

ОБЛАСТНАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ БЮДЖЕТНАЯ НЕТИПОВАЯ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
«ДВОРЕЦ ТВОРЧЕСТВА ДЕТЕЙ И МОЛОДЁЖИ»

Рассмотрена и принята на заседании
педагогического совета
от «29» мая 2020г.
Протокол № 3



Исполняющий обязанности
директора ОТБН ОО ДТДМ
Т.Ю. Сергеева
Приказ № 155 от «29» мая 2020 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
Физкультурно-спортивной направленности
«Основы восточного единоборства - каратэ»**

Уровень программы – базовый

Объединение «Легион»

Срок реализации программы - 1 год
Возраст обучающихся: 9-14 лет

Автор-разработчик:
педагог дополнительного образования
Касаткин Евгений Николаевич

г. Ульяновск, 2020 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа **«Основы восточного единоборства - каратэ»** разработана для предоставления образовательных услуг учащимся младшего возраста (с 9 до 14 лет) в условиях сетевого взаимодействия ОГБН ОО «Дворец творчества детей и молодёжи» с МБОУ «Средняя школа №37».

Программа разработана в соответствии со следующими документами:

Федеральный Закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ № 273);

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Концепция развития дополнительного образования детей от 4 сентября 2014 г. № 1726;

Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 №09-3242. «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ»;

СанПин 2.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;

СанПин 2.4.2.3286-15 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»;

СанПин 2.2.2/2.4.1340-03 «Гигиенические требования к персональным электронно-вычислительным машинам и организации работы»;

Устав ОГБН ОО «ДТДМ»;

Локальные акты ОГБН ОО «ДТДМ»;

Письмо Министерства образования и науки Ульяновской области от 21.04.2020 №2822 Методические рекомендации «О реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий».

Дополнительная общеразвивающая программа **«Основы восточного единоборства - каратэ» - физкультурно-спортивной направленности.**

Уровень программы **базовый**. Предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания программы.

Актуальность программы.

Основы восточного единоборства – каратэ – это фундамент для дальнейшего развития ребёнка в виде спорта «Каратэ». Древнее изречение Гиппократ: «Гимнастика, физические упражнения, ходьба должны прочно войти в повседневный быт каждого, кто хочет сохранить работоспособность, здоровье, полноценную и радостную жизнь» в XXI веке становится в высшей степени актуальным. Малоподвижный образ жизни делает организм человека беззащитным

при развитии различных заболеваний. Особенно тревожно обстоит с этим дело у детей. Например, ожирением страдает каждый десятый ребёнок. Для того, чтобы дети росли здоровыми необходимо правильное физическое воспитание, а также соблюдение здорового образа жизни.

Обучающиеся получают **базовый уровень** знаний и умений общей физической подготовки, технико-тактических действий спортивных занятий.

Занятия в целом носят базовый характер.

Отличительной особенностью программы является:

формирование здорового, крепкого, закаленного, жизнерадостного, отзывчивого, инициативного ребенка, хорошо владеющего своими движениями любящего спортивные и физические упражнения способного к обучению в школе и к активной последующей творческой деятельности. Познавая и учитывая закономерности потенциальных возможностей ребенка каждого возрастного периода, данная программа общей физической подготовки и физического воспитания предусматривает требование научно обоснованной программы комплекса физического воспитания, усвоение которой обеспечивает детям необходимый уровень физической подготовленности. Именно в детском возрасте формируются жизненно важные базовые, локомоторные навыки и умения, создается фундамент двигательного опыта, осваивается азбука движения, из элементов которой впоследствии формируется вся двигательная деятельность человека.

Адресат программы.

Программа предназначена для проведения занятий с обучающимися 9-14 лет.

Объем программы. Данная программа обучения рассчитана на 1 год обучения – 216 часов в год.

Формы обучения и виды занятий

Обучение по программе ведется с использованием различных форм обучения (очная, электронное обучение и обучение с применением дистанционных образовательных технологий).

Основной формой обучения ОФП с элементами КАРАТЭ являются теоретические, практические и комбинационные занятия. Метод проведения занятий - игровой. Использование элементов игры значительно повышает эффект развития специальных физических качеств.

Соревнования должны носить классификационный характер. Цель данных соревнований - определение степени усвоения техники каратэ и воспитание навыка самостоятельных физических занятий.

Срок реализации программы: 1 год обучения.

Режим занятий.

