

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 15»**

Принята на заседании
Педагогического совета МБОУ СОШ № 15
Протокол № 1 от 28.08.2019 г.
Приказ № 216 - ОД от 28.08.2019 г.

Утверждена
Директором МБОУ СОШ № 15
_____ Т.С. Дементьева

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**«Специальная физическая подготовка с
элементами каратэ-до школа Сётокан»**

Возраст обучающихся: 8 - 11 лет.

Срок реализации: 3 год.

Составитель:
Ефимова Светлана Николаевна

Сарапул, 2019

Пояснительная записка.

Направленность: физкультурно-спортивная

Данная программа разработана в соответствии нормативно - правовой базы:

Федеральный закон № 273 об «Образовании РФ»

Федеральный государственный образовательный стандарт начального и общего образования.

Приказ Просвещения Российской Федерации от 11 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

Конвенция о правах ребенка.

Конвенция о духовно- нравственные развития и воспитаний личности гражданина России.

Методические рекомендации по разработке и оформлению ДОП- Москва,2015

Устав образовательного учреждения.

Педагогическая целесообразность: младший школьный возраст - это возраст действия, когда ребенок имеет желание и возможность реализовывать свою активность . Данная программа дает возможность детям физически совершенствоваться через занятия каратэ-до и приобщает детей вести здоровый образ жизни.

Актуальность: В общеобразовательных школах подобный курс не изучается, но он актуален, т.к. направлен на физическое совершенствование и приобщает детей вести здоровый образ жизни. Необходимость разработки данной программы стала актуальной и в связи с большим количеством детей младшего школьного возраста, желающих заниматься каратэ.

Новизна программы

Новизна данной дополнительной образовательной программы заключается в том, что весь учебно-тренировочный процесс строиться на строго научных принципах и основах традиционного каратэ. Программа позволяет поэтапно, учитывая особенности каждого возрастного периода детей, методически правильно обучать их основам каратэ. На протяжении последних нескольких лет отмечается постоянно возрастающий интерес к занятиям каратэ со стороны населения, увеличилось число занимающихся . Несмотря на огромное количество физкультурно-спортивных секций, актуальными остаются вопросы относительно низкого уровня общей физической подготовки детей . Занятия каратэ имеют огромный потенциал для физического развития, обеспечивают полноценные условия для самореализации личности и несут большую воспитательную роль.

Цель программы: Формирования мотивации и интереса детей к физическому совершенствованию через занятия каратэ-до.

Задачи:

Содействие физическому развитию (формирование правильной осанки, развитие различных групп мышц, развитие всех систем, активизация обменных процессов).

Содействие развитию двигательных способностей (силовых, скоростно-силовых, координационных, гибкости).

Содействие формированию необходимых знаний в области физической культуры и приобщения обучающихся к основам здорового образа жизни ,техники каратэ-до Сётокан.

Содействие формированию нравственных и волевых качеств личности (дисциплины, самостоятельности, смелости, упорства, целеустремлённости).

Овладение основами техник базовых упражнений на уровне 9 кю)

Отличительные особенности:

Все боевые искусства (в том числе каратэ-до) учат человека быть собранным, т.е. готовым к действию в любой момент времени. Для спорта же характерно понятие о «спортивной форме». В связи с этим хочется вспомнить высказывание М. Накаямы (мастер каратэ-до): «Спорт развивает людей по прямой линии. Они тренируются, стремятся стать сильнее, выступают на соревнованиях, становятся чемпионами. Но проходит время и тело начинает сдавать, человек уже не может как прежде тренироваться... В каратэ-до нет такой цели как победа на чемпионате. Здесь прогресс напоминает карабканье по крутым ступеням. Тело и разум развиваются одновременно и даже, когда тело начинает «сдавать», человек продолжает идти вперед и вверх... Однако это не означает полного отказа от соревнований, т.к. соревнования являются неплохим средством проверки технико-тактического мастерства в экстремальных условиях».

В основе программы – экзаменационные требования Международной федерации «Сётокан каратэ-до интернейшнл» (S.K.I.F.), а так же правила соревнований S.K.I.F. Требования постепенно усложняются, что позволяет качественно изучить элементы техники и наработать необходимые практические навыки от новичка до 9 кю.

Освоение материала в основном происходит в процессе практической деятельности

Форма и режим занятий – групповые занятия, 1 раз в неделю , срок реализации программы 3 года. Объём программы 34 часа -1год, 34 часа-2год, 34 часа 3 год обучения.

Механизм отслеживания результатов занятий осуществляется путем проведения зачетов (вводный контроль, промежуточный и заключительный контроль в каждом году обучения)

Учебно-тематический план на 1-ый год обучения

Неде ли обуче ния	Название темы	Всего часов	в том числе		Контроль
			теория	практика	
1	Тема: Вводное занятие Инструктаж по охране труда во время уроков по специальной спортивной подготовке с элементами карате-до Сётокан. Базовая техника на10 кю (прямой одноимённый удар рукой- дзюн-цуки)	1	в процессе занятия	1	текущий
2	Тема: Базовая техника на10 кю (прямой одноимённый удар рукой- дзюн-цуки)	1	В процессе занятия	1	текущий
3	Тема: Базовая техника на10 кю (прямой одноимённый удар рукой- дзюн-цуки) . Тест: гибкость, отжимания, пресс.	1	В процессе занятия	1	текущий, входной
4	Тема: Базовая техника на10 кю (защита головы, блок-аге- уке)	1	В процессе занятия	1	текущий
5	Тема: Базовая техника на10 кю (защита головы, блок- аге-уке) .	1	В процессе занятия	1	текущий
6	Тема: Базовая техника на 10 кю (защита головы –блок аге- уке).	1	в процессе занятия	1	текущий
7	Тема: Базовая техника на 10кю (защита головы- блок аге-уке)	1	В процессе занятия	1	текущий
8	Тема: Базовая техника на 10 кю (защита головы-блок аге- ук)	1	В процессе занятия	1	текущий
9	Тема: Базовая техника на 10 кю (защита головы- блок аге- уке)	1	В процессе занятия	1	текущий
10	Тема: Базовая техника на10 кю (прямой разноимённый удар рукой- гьяку-цуки)	1	в процессе занятия	1	текущий

