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
	Основы техники каратэ-до Вадо-рю. <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
	Основы физической подготовки. <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	
	Технические комплексы ката <i>Практика</i> Изучение ката пинан нидан.	Практическая работа		8
Занятие 24	Контрольные испытания <i>Практика.</i>	Практическая работа		2
Занятия 25- 59	Дыхание в каратэ-до Вадо-рю. <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	Промежуточная аттестация	Аттестация		2

	<p>Основы техники каратэ-до Вадо-рю <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>Основы физической подготовки. <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>Технические комплексы ката <i>Практика</i> Изучение и совершенствование ката пинан нидан.</p>	Практическая работа		8
Занятие 60	<p>Контрольные испытания <i>Практика</i></p>	Практическая работа		2
Занятия 61-95	<p>Дыхание в каратэ-до Вадо-рю <i>Практика</i> Совершенствование простейшего дыхательного комплекса.</p>	Практическая работа		3
	<p>Технические комплексы ката. <i>Практика.</i> Совершенствование ката пинан нидан, шодан.</p>	Практическая работа		5
	<p>Поединок кумитэ <i>Практика</i> Совершенствование дзю иппон кумитэ.</p>	Практическая работа		8
	<p>Физическая подготовка. <i>Практика</i> Совершенствование упражнений, развивающих физические качества</p>	Практическая работа		10
Занятие 96	<p>Контрольные испытания <i>Практика</i></p>	Контрольное задания		2
Занятия 97-106	<p>Основы техники каратэ-до «Вадо-рю». <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>Технические комплексы ката. <i>Практика</i> Совершенствование ката пинан нидан.</p>	Практическая работа		2
	<p>Основы физической подготовки <i>Практика</i> Совершенствование упражнений на</p>	Практическая		8

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

3 год обучения

№ Занятия	Содержание теоретических и практические занятия	Формы, методы занятия/контроля	Теория	Практика
Занятия 1	Вводное <i>Теория.</i> Объяснение, что такое спортивный режим. План и направление работы. Инструктаж по ТБ.	Теория. Наблюдение	2	
Занятия 2-23	Дыхание в каратэ-до Вадо-рю. 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
	Основы техники каратэ-до Вадо-рю. <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
	Основы физической подготовки. <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	

	Технические комплексы ката <i>Практика</i> Изучение ката пинан нидан.	Практическая работа		8
Занятие 24	Контрольные испытания <i>Практика.</i>	Практическая работа		2
Занятия 25-59	Дыхание в каратэ-до Вадо-рю. <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	Промежуточная аттестация	Аттестация		2
	Основы техники каратэ-до Вадо-рю <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
	Основы физической подготовки. <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
	Технические комплексы ката <i>Практика</i> Изучение и совершенствование ката пинан нидан.	Практическая работа		8
Занятие 60	Контрольные испытания <i>Практика</i>	Практическая работа		2
Занятия 61-95	Дыхание в каратэ-до Вадо-рю <i>Практика</i> Совершенствование простейшего дыхательного комплекса.	Практическая работа		3
	Технические комплексы ката. <i>Практика.</i> Совершенствование ката пинан нидан, шодан.	Практическая работа		5
	Поединок кумитэ <i>Практика</i> Совершенствование дзю иппон кумитэ.	Практическая работа		8

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

КАДРОВЫЕ РЕСУРСЫ			
ФИО педагога, должность	Стаж	Категория	Привлеченные кадры, партнеры
Сычёв 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		
Интернет-ресурсы	<p>1. Министерство спорта Российской Федерации - http://www.minsport.gov.ru.</p> <p>2. Российский союз боевых искусств - http://www.rsbi.ru/</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>http://karate.ru/Kata_karate/</p> <p>http://www.garshin.ru/budo/karate.html</p> <p>http://karatedo-news.com/link-exchange.html</p> <p>http://www.mkarate.ru/poleznye-ssylki</p> <p>http://shitoryu-hmao.ru/</p> <p>http://wiki-linki.ru/Page/73086</p> <p>http://dantesport.ru/index.php?cat=14</p> <p>http://www.master-karate.ru/statiy/340-superkarate.html</p> <p>http://www.budoweb.ru/dir/ttl/japan/karate/1.html</p> <p>http://budofudokan.ru</p> <p>http://www.mayak-doju.ru</p> <p>http://karate.ru/news/408/</p> <p>http://www.msu.ru/news/sportivnye-novosti-karate.html</p> <p>http://orenburgnews.ru/index.php/novosti-orenburga/8014-v-severnom-okryge-proshel-okryjnoi-tyrnir-po-karatedo-pervyi-start</p>	
Дидактический материал Пособия	<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>	
Литература	<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>	