Занятия проводятся 3 раза в неделю, продолжительностью 2 астрономический часа (45 минут занятие, 10 мин - перерыв);

Количество обучающихся в группе составляет не более 15 человек. СанПин 2.4.3172-14.

Зачисление в объединение осуществляется на основании заявления от родителей (законных представителей).

Цель и задачи программы.

Цель – выработка устойчивой внутренней мотивации к занятиям общей физической подготовкой.

Задачи:

Образовательные:

- дать ребятам стартовую систему теоретических знаний о здоровье человека, физической культуре;
- выработать у детей необходимые физические умения и навыки для здорового полноценного физического развития;
- ознакомление с техникой безопасности при проведении занятий по общей физической подготовке.

Развивающие:

- выполнение комплексов упражнений по общей физической подготовке;
- оздоровление детей, укрепление их здоровья и воспитание привычки к здоровому образу жизни;
- воспитание у детей полезных умений и навыков самосовершенствования и самопомощи.

Воспитательные:

- формирование заботы о своём здоровье;
- воспитание трудолюбия;
- воспитание волевых качеств (целеустремлённости, настойчивости и упорства, смелости и решительности, выдержки, терпения и самообладания, самостоятельности и инициативности).

Содержание программы.

Цель: приобщение детей дошкольного и школьного возраста к физической культуре и спорту, к здоровому образу жизни, а также подготовка детей к взрослой жизни и к выполнению социальных функций.

Привлечение максимально возможного числа учащихся к систематическим занятиям физической культуры и спортом.

Утверждение здорового образа жизни.

Повышение уровня физической подготовленности дошкольников и учащихся начальной школы с учетом индивидуальных особенностей и требований настоящей программы.

Профилактика вредных привычек среди учащихся.

Задачи:

- реализация программы развития у детей полноценного физического здоровья;
- освоение детьми элементарных навыков и приёмов каратэ;
- общая физическая подготовка;
- первичные навыки самопомощи.
- помогать формированию изгиба позвоночника, развитию сводов стопы,

укреплению связочно-суставного аппарата; способствовать развитию всех групп мышц, в особенности мышц-разгибателей; правильному соотношению частей тела; совершенствованию деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной системы.

Учебный план

Тема	Базовые разделы программы	Количество часов					Форма аттестации
		Занятия			Соревнования		
		Всего	Теория	Практика	Одиноч ные	Парные	
1	Теоретическая подготовка	4	4				
2	Общая физическая подготовка	80	10	70			
3	Специальная физическая подготовка	80		80			
4	Техническая подготовка	40	6	34			
5	Участие в спортивных мероприятиях или соревнованиях	8			8		
6	Контрольное тестирование и аттестация	4		4			
	ВСЕГО	216	20	188	8		

Содержание учебно-методического плана.

Раздел 1. Введение Теоретическая подготовка 4 часа

1.1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности

Педагогический контроль, физические возможности и функциональное состояние обучающегося.

1.2. Значение комплексного педагогического тестирования и углубленного медико-биологического обследования. Анализ динамики физических возможностей и функционального состояния спортсменов в годичном цикле учебно-тренировочного этапа. Резервы функциональных систем организма. Особенности энергообеспечения физических упражнений различной интенсивности. Значение разминки и особенности ее содержания перед тренировочными занятиями направленности, контрольными занятиями, аттестацией, спортивными мероприятиями или соревнованиями. Понятие переутомление организма.

1.3. Основы техники КАРАТЭ.

Фазовый состав и структура технических действий (изучение элементов

движения по динамическим и кинематическим характеристикам). Индивидуальный анализ техники. Типичные ошибки.

1.4. Основы методики тренировки.

Основные средства и методы подготовки. Общая и специальная физическая подготовка. Объем и интенсивность тренировочных нагрузок. Периодизация годичного цикла. Динамика тренировочных нагрузок в различные периоды годичного цикла. Особенности тренировки в подготовительном, основном или соревновательном и переходном периодах годичного цикла

Входная диагностика

Раздел 2. Общая физическая подготовка 80 часов, из них теория 10 часов и практика 70 часов

Общеразвивающие упражнения:

Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для ног. Упражнения для туловища. Построение в колонну, шеренгу. Построение через центр зала в две, три, четыре колонны. Перестроение из и шеренги в две, три шеренги. Повороты направо, налево, кругом на месте и прыжком. Перестроение в две, четыре колонны через центр зала расхождением пар направо и налево.