11	Тема: Базовая техника на 10 кю (прямой разноимённый удар рукой- гьяку-цуки)	1	в процессе занятия	1	текущий
12	Тема: Базовая техника на 10 кю (прямой разноимённый удар рукой- гьяку-цуки).	1	в процессе занятий	1	текущий
13	Тема: Базовая техника на 10 кю (прямой разноимённый удар рукой- гьяку-цуки).	1	В процессе занятия	1	текущий
14	Тема: Базовая техника на 10 кю (прямой разноимённый удар рукой- гьяку-цуки).	1	В процессе занятия	1	текущий
15	Тема: Базовая техника на 10 кю (прямой разноимённый удар рукой- гьяку-цуки).	1	в процессе занятий	1	текущий
16	Тема: Базовая техника на 10 кю (защита среднего уровня- блок сото-уке).	1	В процессе занятия	1	текущий
17	Тема: Базовая техника на 10 кю (защита среднего уровня- блок сото-уке).	1	В процессе занятия	1	текущий
18	Тема: Базовая техника на 10 кю (защита среднего уровня- блок сото-уке).	1	В процессе занятия	1	текущий
19	Тема: Базовая техника на 10 кю (защита среднего уровня- блок сото-уке). Тест: отжимания, гибкость, пресс.	1	в процессе занятия	1	текущий, промежуточный
20	Тема: Базовая техника на 10 кю (защита среднего уровня- блок сото-уке).	1	в процессе занятий	1	текущий
21	Тема: Базовая техника на 10 кю (защита среднего уровня- блок сото-уке).	1	В процессе занятия	1	текущий
22	Тема: Базовая техника на 10 кю (защита нижнего уровня- блок гедан-барай).	1	В процессе занятия	1	текущий
23	Тема: Базовая техника на 10 кю (защита нижнего уровня- блок гедан-барай).	1	в процессе занятия	1	текущий
24	Тема: Базовая техника на 10 кю (защита нижнего уровня- блок гедан-барай).	1	в процессе занятий	1	текущий
25	Тема: Базовая техника на 10 кю (защита нижнего уровня- блок гедан-барай).	1	В процессе занятия	1	текущий
26	Тема: Базовая техника на 10 кю (защита нижнего	1	В процессе занятия	1	текущий

	уровня- блок гедан-барай).				
27	Тема: Базовая техника на 10 кю (защита нижнего уровня- блок гедан-барай).	1	в процессе занятия	1	текущий
28	Тема: Базовая техника на 10 кю (связка блока и удара: аге-уке	1	в процессе занятий	1	текущий
29	Тема: Базовая техника на 10 кю (связка блока и удара: аге-уке , гьяку-цуке	1	В процессе занятия	1	текущий
30	Тема: Базовая техника на 10 кю (связка блока и удара: аге-уке , гьяку-цуке Тест: отжимания, гибкость, пресс.	1	В процессе занятия	1	текущий, заключительный
31	Тема: Базовая техника на 10 кю (связка блока и удара: сото-уке , гьяку-цуке	1	В процессе занятия	1	текущий
32	Тема: Базовая техника на 10 кю (связка блока и удара: сото-уке , гьяку-цуке	1	В процессе занятия	1	текущий
33	Тема: Базовая техника на 10 кю (связка блока и удара: гедан-барай, гьяку-цуки.	1	В процессе занятия	1	текущий
34	Тема: Базовая техника на 10 кю (связка блока и удара: гедан-барай, гьяку-цуки).	1	В процессе занятия	1	текущий
всего		34 часа		34 часа	

Содержание

Раздел 1.

Вводное занятие. Правила поведения в школе и на занятиях. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Инструктаж по технике безопасности. Пути эвакуации из здания на случай ЧС.

Диагностика физических данных учащихся на начальном этапе обучения.

Базовая техника (кихон).

Кихон - базовые атакующие и защитные движения и их комбинации на основе стойки ноги на ширине плеч. Базовая техника (кихон) на 10 кю : удары руками – одноименные и разноимённые.

Удары руками и блоки.

Основа разрушительной мощи каратэ базируется на резком, амплитудном вращении бедер вокруг вертикальной оси. Таким образом, отработка

вращательных движений бедром является условием для начала изучения ударов и блоков.

- СИЛА, ТОЧНОСТЬ, СКОРОСТЬ – это главные составляющие любого удара, независимо от типа;

- Осанка (посадка головы, прямая вертикальная спина);

- важнейшее значение имеет точная координация движения и дыхания: вдох (исходное положение) – выдох (удар или блок);

- ключевое значение имеет идеомоторный тренинг (мысленное выполнение движения в различных мышечных режимах);

- все блоки компактны и не выходят далеко за пределы защищаемой зоны, поскольку нет смысла защищать воздух вокруг себя;

- все блоки выполняются со скручиванием бедер и соответствующим разворотом плечевого пояса.

Блоки-для защиты головы (аге-уке), для защиты среднего уровня (сото-уке, гедан-барай).

Стойка основная (ноги на ширине плеч).

Основы знаний о физической культуре и карате-до даются в процессе занятия:

- История возникновения и развития карате-до.

- Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды.

- Разминка и её значение.

- Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств.

Планируемые результаты:

Предметные:

Демонстрировать и описывать технику защиты и атаки (блоки :аге-уке, сото-уке, гедан-барай, прямой одноимённый удар рукой-дзюн-цуки в основной стойке- ноги на ширине плеч).