- | | |
|--|--|
| | <ol style="list-style-type: none">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-спортивных сооружений, спортивного оборудования и инвентаря // Нормативные документы ОУ. – 2014. – №6. – С. 54-75.9. 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. 43-64.10. 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).11. Смирнов В.М. Дубровский В.И. Физиология физического воспитания и спорта.- М.: Физкультура и спорт 2001г.12. Традиционное каратэ. Правила соревнований / Сост. С.А. Литвинов. - М.: Советский спорт, 2003.-120 с. |
|--|--|

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	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
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 _____ %	1 _____ %	1 _____ %
		2 _____ %	2 _____ %	2 _____ %
		3 _____ %	3 _____ %	3 _____ %
15.		1 _____ %	1 _____ %	1 _____ %
		2 _____ %	2 _____ %	2 _____ %
		3 _____ %	3 _____ %	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 _____ %

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. Дрэггер «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 2022-2023 учебный год (1,2,3 год обучения) ДПК «Костер»

№	Название темы	Число, месяц	Количество часов
1. Теоретические занятия			
1.1.	История развития каратэ-до	2.09	0.5

1.2. Как заниматься каратэ-до	2.09	0.5
1.3. Техника безопасности и правила поведения	5.09	1
1.4. Ударные поверхности на теле	7.09	1
1.5. Стойки и позиции каратэ-до	23.09	1
1.6. Ударная техника рук и ног	16.09	1
1.7. Техника защиты	09.09	1
1.8. Виды перемещений в каратэ-до	14.09	1
1.9. Правила проведения соревнований	09.01	1
ИТОГО		8
2. Практические занятия		
2.1. Общая физическая подготовка	12,19,21,28.09	4
2.1.1 Упражнения укрепления мышц рук, спины	12,14,21,28.10	4
	18.11	1
	11,20.01	2
Контроль	17,28.04	2
2.1.2 Упражнения укрепления мышц ног, пресса	3,10,19,24,26.10	5
	14,16.11	2
	13,16.01	2
	3,19,26.04	3

2.2. Специальная физическая подготовка	23,26.09	2
2.2.1 Упражнения на растяжку	7,11.11	2
	9,16.12	2
	3,13,27.02	3
	18,23,25,27.03	4
	5,7,17.10	3
	9,21,23.11	3
2.2.2 Упражнения на силу	23.12	1
	1,10.02	2
	5,7,21,24.04	4
	28.11	1
	12.12	1
	30.01	1
Контроль	6,10,15,17.03	4
2.2.3 Упражнения на выносливость	26,31.05	2
2.3. Техническая подготовка	25.11	1
2.3.1 Изучение (отработка) ката	2.12	1
Контроль	5,7,14,21.12	4
	1,22.03	2
	3,5,10,12,17,19.05	6
	19,26,28.12	3
2.3.2 Изучение (отработка) бункай	30.12	1
	6.02	1
	13.03	1
	15,22,24,29.05	4
2.4. Тактическая подготовка	8,15,17.02	3
2.4.1 Тактика ведения боя	3,20,24,27,29,31.0 3	6
	30.11	1
	21.01	2
2.4.2 Изучение и отработка ударов и бросковой техники	28,31.01	2

ИТОГО		98
ВСЕГО		106
3. Аттестация		
Промежуточная аттестация	24.12	1
Итоговая аттестация	27.05	1
ИТОГО		2
ВСЕГО		108