Упражнения в ходьбе:

Ходьба обычная всей группой. Ходьба на носках и пятках с разным положением рук. Ходьба на внешнем и внутреннем своде стопы с разным положением рук. Ходьба в полу приседе и приседе с разным положением рук. Ходьба с выполнением упражнений для головы, рук и туловища. Ходьба с высоким подниманием колена. Ходьба на прямых ногах с сильно разведенными носками в стороны. Ходьба с изменением темпа. Ходьба спиной вперед. Ходьба с закрытыми глазами в определенном направлении. Ходьба приставным шагом вперед, правым и левым боком. Ходьба перекатом с пятки на носок с разным положением рук. Ходьба с крестным шагом.

Упражнения в беге:

Бег обычный группой. Бег с высоким подниманием колен. Бег с захлестыванием голени назад. Бег на прямых ногах. Бег приставным шагом прямо (прямой галоп). Бег приставным шагом боком (боковой галоп). Бег спиной вперед. Бег широким шагом. Семенящий бег. Бег с подскоком. Бег с изменением ширины шага. Бег с изменением темпа. Бег с изменением направления движения. Бег врассыпную. Бег в медленном, среднем и быстром темпе. Бег змейкой и с заменой направляющего. Бег с заданием по сигналу. Бег в чередовании с прыжками. Бег с ускорением.

Упражнения в прыжках:

Прыгать на двух ногах вместе, с поворотом кругом; ноги врозь; в бок; вокруг предмета; с предметом в руках; на одной ноге; ноги скрестно. Прыжки на месте разными способами. Прыгать с невысокого предмета на 90 градусов.

Прыгать через скакалку разными способами. Выпрыгивать из глубокого приседа. Прыгать в длину с места. Прыгать в высоту с места. Прыжки через

гимнастическую скамейку с опорой на руки. Запрыгивать на гимнастическую скамейку и спрыгивать с неё.

Упражнения в бросании, ловле и метании:

Бросать мяч вверх; о землю и ловить его двумя руками и одной; с хлопком; стоя в обруче. Передавать мяч вперед от груди двумя руками; из-за головы; с одним ударом об пол. Отбивать мяч о землю на месте и в движении по прямой, по кругу. Передавать мяч ногами друг другу в заданном направлении. Метать вдаль набивной мяч двумя руками из-за головы. Вести мяч ногами по прямой; между кеглями. Бросать мяч в баскетбольное кольцо. Забивать мяч ногами в створ условных маленьких ворот.

Упражнения в равновесии, ползании и лазании:

Ходить по узкой доске, по гимнастической скамейке навстречу друг другу и разойтись, не сходя на пол. Стойка на лопатках. Ходить по гимнастической скамейке с мячом, палкой в руках; приставным шагом вперед и боком; на носках; с приседом на середине; с высоким подниманием колена; с поворотом на

360 градусов на середине. Ползать по гимнастической скамейке в упоре на согнутых ногах; в упоре стоя на коленях; на животе и спине подтягиваясь руками. Лазать по гимнастической стенке; с перелезанием с пролета на пролет. Ползать по-пластунски. Кувырок вперед и назад.

Подвижные игры и элементы спортивных игр:

Игры с бегом. Игры с прыжками. Игры с ползанием и лазанием. Игры с метанием. Игры – эстафеты. Футбол. Баскетбол. Гандбол.

Раздел 3. Специальная физическая подготовка, 80 часов практических занятий

Техника стоек (дачи-вадза):

Стойка в каратэ главным образом связана с положением нижней части тела, которая является основой для верхней части тела. Основным момент в каждой стойке (за небольшим исключением) - спина должна быть выпрямлена, и быть перпендикулярна полу. Способность эффективным техническим действиям в большей степени зависит от сохранения правильного положения тела. Правильное же положение тела обусловлено выбором подходящей в данной ситуации стойки.

Техника защиты руками. Блоки (укэ-вадза):

Первое, что необходимо запомнить для изучения основных блоков и их применения, это то, что рука, блокирующая атаку противника, должна начинать свое движение почти одновременно с движением руки или ноги противника, атакующих вас. Защита против атаки в каратэ более сложный процесс, чем это кажется на первый взгляд. Чтобы начать блок, вы должны предвидеть вид и направление атаки противника. Когда блокируете удар противника, вы должны попытаться перехватить инициативу и привести (обернуть) атаку противника к Вашему преимуществу.