Анализировать технику движений и предупреждать появление ошибок в процессе её освоения

Развить физические и двигательные способности.

Метапредметные:

Соблюдение правил техники безопасности личной гигиены.

Личностные:

Понимать и применять основы здорового образа жизни.

Воспитать в себе нравственные и волевые качества: дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении цели.

Формы подведения итогов реализации программы: тест

Формы проведения мониторинга умений: показ, демонстрация.

Учебно-тематический план на 2-ой год обучения

Неде ли обуче ния	Название темы	Всего часов	в том числе		Контроль
			теория	практика	
1	Тема: Вводное занятие. Инструктаж по охране труда во время уроков по специальной спортивной подготовке с элементами карате-до Сётокан. Базовая техника на 10 кю (связка блока и удара: аге-уке, гьяку-цуки, сото-уке, гедан-барай, гьяку-цуки)	1	в процессе занятия	1	текущий
2	Тема: Базовая техника на 10 кю (связка блока и удара: аге-уке, гьяку-цуки, сото-уке, гедан-барай, гьяку-цуки)	1	В процессе занятия	1	текущий
3	Тема: Базовая техника на 10 кю (связка блока и удара: аге-уке, гьяку-цуки, сото-уке, гедан-барай, гьяку-цуки)	1	В процессе занятия	1	текущий, входной
4	Тема: Базовая техника на 10 кю (передняя стойка – дзенкуцу-дачи)	1	В процессе занятия	1	текущий
5	Тема: Базовая техника на 10 кю (передняя стойка – дзенкуцу-дачи)	1	В процессе занятия	1	текущий
6	Тема: Базовая техника на 10 кю (передняя стойка – дзенкуцу-дачи)	1	в процессе занятия	1	текущий
7	Тема: Базовая техника на 10 кю (передняя стойка – дзенкуцу-дачи с блоком аге-уку и разноимённым ударом)	1	В процессе занятия	1	текущий
8	Тема: Базовая техника на 10 кю (передняя стойка – дзенкуцу-дачи с блоком аге-уку и разноимённым ударом)	1	В процессе занятия	1	текущий
9	Тема: Базовая техника на 10 кю (передняя стойка – дзенкуцу-дачи с блоком аге-уку и разноимённым ударом)	1	В процессе занятия	1	текущий
10	Тема: Базовая техника на 10 кю (передняя стойка – дзенкуцу-дачи с блоком аге-	1	В процессе занятия	1	текущий

	<i>уку и разноимённым ударом)</i>				
11	<i>Тема: Базовая техника на10 кю (передняя стойка – дзенкуцу-дачи с блоком аге-уку и разноимённым ударом)</i>	<i>1</i>	<i>в процессе занятия</i>	<i>1</i>	<i>текущий</i>
12	<i>Тема: Базовая техника на10 кю (передняя стойка – дзенкуцу-дачи с блоком аге-уку и разноимённым ударом)</i>	<i>1</i>	<i>в процессе занятий</i>	<i>1</i>	<i>текущий</i>
13	<i>Тема: Базовая техника на10 кю (передняя стойка – дзенкуцу-дачи с блоком сото-уке и разноимённым ударом)</i>	<i>1</i>	<i>В процессе занятия</i>	<i>1</i>	<i>текущий</i>
14	<i>Тема: Базовая техника на10 кю (передняя стойка – дзенкуцу-дачи с блоком сото-уке и разноимённым ударом)</i>	<i>1</i>	<i>В процессе занятия</i>	<i>1</i>	<i>текущий</i>
15	<i>Тема: Базовая техника на10 кю (передняя стойка – дзенкуцу-дачи с блоком сото-уке и разноимённым ударом)</i>	<i>1</i>	<i>в процессе занятий</i>	<i>1</i>	<i>текущий</i>
16	<i>Тема: Базовая техника на10 кю (передняя стойка – дзенкуцу-дачи с блоком сото-уке и разноимённым ударом)</i>	<i>1</i>	<i>В процессе занятия</i>	<i>1</i>	<i>текущий</i>
17	<i>Тема: Базовая техника на10 кю (передняя стойка – дзенкуцу-дачи с блоком сото-уке и разноимённым ударом)</i>	<i>1</i>	<i>В процессе занятия</i>	<i>1</i>	<i>текущий</i>
18	<i>Тема: Базовая техника на10 кю (передняя стойка – дзенкуцу-дачи с блоком сото-уке и разноимённым ударом)</i>	<i>1</i>	<i>В процессе занятия</i>	<i>1</i>	<i>текущий</i>
19	<i>Тема: Базовая техника на10 кю (передняя стойка – дзенкуцу-дачи с блоком гедан-барай и разноимённым ударом)</i>	<i>1</i>	<i>в процессе занятий</i>	<i>1</i>	<i>текущий, промежуточный</i>
20	<i>Тема: Базовая техника на10 кю (передняя стойка – дзенкуцу-дачи с блоком гедан-барай и разноимённым ударом)</i>	<i>1</i>	<i>в процессе занятий</i>	<i>1</i>	<i>текущий</i>
21	<i>Тема: Базовая техника на10 кю (передняя стойка – дзенкуцу-дачи с блоком гедан-барай и разноимённым ударом)</i>	<i>1</i>	<i>В процессе занятия</i>	<i>1</i>	<i>текущий</i>
22	<i>Тема: Базовая техника на10 кю (передняя стойка – дзенкуцу-дачи с блоком гедан-барай и разноимённым ударом)</i>	<i>1</i>	<i>В процессе занятия</i>	<i>1</i>	<i>текущий</i>
23	<i>Тема: Базовая техника на10 кю (передняя стойка – дзенкуцу-дачи с блоком гедан-барай и разноимённым ударом)</i>	<i>1</i>	<i>в процессе занятий</i>	<i>1</i>	<i>текущий</i>
24	<i>Тема: Базовая техника на10 кю (передняя стойка – дзенкуцу-дачи с блоком гедан-барай и разноимённым ударом).</i>	<i>1</i>	<i>в процессе занятий</i>	<i>1</i>	<i>текущий</i>
25	<i>Тема : Базова техника на 10 кю (Перемещение в стойке</i>	<i>1</i>	<i>В процессе занятия</i>	<i>1</i>	<i>текущий</i>