Техника ударов руками (тэ-вадза):

Изучение техники ударов руками неразрывно связана с изучением техник

стойки и техники защиты руками. Традиционные позиции, блоки и удары обучают ученика правильной технике и развитию максимальной мощности удара. Классические принципы могут потом применяться к более современным, практическим позициям, блокам и ударам. Кроме того, традиционные техники развивают мышечную ткань в процессе всего диапазона движения. Например, традиционная стойка дзэнкуцу-дзати не является практичной для самообороны, но эта низкая позиция хорошо развивает сильные мышцы ног. Поэтому, когда позиция становится выше и превращается в более современную защитную позицию, ученики будут иметь намного более сильную основу, чем если бы они никогда не практиковали эту традиционную стойку каратэ. То же самое справедливо для традиционных ударов. «Классическое» исходное положение кулака значительно «дальше от противника», чем при ударе из защитной стойки, поэтому практика традиционного удара не только развивает мышечную ткань в полном диапазоне движения, но и обучает тому, как развивать максимальную мощь в любом ударе.

Техника ударов ногами (гери-вадза).

Удары ногами заключают в себе наиболее сильные приемы каратэ. Удары ногами являются спецификой каратэ и включают в себя действия, отсутствующие в других боевых искусствах и видах спорта. Если ими достаточно овладеть, приемы ударами ног смогут принести более сильный эффект, чем атаки руками. Однако овладение приемами ударов ногами требует много времени и усилий.

В каратэ имеется два способа ударов ногами: кекоми и кеаге. кекоми выполняется разгибанием ноги в колене, а кеаге — в большинстве случаев движением стопы вверх.

Формализованные комплексы (ката):

Ката — формализованная последовательность движений, связанных друг с другом принципами ведения поединка с воображаемым противником или группой соперников. Принцип изучения КАРАТЭ на основе ката состоит в том, что повторяя ката многие тысячи раз, обучающийся приучает свое тело к определенного рода движениям, выводя их на бессознательный уровень. Таким образом, попадая в боевую ситуацию, тело работает "само" на основе рефлексов, вложенных многократным повторением ката. Также ката безусловно обладают медитативным воздействием. Ката развивает у спортсменов координацию движений, чувство ритма, укрепляет костно-мышечную систему и, самое главное, помогает отработать приемы самообороны. Поэтому не только мальчишки, но и девочки с большим удовольствием занимаются каратэ.

Техника поединков (кумитэ):

Кумитэ — тренировка в паре соперником; делится на обусловленный поединок и свободный бой (дзю-кумитэ). Кумитэ в каратэ рассматривается одновременно как метод тренировки, и как цель совершенствования. Кумитэ формирует правильное восприятие поединка как такового, тренирует реакцию, ловкость, помогает достигать максимально эффективной техники ведения поединка, совершенствует восприятие, привыкание к ударам, боли.

Самое главное, что развивает кумитэ вместе с практикой каратэ —

помогает развить психологическую стабильность в повседневной жизни.

Раздел 4. Техническая подготовка, 40 часов.

Основная направленность.

На этом этапе особое значение приобретает совершенствование целостной структуры движений с одновременным развитием физических и волевых качеств. Для контроля за координацией движений, и создания дополнительных нагрузок, не искажающих технику движений, можно выполнять базовые упражнения с отягощениями и начинать изучение базовых упражнений с оружием. На данном этапе ученик начинает изучать боевое применение техники, на основе формальных упражнений с партнером.

В ходе тренировок вырабатывается автоматизм и естественность движений.

Тренировочная работа направлена на развитие физических и морально-волевых качеств.

Закреплять и совершенствовать технические действия нужно в постепенно усложняющихся условиях.

Раздел 5 Участие в соревнованиях, 8 часов

Участие в квалификационных соревнованиях в 2020 -2021 учебном году.

Раздел 6 Контрольное тестирование и аттестация, 4 часа

Учебно-календарный план

№ п\п	Месяц	Число	Кол-во часов	Тема занятия	Форма контроля
1.	сентябрь		2	Инструктаж по ТБ. Разминка ОФП, Подвижные игры	
2.			2	Разминка ОФП, упражнение в прыжках, беге	
3.			2	Каратэ - философия жизни. Разминка ОФП, Изучение стоек	
4.			2	Каратэ - философия жизни. Разминка ОФП, Изучение стоек	
5.			2	Каратэ - философия жизни. Разминка ОФП	
6.			2	Каратэ – увлекательный спорт, Разминка ОФП, передвижение в стойках	
7.			2	Каратэ – увлекательный спорт, Разминка ОФП, передвижение в стойках	
8.			2	Каратэ – увлекательный спорт, Разминка ОФП, техника защиты руками	
9.			2	Каратэ – увлекательный спорт, Разминка ОФП, техника защиты руками	
10.	октябрь		2	Каратэ - интенсивная тренировка, Разминка ОФП, подвижные игры	
11.			2	Каратэ – искусство с долгой и благородной историей. Разминка ОФП, теоретическое занятие	
12.			2	Каратэ – «пустая невооружённая рука» Разминка ОФП. Изучение блоков	
13.			2	Каратэ – «пустая невооружённая рука» Разминка ОФП. Изучение блоков	
14.			2	Каратэ – «пустая невооружённая рука» Разминка ОФП. Изучение блоков	
15.			2	Каратэ – увлекательный спорт, Разминка ОФП, Изучение стоек	
16.			2	Каратэ сегодня – результат сотен лет развития и изучения, Разминка ОФП Изучение ударов	
17.			2	Каратэ учит дисциплине сознания и контролю над эмоциями. Разминка ОФП, теоретическое занятие	
18.			2	Каратэ учит дисциплине сознания и контролю над эмоциями. Разминка ОФП, упражнения в беге	

19.			2	Каратэ учит дисциплине сознания и контролю над эмоциями. Разминка	
20.			2	Каратэ – как правильно использовать жизненную энергию, ОФП. Самостраховка	
21.			2	Каратэ – как правильно использовать жизненную энергию, ОФП. Самостраховка	
22.			2	Каратэ – в различных жизненных ситуациях. Разминка ОФП. Техника защиты руками.	
23.	ноябрь		2	Каратэ – в различных жизненных ситуациях. Разминка ОФП. Техника защиты руками.	
24.			2	Каратэ – в различных жизненных ситуациях. Разминка ОФП. Техника защиты ногами.	
25.			2	Каратэ – в различных жизненных ситуациях. Разминка ОФП. Техника защиты ногами.	
26.			2	Каратэ – в различных жизненных ситуациях. Разминка ОФП. Техника защиты руками.	
27.			2	Каратэ – это здоровые жизненные ориентиры. Разминка ОФП. Удары руками.	
28.			2	Каратэ – это здоровые жизненные ориентиры. Разминка ОФП. Удары ногами.	
29.			2	Каратэ – это здоровые жизненные ориентиры. Разминка ОФП. Удары ногами.	
30.			2	Каратэ – это здоровые жизненные ориентиры. Разминка ОФП. Удары руками, ногами.	
31.			2	Каратэ – выход для избытка энергии. Разминка ОФП, Упражнения в прыжках.	
32.			2	Каратэ – выход для избытка энергии. Разминка ОФП, Упражнения в прыжках.	
33.			2	Каратэ – выход для избытка энергии. Разминка ОФП, Подвижные игры.	
34.			2	Каратэ – инструмент для развития самодисциплины. Разминка ОФП. ОРУ	
35.			2	Каратэ – инструмент для развития самодисциплины. Разминка ОФП. Упражнения в ловле	

36.	декабрь		2	Каратэ – инструмент для развития самодисциплины. Разминка ОФП. Упражнения в падании	
37.			2	Стойки – основа для развития скорости передвижения и дистанции. ОФП, изучение стоек	
38.			2	Стойки – основа для развития скорости передвижения и дистанции. ОФП, теоретическое занятие	
39.			2	Стойки – основа для развития скорости передвижения и дистанции. ОФП, изучение стоек	
40.			2	Стойки – основа для развития скорости передвижения и дистанции. ОФП, изучение стоек	
41.			2	Стойки – основа для развития скорости передвижения и дистанции. ОФП	
42.			2	Стойки – основа для развития скорости передвижения и дистанции. ОФП	
43.			2	Стойки – основа для развития скорости передвижения и дистанции. ОФП	
44.			2	Стойки – основа для развития скорости передвижения и дистанции. ОФП	
45.			2	Стойки – основа для развития скорости передвижения и дистанции. ОФП	
46.			2	Промежуточная аттестация	
47.	январь		2	Защита руками – Ваша безопасность. Разминка ОФП, повторение пройденного материала	
48.			2	Защита руками – Ваша безопасность. Разминка ОФП, повторение пройденного материала	
49.			2	Защита руками – Ваша безопасность. Разминка ОФП, повторение пройденного материала	
50.			2	Защита руками – Ваша безопасность. Разминка ОФП, Подвижные игры	
51.			2	Защита руками и контратака. Подвижные игры.	
52.			2	Защита руками и контратака.. Подвижные игры	
53.			2	Защита руками и контратака. Передвижение в стойках.	
54.			2	Защита руками и контратака. повторение пройденного материала.	
55.			2	Защита руками и контратака. повторение пройденного материала.	