	дзенкуцу дачи с прямым одноимённым ударом рукой).				
26	Тема : Базова техника на 10 кю(Перемещение в стойке дзенкуцу дачи с прямым одноимённым ударом рукой).	1	В процессе занятия	1	текущий
27	Тема : Базова техника на 10 кю (Перемещение в стойке дзенкуцу дачи с прямым одноимённым ударом рукой).	1	в процессе занятия	1	текущий
28	Тема : Базова техника на 10 кю (Перемещение в стойке дзенкуцу дачи с прямым одноимённым ударом рукой).	1	в процессе занятий	1	текущий
29	Тема : Базова техника на 10 кю (Перемещение в стойке дзенкуцу дачи с прямым одноимённым ударом рукой).	1	В процессе занятия	1	текущий
30	Тема : Базова техника на 10 кю (Перемещение в стойке дзенкуцу дачи с прямым одноимённым ударом рукой).	1	В процессе занятия	1	текущий, заключительный
31	Тема : Базова техника на 10 кю (Перемещение в стойке дзенкуцу дачи с блоком аге-уке).	1	В процессе занятия	1	текущий
32	Тема : Базова техника на 10 кю(Перемещение в стойке дзенкуцу дачи с блоком аге-уке).	1	В процессе занятия	1	текущий
33	Тема : Базова техника на 10 кю (Перемещение в стойке дзенкуцу дачи с блоком аге-уке).	1	В процессе занятия	1	текущий
34	Тема : Базова техника на 10 кю (Перемещение в стойке дзенкуцу дачи с блоком аге-уке).	1	В процессе занятия	1	текущий
всего		34 часа		34 часа	

Содержание

Раздел 1.

Вводное занятие. Оборудование зала для занятий. Правила поведения в школе и на занятиях. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Инструктаж по технике безопасности. Пути эвакуации из здания на случай ЧС. Диагностика физических данных учащихся на начальном этапе обучения.

Базовая техника (кихон).

Кихон - базовые атакующие и защитные движения и их комбинации на основе различной техники стоек и перемещений в них. Базовая техника (кихон) на 10 кю : удары руками – одноименные и разноимённые.

Стойки – передняя (дзенкуцу-дачи), основная (ноги на ширине плеч).

Главное, что объединяет различные стойки – это понятие устойчивости, сохранения баланса в любом положении, мгновенный выбор и принятие стойки.

Передвижению в стойках предъявляются следующие требования:

- передвижение должно быть внезапным и быстрым;
- абсолютное сохранение жесткого баланса на всех фазах передвижения;
- четкая фиксация конечного положения, без остаточных телодвижений

Удары руками и блоки.

Основа разрушительной мощи каратэ базируется на резком, амплитудном вращении бедер вокруг вертикальной оси. Таким образом, отработка вращательных движений бедром является условием для начала изучения ударов и блоков.

- СИЛА, ТОЧНОСТЬ, СКОРОСТЬ – это главные составляющие любого удара, независимо от типа;
- Осанка (посадка головы, прямая вертикальная спина);
- важнейшее значение имеет точная координация движения и дыхания: ВДОХ (исходное положение) – ВЫДОХ (удар или блок);
- ключевое значение имеет идеомоторный тренинг (мысленное выполнение движения в различных мышечных режимах);
- все блоки компактны и не выходят далеко за пределы защищаемой зоны, поскольку нет смысла защищать воздух вокруг себя;
- все блоки выполняются со скручиванием бедер и соответствующим разворотом плечевого пояса.

Блоки-для защиты головы (аге-уке), для защиты среднего уровня (сото-уке, гедан - барай).

Основы знаний о физической культуре и карате-до даются в процессе занятия:

- Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.
- Ходьба, бег, прыжки как жизненно важные способы передвижения человека.
- Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды.
- Разминка и её значение.
- Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств.
- Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств.

Планируемые результаты:

Предметные:

Демонстрировать и описывать технику защиты и атаки, составлять из них простые комбинации (блок и разноимённый удар в передней стойке – дзенкуцу- дачи)

Анализировать технику движений и предупреждать появление ошибок в процессе её освоения

Развить физические и двигательные способности, по уровню техники каратэ-до - дойти до 10 кю

Метапредметные:

Соблюдение правил техники безопасности личной гигиены.

Личностные:

Понимать и применять основы здорового образа жизни.

Продолжать воспитать в себе нравственные и волевые качества: дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении цели.

Формы подведения итогов реализации программы: тест

Формы проведения мониторинга умений: показ, демонстрация.