56.			2	Удары руками – наиболее часто применяемая техника. Теоретическое занятие.	
57.	февраль		2	Удары руками – наиболее часто применяемая техника. ОФП, ОРУ.	
58.			2	Удары руками – наиболее часто применяемая техника. ОФП.	
59.			2	Удары руками – наиболее часто применяемая техника. Повторение изученного материала.	
60.			2	Удары руками – наиболее часто применяемая техника. Повторение изученного материала.	
61.			2	Ката – древнейшие комплексы движения. Теоретическое занятие	
62.			2	Ката – древнейшие комплексы движения. Изучение ката.	
63.			2	Ката – древнейшие комплексы движения. Изучение ката.	
64.			2	Ката – древнейшие комплексы движения. Подвижные игры	
65.			2	Ката – древнейшие комплексы движения. ОФП, ОРУ.	
			2	Ката – древнейшие комплексы движения. Повторение изученного материала	
66.			2	Ката – древнейшие комплексы движения. Повторение изученного материала	
67.			2	Ката – движение со скрытой техникой самозащиты. ОФП, ОРУ.	
68.	март		2	Ката – движение со скрытой техникой самозащиты	
69.			2	Ката – движение со скрытой техникой самозащиты..	
70.			2	Ката – движение со скрытой техникой самозащиты.	
71.			2	Ката – движение со скрытой техникой самозащиты. Повторение изученного	
72.			2	Использование спортивного инвентаря – успешное закрепление технических действий каратэ	
73.			2	Использование спортивного инвентаря – успешное закрепление технических действий каратэ	
74.			2	Использование спортивного инвентаря – успешное закрепление технических действий каратэ	
75.			2	Подготовка к соревнованиям и аттестациям – важный этап психофизического воспитания	

76.			2	Подготовка к соревнованиям и аттестациям – важный этап психофизического воспитания	
77.			2	Кумитэ – составная часть боевого искусства каратэ.	
78.			2	Кумитэ – составная часть боевого искусства каратэ.	
79.			2	Кумитэ – составная часть боевого искусства каратэ.	
80.			2	Кумитэ – составная часть боевого искусства каратэ.	
81.	апрель		2	Кумитэ – составная часть боевого искусства каратэ.	
82.			2	Кумитэ – составная часть боевого искусства каратэ.	
83.			2	Кумитэ – составная часть боевого искусства каратэ.	
84.			2	Участие в соревновании «Юный самурай»	
85.			2	Кумитэ – составная часть боевого искусства каратэ.	
86.			2	Кумитэ – высокая форма реализации технического мастерства.	
87.			2	Кумитэ – высокая форма реализации технического мастерства.	
88.			2	Кумитэ – высокая форма реализации технического мастерства.	
89.			2	Кумитэ – высокая форма реализации технического мастерства.	
90.			2	Кумитэ – высокая форма реализации технического мастерства.	
91.			2	Кумитэ – высокая форма реализации технического мастерства.	
92.			2	Кумитэ – высокая форма реализации технического мастерства.	
93.			2	Кумитэ – высокая форма реализации технического мастерства.	
94.	май		2	Кумитэ – высокая форма реализации технического мастерства.	
95.			2	Кумитэ – высокая форма реализации технического мастерства.	
96.			2	Правила соревнований – знание и умение	
97.			2	Правила соревнований – знание и умение	
98.			2	Правила соревнований – знание и умение	
99.			2	Правила соревнований – знание и умение	
100.			2	Правила соревнований – знание и умение	
101.			2	Участие в соревновании	

102.			2	Участие в соревновании	
103.			2	Участие в соревновании	
104.			2	Участие в соревновании	
105.			2	Итоговая аттестация	
	ИТОГО		216		

Планируемые результаты.

Предметные результаты:

Обучающиеся *должны знать*:

- значение здорового образа жизни;
- технику безопасности при проведении занятий по общей физической подготовке;

- историю развития каратэ; Обучающиеся **должны уметь**:

- проводить разминку с группой;
- выполнять комплексы упражнений по общей физической подготовке;
- использовать простые тактические действия при ведении спортивных игр;

Метапредметные результаты:

- выполнение комплексов упражнений по общей физической подготовке;
- воспитание навыка самостоятельных физических занятий;
- развитие навыков самосовершенствования.