Учебно-тематический план на 3-ой год обучения

Недели обучения	Название темы	Всего часов	в том числе		Контроль
			теория	практика	
1	Тема: Вводное занятие. Инструктаж по охране труда во время уроков по специальной спортивной подготовке с элементами карате-до Сётокан. Базовая техника на 10 кю Перемещение в стойке дзенкуцу дачи с блоком аге-уке.	1	в процессе занятия	1	текущий
2	Тема : Базова техника на 10 кю (Перемещение в стойке дзенкуцу дачи с блоком аге-уке).	1	В процессе занятия	1	текущий
3	Тема : Базова техника на 10 кю (Перемещение в стойке дзенкуцу дачи с блоком аге-уке).	1	В процессе занятия	1	текущий, входной
4	Тема : Базова техника на 10 кю (Перемещение в стойке дзенкуцу дачи с блоком сото-уке).	1	В процессе занятия	1	текущий
5	Тема : Базова техника на 10 кю (Перемещение в стойке дзенкуцу дачи с блоком сото-уке).	1	В процессе занятия	1	текущий
6	Тема : Базова техника на 10 кю (Перемещение в стойке	1	в процессе занятия	1	текущий

	<i>дзенкуцу дачи с блоком сото-уке).</i>				
7	<i>Тема : Базова техника на 10 кю (Перемещение в стойке дзенкуцу дачи с блоком сото-уке).</i>	<i>1</i>	<i>В процессе занятия</i>	<i>1</i>	<i>текущий</i>
8	<i>Тема : Базова техника на 10 кю (Перемещение в стойке дзенкуцу дачи с блоком сото-уке).</i>	<i>1</i>	<i>В процессе занятия</i>	<i>1</i>	<i>текущий</i>
9	<i>Тема : Базова техника на 10 кю (Перемещение в стойке дзенкуцу дачи с блоком сото-уке).</i>	<i>1</i>	<i>В процессе занятия</i>	<i>1</i>	<i>текущий</i>
10	<i>Тема : Базова техника на 10 кю (Перемещение в стойке дзенкуцу дачи с блоком гедан-барай).</i>	<i>1</i>	<i>В процессе занятия</i>	<i>1</i>	<i>текущий</i>
11	<i>Тема : Базова техника на 10 кю (Перемещение в стойке дзенкуцу дачи с блоком гедан-барай).</i>	<i>1</i>	<i>в процессе занятия</i>	<i>1</i>	<i>текущий</i>
12	<i>Тема : Базова техника на 10 кю (Перемещение в стойке дзенкуцу дачи с блоком гедан-барай).</i>	<i>1</i>	<i>в процессе занятий</i>	<i>1</i>	<i>текущий</i>
13	<i>Тема : Базова техника на 10 кю (Перемещение в стойке дзенкуцу дачи с блоком гедан-барай).</i>	<i>1</i>	<i>В процессе занятия</i>	<i>1</i>	<i>текущий</i>
14	<i>Тема : Базова техника на 10 кю (Перемещение в стойке дзенкуцу дачи с блоком гедан-барай).</i>	<i>1</i>	<i>В процессе занятия</i>	<i>1</i>	<i>текущий</i>
15	<i>Тема : Базова техника на 10 кю (Перемещение в стойке дзенкуцу дачи с блоком гедан-барай).</i>	<i>1</i>	<i>в процессе занятий</i>	<i>1</i>	<i>текущий</i>
16	<i>Тема : Базова техника на 10 кю (Перемещение в стойке дзенкуцу дачи с блоком гедан-барай).</i>	<i>1</i>	<i>В процессе занятия</i>	<i>1</i>	<i>текущий</i>
17	<i>Тема : Базова техника на 10 кю (прямой удар ногой-мая гери в основной и передней стойке)</i>	<i>1</i>	<i>В процессе занятия</i>	<i>1</i>	<i>текущий</i>
18	<i>Тема : Базова техника на 10 кю (прямой удар ногой-мая гери в основной и передней стойке)</i>	<i>1</i>	<i>В процессе занятия</i>	<i>1</i>	<i>текущий</i>
19	<i>Тема : Базова техника на 10 кю (прямой удар ногой-мая гери в основной и передней стойке)</i>	<i>1</i>	<i>в процессе занятий</i>	<i>1</i>	<i>текущий, промежуточный</i>
20	<i>Тема : Учебный бой на 5 шагов (гохон кумитэ №1)</i>	<i>1</i>	<i>в процессе занятий</i>	<i>1</i>	<i>текущий</i>
21	<i>Тема : Учебный бой на 5 шагов (гохон кумитэ №1)</i>	<i>1</i>	<i>В процессе занятия</i>	<i>1</i>	<i>текущий</i>
22	<i>Тема : Учебный бой на 5 шагов (гохон кумитэ №1)</i>	<i>1</i>	<i>В процессе занятия</i>	<i>1</i>	<i>текущий</i>
23	<i>Тема : Учебный бой на 5 шагов (гохон кумитэ №1)</i>	<i>1</i>	<i>в процессе занятий</i>	<i>1</i>	<i>текущий</i>
24	<i>Тема : Учебный бой на 5 шагов (гохон кумитэ №1)</i>	<i>1</i>	<i>в процессе занятий</i>	<i>1</i>	<i>текущий</i>

25	Тема : Учебный бой на 5 шагов (гохон кумитэ №1)	1	В процессе занятия	1	текущий
26	Тема : Учебный бой на 5 шагов (гохон кумитэ №2)	1	В процессе занятия	1	текущий
27	Тема : Учебный бой на 5 шагов (гохон кумитэ №2)	1	в процессе занятия	1	текущий
28	Тема : Учебный бой на 5 шагов (гохон кумитэ №2)	1	в процессе занятий	1	текущий
29	Тема : Учебный бой на 5 шагов (гохон кумитэ №2)	1	В процессе занятия	1	текущий
30	Тема : Учебный бой на 5 шагов (гохон кумитэ №2)	1	В процессе занятия	1	текущий, заклочительный
31	Тема : Учебный бой на 5 шагов (гохон кумитэ №2)	1	В процессе занятия	1	текущий
32	Тема : Базова техника на 9 кю	1	В процессе занятия	1	текущий
33	Тема: Базова техника на 9 кю	1	В процессе занятия	1	текущий
34	Тема : Базова техника на 9 кю	1	В процессе занятия	1	текущий
всего		34 часа		34 часа	

Содержание

Раздел 1.