Личностные результаты:

- формирование заботы о своём здоровье;
- воспитание трудолюбия;
- воспитание волевых качеств (целеустремлённости, настойчивости и упорства, смелости и решительности, выдержки, терпения и самообладания, самостоятельности и инициативности).

В ходе учебно-тренировочного процесса должны реализовываться принципы систематичности и последовательности, сознательности и активности, доступности и индивидуализации, повторности и прогрессивности, наглядности.

Условия реализации программы. Условия

реализации программы

1. Материально – технические:

- Малый спортивный зал;
- мат;
- спортивная одежда и обувь;

Для электронного обучения и обучения с применением дистанционных образовательных технологий используются технические средства, а также информационно-телекоммуникационные сети, обеспечивающие передачу по линиям связи указанной информации (образовательные онлайн-платформы, цифровые образовательные ресурсы, размещенные на образовательных сайтах,

видеоконференции, вебинары, skype-общение, e-mail, облачные сервисы и т.д.)

2. Научно - методические условия:

- Нормативные документы ведения соревнований (протоколы хода соревнований);
- положения по организации и проведению соревнований;
- протоколы соревнований и турниров;
- мониторинг обученности (показатели выступлений на турнирах и соревнованиях).

Формы аттестации.

Формы аттестации включают в себя следующие этапы: входную, промежуточную и итоговую.

1. Входная аттестация (диагностика) проводится с целью выявления уровня подготовки обучающихся.

Входная аттестация проводится в первый месяц учебных занятий с занесением результатов в диагностическую карту.

2. Итоговая аттестация (диагностика) проводится с целью выявления уровня развития способностей и личностных качеств обучающегося и их соответствия прогнозируемым результатам данной программы.

Аналитико-диагностический блок дополнительной общеразвивающей программы включает в себя:

- диагностику обученности (знания, умения, навыки по профилю программы);
- диагностику обучаемости;
- текущую диагностику (зачеты по темам, результаты участия в соревнованиях и т.д.).

Диагностика обученности по профилю программы проводится три раза в год:

- 1 – входная диагностика (сентябрь-октябрь);
- 2 – промежуточная диагностика (январь-февраль);
- 3 – итоговая диагностика (май).

Контрольные нормативы освоения программы.

Для успешного освоения данной программы необходимо проводить с каждым обучающимся входную, периодическую и итоговую диагностику по физической подготовке: (см. «Нормативы по физической подготовке» стр. № 38,51).

Входная диагностика проводится ежегодно в начале нового учебного года, периодические диагностики проводятся через каждые 2-3 месяца обучения, а итоговая по окончании каждого года обучения.

Проведение диагностики способствует стимулированию у обучающихся потребности к прохождению Аттестации по технической подготовке с целью её успешной сдачи и получения установленных международных рангов –

цветных поясов (от «жёлтого до коричневого»). Право носить пояс определённого цвета способствует дополнительной мотивации для продолжения изучения КАРАТЭ.

Участие в соревнованиях необходимо для проверки полученных знаний на практике. По результатам соревнований каждый обучающийся имеет определённый рейтинг, который создаёт в коллективе дополнительные стимулирующие условия для дальнейшего совершенствования и изучения Программы по КАРАТЭ.

Планируемые результаты обучающихся по результатам обучения:

1. Приобщение к регулярным занятием по общефизической подготовке с элементами КАРАТЭ и здоровому образу жизни
2. Формирование двигательных умений и навыков, развитие двигательных способностей, укрепление костно-мышечной системы.
3. Изучение истории возникновения КАРАТЭ, его роль в системе физического воспитания
4. Изучение этикета - правила поведения в местах проведения занятий и соревнований;
5. Научится соблюдать спортивный режим
6. Научится личной гигиене во время учебно-тренировочного процесса;
7. Освоит практические навыки техники ударов руками, ногами;
8. Освоит практические навыки техники перемещения, передвижения.
9. Освоит практические навыки техники защиты;
10. Освоит базовую технику;
11. Воспитает в себе терпение и прилежность;

Рекомендации обучающимся по изучению КАТА:

КАТА исторически возникли в качестве способа "устного запоминания" комплекса техники и передачи его из поколения в поколение в процессе обучения.