Вводное занятие. Правила поведения в школе и на занятиях. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Инструктаж по технике безопасности. Пути эвакуации из здания на случай ЧС.

Диагностика физических данных учащихся на начальном этапе обучения.

Раздел 2.Базовая техника (кихон).

Кихон - базовые атакующие и защитные движения и их комбинации на основе различной техники стоек и перемещений в них. Базовая техника (кихон) на 10 кю и 9 кю: удары руками – одноименные и разноимённые. Удары ногами – прямые.

Стойки бывают атакующие, оборонительные, которые связываются в единую динамическую последовательность переходными. Стойки – передняя (дзенкуцудачи) и основная (ноги на ширине плеч)

Главное, что объединяет различные стойки – это понятие устойчивости, сохранения баланса в любом положении, мгновенный выбор и принятие стойки.

Передвижению в стойках предъявляются следующие требования:

- передвижение должно быть внезапным и быстрым;
- абсолютное сохранение жесткого баланса на всех фазах передвижения;
- четкая фиксация конечного положения, без остаточных телодвижений.

Удары руками и блоки.

Основа разрушительной мощи каратэ базируется на резком, амплитудном вращении бедер вокруг вертикальной оси. Таким образом, отработка вращательных движений бедром является условием для начала изучения ударов и блоков.

- СИЛА, ТОЧНОСТЬ, СКОРОСТЬ – это главные составляющие любого удара, независимо от типа;

- Осанка (посадка головы, прямая вертикальная спина);

- важнейшее значение имеет точная координация движения и дыхания: ВДОХ (исходное положение) – ВЫДОХ (удар или блок);

- ключевое значение имеет идеомоторный тренинг (мысленное выполнение движения в различных мышечных режимах);

- все блоки компактны и не выходят далеко за пределы защищаемой зоны, поскольку нет смысла защищать воздух вокруг себя;

- все блоки выполняются со скручиванием бедер и соответствующим разворотом плечевого пояса.

Блоки-для защиты головы (аге-уке), для защиты среднего уровня (сото-уке, гедан - барай).

Удары ногами: (прямой)

- опорная нога всегда слегка согнута в колене;

- опорная нога всегда всей подошвой касается пола;

- удар проводится с максимальной скоростью и обязательным немедленным возвратом в исходное положение;

- объективно удар ногой медленнее, чем удар рукой, соответственно требует в несколько раз больше работы.

Раздел 3. Учебный бой (кумите).

Кумитэ - упражнение с партнером, спарринг. Это высшая форма технического мастерства, проверка полученных ранее навыков в процессе взаимодействия с партнером, владеющим теми же приемами.

КИХОН-КУМИТЭ («основной кумитэ») состоит из нескольких видов:

- ГОХОН-КУМИТЭ («пятишаговый кумитэ»), или обусловленный и полностью формализованный спарринг на 5 шагов.

Основная цель – развитие и закрепление навыков в выполнении основных атакующих и защитных однотипных действий и демонстрация стабильности форм на протяжении пяти шагов с партнером.

Основные критерии кумитэ: абсолютная контролируемость действий как со стороны атакующего, так и со стороны защищающегося:

- чувство дистанции
- четкий контроль поступательного движения центра тяжести
- полное отсутствие контакта в контратакующих действиях, равно как и в атаке
- решительность и бескомпромиссность в проведении атак и защите
- постоянное сохранение внимания, готовности и боевого духа
- взаимное уважение партнеров

Основы знаний о физической культуре и карате-до даются в процессе занятия:

- История возникновения и развития карате-до.
- Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.
- Ходьба, бег, прыжки как жизненно важные способы передвижения человека.
- Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды.
- Разминка и её значение.
- Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств.
- Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств.
- Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Планируемые результаты:

Предметные:

Демонстрировать и описывать технику защиты и атаки, составлять из них простые комбинации (прямой удар рукой и прямой удар ногой, учебный бой на пять шагов №1,2)

Анализировать технику движений и предупреждать появление ошибок в процессе её освоения

Развить физические и двигательные способности, по уровню техники каратэ-до - дойти до 9 кю

Метапредметные:

Умение взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники.

Соблюдение правил техники безопасности личной гигиены.

Личностные:

Демонстрация стабильности мотивации к занятиям физическим совершенствованием и каратэ-до.

Понимать и применять основы здорового образа жизни.

Воспитать в себе нравственные и волевые качества: дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении цели.

Формы подведения итогов реализации программы: тест

Формы проведения мониторинга умений: показ, демонстрация.

Условия реализации программы.

Занятия проводятся на платной основе на условиях договора, заключенного с родителями учащегося (или законными представителями).

Прием в учебную группу осуществляется по заявлению родителя учащегося (или законного представителя)

Для реализации программы необходима совокупность наличия кадрового, методического обеспечения и материально-технической базы.

Кадровые ресурсы: педагог дополнительного образования с высшим образованием, имеющий подготовку по каратэ-до.

Материальная база:

спортивный зал для тренировок и выступлений

зеркала (при наличии)

спортивное оборудование: координационная лесенка, мяч, скакалка и др.

спорт. костюм для учащихся

Техническая база:

компьютер (при наличии)

аудио и видео аппаратура и материалы (при наличии)

ЭОР (электронные образовательные ресурсы)

Методическое обеспечение:

методическая литература и информационные ресурсы

материалы диагностики

Методика тренировок.

Основное требование к занятиям – дифференцированный подход к учащимся с учетом их здоровья, физического развития, двигательной подготовленности, формирование навыков для самостоятельных занятий.