Систематическое, регулярное и осмысленное выполнение КАТА способствует развитию чувства пространства, позволяет улучшить боковое зрение, шлифует каноническую технику, влияет на уровень психологической подготовки, дает возможность отрабатывать технику, которую с партнером отрабатывать опасно.

Огромное значение в КАТА имеют моменты перехода от одной позиции к другой, на что часто ученики не обращают должного внимания. А именно в этих переходах и заложена техника и тактика боя. Часто ученики не понимают, что позиции это статика, а переход от позиции к позиции - это динамика поединка-

«кумитэ».

В КАТА особое внимание уделяется правильному дыханию. И это не случайно, т.к. общепризнанно, что именно дыхание является подлинным

секретом восточных единоборств.

В КАТА собрана воедино тактика и вся техника защиты. Поэтому необходимо ясно понимать смысл каждого движения и выполнять его правильно.

Изучение КАТА в каратэ это трудный процесс и основной результат этих занятий проявляется с возрастом, когда у человека физическая сила убывает, а пределу технического мастерства нет.

Можно изучить все КАТА конкретной школы каратэ и освоить всю программу обучения, а можно изучить две три ката разного назначения, но их исполнять надо четко и с условием, что они станут "твоими". Тогда прочие КАТА будут служить лишь для расширения познаний и сравнения.

Каким бы ни был ваш опыт в области КАТА, если тренировка в них недостаточна, они едва ли помогут вам в случае необходимости.

Учите правильно и отрабатывайте две-три КАТА до полного совершенства, и когда придет время их применить, то независимо от вашего сознания они окажутся эффективны сверх всяких ожиданий.

Необходимо выполнять КАТА так тщательно, чтобы они стали частью вашей повседневной жизни, т.к. они основа карате и их можно сравнить с буквами алфавита. подобно тому, как буквы являются основой для получения слов и предложений, так и ката являются кирпичиками, из которых строится

карате. Однако, хотя КАТА можно назвать самой важной частью занятий каратэ не стоит пренебрегать также кумитэ.

Путь к настоящему каратэ это: избегать праздности и заниматься упорно с мыслью, что КАТА составляют половину успеха, а прочие индивидуальные и групповые тренировки - другую половину.

Когда практикуете КАТА, вы должны вставлять чувство реальности, представляя различные совместные атаки многочисленных противников.

И наоборот, когда в кумитэ, вы должны представить что тренируете КАТА и стараться выполнять каждую защиту и атаку четко. Каждая техника должна быть заранее обдумана, т.к. мастерство может быть достигнуто только после того, как развита необходимая скорость.

Список литературы:

Список литературы для педагога

1. Колесникова М.Г. Здоровьесберегающая деятельность учителя // Естествознание в школе.-2015.-№5.-С.50-55.

2. Кучкин С.Н. Биоуправление в медицине и физической культуре. - Волгоград: ВГАФК, 1998. - 155 с.

3. Лукьянова В.С., Остапенко А.А., Гузенко В.В. Сохранение и восстановление здоровья учащихся в условиях педагогического лица // Школьные технологии.-2014.-№1.-С.76-84.

4. Лысых О.Б. Комплексная оценка результатов здоровьесберегающей деятельности в образовательных учреждениях сельского района// Валеология.-

2004.-№4.-С.11-116.

5. Львова ИМ. Физкультминутки // «Начальная школа», 2005. - № 10. С. 86.
6. Митина Е.П. Здоровьесберегающие технологии сегодня и завтра // «Начальная школа», 2006, № 6. С. 56.
7. Новые здоровьесберегающие технологии в образовании и воспитании детей: [гендер. подход в обучении и воспитании: психол. аспект]/ С.Чубарова, Г. Козловская, В. Еремеева // Развитие личности.-№2.-С.171-187.
8. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии и психология здоровья в школе/Н.К.Смирнов. - М.АРКТИ, 2003.-270с.
9. Смирнов Н.К. Ориентировочная оценка состояния здоровья обучающихся в школе // Практика административной работы в школе.-2006.- №1.-С.30-38.
10. Тверская Н.В. Здоровьесберегающий подход в развитии успешности ученика // Образование в современной школе.-2015.-№2.-С.40-44.
11. Халемский Г.А. Школа - территория здоровья // Педагогика.- 2005.-№3.- С.42-
12. Школа здоровья: пособие для учителей и родителей: Специальное приложение к журналу «Лицейское и гимназическое образование».-2006.-№1.- (Серия «Педагогические советы»).