В работе над освоением базовой техники каратэ учащиеся должны добиваться четкого исполнения движений. Прохождение каждой новой практической темы предполагает постоянное повторение пройденных тем. Такие методические приемы, как «забегание вперед», «возвращение к пройденному» придают объемность «линейному», последовательному освоению материала в данной программе. На тренировках занимающиеся знакомятся не только с изучением того или иного приема, но и изучают теоретическую базу. Практические занятия по программе связаны с использованием необходимого спортивного инвентаря и оборудования.

Тренировка начинается с комплекса **упражнений общеразвивающего характера** После этого можно приступить к выполнению разогревающих и растягивающих упражнений. Этот комплекс призван увеличить объем движений в суставах тела. Чем лучше растянуто ваше тело, тем легче выполняется техника каратэ. Силовые упражнения благотворно влияют на сердечно-сосудистую и дыхательную систему организма человека.

Следующий этап – **кихон**. Это комплекс динамической техники, призван повысить потенциал выносливости ученика. Основная часть тренировки включает в себя изучение защиты (блоки), ударов, передвижений в стойках. Упражнения необходимо выполнять с резкими движениями. Многократная наработка техники для ее разучивания, совершенствования и доведения ее исполнения до автоматизма. Цель занятий Кихон - наработка связи "Разум-Тело".

Кумите (поединки). Кумитэ формирует правильное восприятие боя как такового, тренирует реакцию, ловкость, помогает достигать максимально эффективной техники ведения боя, совершенствует восприятие, привыкание к ударам. Главное, что развивает кумитэ — это психологическая стабильность в повседневной жизни. Кумитэ рассматривается и как метод тренировки, и как цель совершенствования.

Используемые методы.

Имитационный метод выполнения упражнений дает возможность воспроизводить структуру упражнений в целом и «по частям»

Метод слова в процессе изучения предмета применяют для сообщения детальных знаний о механизмах техники действия, анализа хода освоения, выявления ошибок, причин их возникновения и путей совершенствования движений.

Метод демонстрации-показа применяется для конкретизации двигательных представлений. Применяются аналогичные методы демонстрации наглядных пособий.

Формы аттестации/контроля.

Педагогический мониторинг предусматривает отслеживание результативности образовательного процесса, состоящего из усвоения теоретических знаний и освоения практических (техник каратэ) умений.

Отслеживание результатов проводится через:
педагогическое наблюдение,
выполнение практических упражнений.

Педагогический мониторинг состоит из входного, текущего и итогового контроля.

В процессе реализации программы проводится отслеживание уровней развития волевых качеств личности учащегося.

Оценочные материалы. Пакет диагностических методик.

Учебный материал программы распределен на теорию, практику и контроль:

• Теория. Формирует мировоззренческую систему научно— практических знаний и отношение к физической культуре. Теоретические основы составляют: знания о физкультуре и спорте, истории единоборств, анатомические и физиологические особенности организма, знания санитарно — гигиенических требований к занятиям, техники безопасности, использования инвентаря и оборудования, основы безопасного поведения в различных жизненных ситуациях.

Критерии оценки освоения теории включают в себя:
понимание и точность определения основных понятий,
полнота ответов при опросах,
умение аргументировать свою точку зрения при ответе на вопрос педагога.

• Практика. Состоит из практического овладения методами и способами, техниками каратэ. Учебно-тренировочная практика, направлена на достижение физического совершенства, повышение уровня функциональных и двигательных способностей. В нее входят: общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, психологическая подготовка, техническая подготовка, тактическая подготовка, профилактические мероприятия, сдача контрольных нормативов.

• Контроль. Обеспечивает контроль процесса освоения учащимися техник и диагностику результатов учебной деятельности. Включает в себя сдачу контрольных нормативов (тест).

Методическое обеспечение

№	название Раздела, темы	Форма занятий	Приемы, методы организации образовательного процесса	Дидактический материал	формы контроля
Раздел 1. <u>Базовая техника (кихон)</u>					
1.1	Кихон	групповая	демонстрация, наблюдение, показ, упражнение	фото и рисунки схем блоков (удары руками и ногами)	тест
Раздел 2. <u>Учебный бой (кумите)</u>					
2.1	Кумитэ (учебный бой: на 5 шагов)	групповая парная индивидуальная	демонстрация, наблюдение, показ, упражнение	фото и рисунки схем боя	тест

Календарный учебный график

Год обучения	
1-й год обучения	Количество часов

	Недели обучения	Месяц	Даты учебных недель	Всего	Теория	Практика	Контроль
	1	Сентябрь	03.09.18 – 09.09.18	1	в процессе	1	текущий
	2		10.09.18 – 16.09.18	1	е занятий	1	текущий
	3		17.09.18 – 23.09.18	1		1	текущий, входной
	4		24.09.16 – 30.09.18	1		1	текущий
	5	октябрь	1.10.18-7.10.18	1		1	текущий
	6		8.10.18-14.10.18	1	в процессе	1	текущий
	7		15.10.18-21.10.18	1	занятий	1	текущий
	8		22.10.16-28.10.18	1		1	текущий
	9	ноябрь	5.11.18-11.11.18	1		1	текущий
	10		12.11.18-18.11.18	1		1	текущий
	11		19.11.18-25.11.18	1	в процессе	1	текущий
	12		26.11.18-2.12.18	1	занятий	1	текущий
	13	декабрь	3.12.18-9.12.18	1		1	текущий
	14		10.12.18-16.12.18	1		1	текущий
	15		17.12.18-23.12.18	1	в процессе занятий	1	текущий
	16		24.12.18-28.12.18	1		1	текущий
	17	январь	9.01.19-13.01.19	1		1	текущий
	18		14.01.19-20.01.19	1		1	текущий
	19		21.01.19-27.01.19	1	в процессе занятий	1	текущий, промежуточный
	20		28.01.19-3.02.19	1		1	текущий
	21	февраль	4.02.19-10.02.19	1		1	текущий
	22		11.02.19-17.02.19	1		1	текущий
	23		18.02.19-24.02.19	1	в процессе	1	текущий
	24	февраль/ март	25.02.19-3.03.19	1	занятий	1	текущий
	25		4.03.19-10.03.19	1		1	текущий
	26		11.03.19-17.03.19	1		1	текущий
	27		18.03.19-24.03.19	1	в процессе	1	текущий
	28		25.03.19-31.03.19	1	занятий	1	текущий
	29	апрель	1.04.19-7.04.19	1		1	текущий
	30		8.04.19-14.04.19	1		1	закдлючительный
	31		15.04.19-21.04.19	1		1	текущий
	32	апрель/ май	22.04.19-28.04.19	1		1	текущий
	33		29.04.19-5.05.19	1		1	текущий
	34		6.05.19-12.05.19	1		1	текущий
			всего	34		34	

Календарный учебный график

Год обучения	
2-й год обучения	Количество часов

	Недели обучения	Месяц	Даты учебных недель	Всего	Теория	Практика	Контроль
	1	Сентябрь	03.09.18 – 09.09.18	1	в процесс	1	текущий
	2		10.09.18 – 16.09.18	1	е занятий	1	текущий
	3		17.09.18 – 23.09.18	1		1	текущий, входной
	4		24.09.16 – 30.09.18	1		1	текущий
	5	октябрь	1.10.18-7.10.18	1		1	текущий
	6		8.10.18-14.10.18	1	в процессе	1	текущий
	7		15.10.18-21.10.18	1	занятий	1	текущий
	8		22.10.16-28.10.18	1		1	текущий
	9	ноябрь	5.11.18-11.11.18	1		1	текущий
	10		12.11.18-18.11.18	1		1	текущий
	11		19.11.18-25.11.18	1	в процессе	1	текущий
	12		26.11.18-2.12.18	1	занятий	1	текущий
	13	декабрь	3.12.18-9.12.18	1		1	текущий
	14		10.12.18-16.12.18	1		1	текущий
	15		17.12.18-23.12.18	1	в процессе занятий	1	текущий
	16		24.12.18-28.12.18	1		1	текущий
	17	январь	9.01.19-13.01.19	1		1	текущий
	18		14.01.19-20.01.19	1		1	текущий
	19		21.01.19-27.01.19	1	в процессе занятий	1	текущий, промежуточный
	20		28.01.19-3.02.19	1		1	текущий
	21	февраль	4.02.19-10.02.19	1		1	текущий
	22		11.02.19-17.02.19	1		1	текущий
	23		18.02.19-24.02.19	1	в процессе	1	текущий
	24	февраль/ март	25.02.19-3.03.19	1	занятий	1	текущий
	25		4.03.19-10.03.19	1		1	текущий
	26		11.03.19-17.03.19	1		1	текущий
	27		18.03.19-24.03.19	1	в процессе	1	текущий
	28		25.03.19-31.03.19	1	занятий	1	текущий
	29	апрель	1.04.19-7.04.19	1		1	текущий
	30		8.04.19-14.04.19	1		1	закдлючительный
	31		15.04.19-21.04.19	1		1	текущий
	32		22.04.19-28.04.19	1		1	текущий
	33		29.04.19-05.05.19	1		1	текущий
	34		6.05.19-12.05.19	1		1	текущий
			всего	34		34	

Календарный учебный график

Год обучения	
3-й год обучения	Количество часов

	Недели обучения	Месяц	Даты учебных недель	Всего	Теория	Практика	Контроль
	1	Сентябрь	03.09.18 – 09.09.18	1	в процесс	1	текущий
	2		10.09.18 – 16.09.18	1	е занятий	1	текущий
	3		17.09.18 – 23.09.18	1		1	текущий, входной
	4		24.09.16 – 30.09.18	1		1	текущий
	5	октябрь	1.10.18-7.10.18	1		1	текущий
	6		8.10.18-14.10.18	1	в процессе	1	текущий
	7		15.10.18-21.10.18	1	занятий	1	текущий
	8		22.10.16-28.10.18	1		1	текущий
	9	ноябрь	5.11.18-11.11.18	1		1	текущий
	10		12.11.18-18.11.18	1		1	текущий
	11		19.11.18-25.11.18	1	в процессе	1	текущий
	12	декабрь	26.11.18-2.12.18	1	занятий	1	текущий
	13		3.12.18-9.12.18	1		1	текущий
	14		10.12.18-16.12.18	1		1	текущий
	15		17.12.18-23.12.18	1	в процессе занятий	1	текущий
	16	январь	24.12.18-28.12.18	1		1	текущий
	17		9.01.19-13.01.19	1		1	текущий
	18		14.01.19-20.01.19	1		1	текущий
	19		21.01.19-27.01.19	1	в процессе занятий	1	текущий, промежуточный
	20		28.01.19-3.02.19	1		1	текущий
	21	февраль	4.02.19-10.02.19	1		1	текущий
	22		11.02.19-17.02.19	1		1	текущий
	23	февраль/ март	18.02.19-24.02.19	1	в процессе	1	текущий
	24		25.02.19-3.03.19	1	занятий	1	текущий
	25		4.03.19-10.03.19	1		1	текущий
	26		11.03.19-17.03.19	1		1	текущий
	27		18.03.19-24.03.19	1	в процессе	1	текущий
	28		25.03.19-31.03.19	1	занятий	1	текущий
	29	апрель	1.04.19-7.04.19	1		1	текущий
	30		8.04.19-14.04.19	1		1	закдлючительный
	31		15.04.19-21.04.19	1		1	текущий
	32	апрель/май	22.04.19-28.04.19	1		1	текущий
	33		29.04.19-5.05.19	1		1	текущий
	34		6.05.19-12.05.19	1		1	текущий
			всево	34		34	

