Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 692
Калининского района Санкт-Петербурга

Разработана и принята решением

Педагогического совета

Протокол № 10 /22-23 от 25.05.2023 г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ГБОУ СОШ № 692

Калининского района Санкт - Петербурга

_____ С.Ф. Бянкина Приказ №57 от 25.05.2023 г.

Бянкина Светлана Феоктистовна

Подписано цифровой подписью: Бянкина Светлана Феоктистовна

Дополнительная общеразвивающая программа «Карате»

Срок освоения: 2 года
Возраст обучающихся: 10-11 лет

Разработчик:
Рожина Виктория Леонидовна
педагог дополнительного образования

Пояснительная записка

Основные характеристики программы:	
Направленность программы	**Спортивно-оздоровительная**
Адресат программы	Программа адресована учащимся в возрасте 10-11 лет, Могут обучаться как мальчики, так и девочки.
Актуальность программы	В современных условиях остро стоит проблема воспитания молодого поколения с сильным волевым духом, способного к преодолению трудностей и достижению поставленной цели. Неотъемлемой составляющей каратэ является соблюдение правил поведения в зале и в жизни (этикета додзё), направленного на изменение самого образа жизни и стиля мышления воспитуемого. Так же следует учитывать тот факт, что основной целью каратэ является не только победа на соревнованиях, а победа над собой, своими страхами. Совокупность физических тренировок и воспитательной работы создаёт условия для формирования личности обучающегося, ориентированной на соблюдение этических норм и нравственных ценностей. В то же время совершенствуя себя через каратэ, обучающиеся укрепляют здоровье, развивают основные физические качества, чувство товарищества, патриотизм.
Уровень освоения программы	Общекультурный, базовый.
Объем и срок освоения программы	Занятия групп ***первого года и второго года о***бучения проводится 2 раза в неделю по 2 часа, т.е. 144 часов в год.

Цель и задачи программы	***Цель*** – физическое развитие личности, ориентированное на ведение здорового образа жизни, её формирование в системе нравственных ценностей, через освоение базовых техник, правил и традиций боевого искусства каратэ. **Задачи программы:** ***Обучающие:*** - ознакомление с правилами и традициями каратэ и других видов единоборств; - изучение базовой техники каратэ (кихон, ката) - общая физическая подготовка; - обучение навыкам самообороны на базе каратэ; -создать представление о возможностях человека; - сформировать понятие о стратегии и тактике боя; ***Развивающие:*** - развитие памяти, внимания, быстроты мышления; - формирование навыков взаимодействия в команде, правильного поведения в обществе; - определение способов совместного преодоления трудностей; - развитие основных физических качеств (скорости, силы, выносливости, ловкости, гибкости) - коррекция физическогоразвития, формирование правильной осанки ***Воспитательные:*** - воспитание уважения к старшим, чувства товарищества, ответственности за полученные навыки, участие в общественной жизни коллектива;
	- формирование сильного характера, организованности, целеустремлённости, воли к победе, отстаивание личных и командных интересов; - формирование установки на здоровый образ жизни, исключающий наличие вредных привычек, способных нанести вред здоровью.

Планируемые результаты освоения программы	***Личностные результаты***. Учащиеся научатся: - активно включаться в общение и взаимодействие со сверсниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания. - проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. - проявлять дисциплинированность, трудолюбие, и упорство в достижении поставленных целей. ***Метапредметные.*** Учащиеся научатся: - планировать собственную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования места занятий. - находить ошибки при выполнении заданий, отбирать способы их исправления. - взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи. - анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения. ***Предметные.*** Учащиеся научатся: - планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня; - использовать начальный уровень навыков самообороны, дающий возможность защитить себя; - иметь понятие о стратегии и тактике боя; - понимать основы безопасного поведения на улице; - использовать терминалогию и ритуал, принятые в боевых искусствах.
Организационно-педагогические условия реализации программы:	
Язык реализации	Русский, японский
Форма обучения	Очно
Особенности реализации программы	Отличительной особенностью данной программы является практика ката, которое является одним из методов психофизической подготовки в каратэ. Ката – серии движений, состоящие из логически расположенной техники защиты и атаки в определённой установленной последовательности, которые необходимо выполнять совершенно и исключительно. Посредством изучения ката изучают ритм, координацию баланс, принципы применения силы, большое количество техники для самозащиты и самодисциплины.

Условия набора в коллектив	Набор производится без вступительных испытаний. Группы 2-ого года обучения комплектуются из учащихся, освоивших программу 1- ого года обучения, в количестве 12-15 человек. В группу второго года обучения могут поступать вновь прибывающие учащиеся, имеющие необходимые знания и умения. Для этого проводится входная
	диагностика.
Условия формирования групп	В объединение «Каратэ» принимаются все желающие учащиеся 10-11 лет, проявляющие интерес к здоровому образу жизни и спорту. Специальных знаний при этом не требуется. Занятия проводятся с учетом психофизиологических возможностей учащихся и возрастных особенностей. К занятиям допускаются учащиеся, не имеющие медицинских противопоказаний, предоставив медицинскую справку.
Количество обучающихся в группе	Первый год обучения 15-20 человек, второй год обучения 12- 15 человек.
Формы организации занятий	- тренировочные занятия; - тестирования; - беседы; - соревнования; - спортивные состязания (эстафеты); - конкурсы; - марафоны; - спортивные поединки; - праздники;
Формы проведения занятий	- теоретическое (беседа, лекция); - комбинированное (сочетание теории и практики); - соревнование; - турнир - игра
Материально-техническое оснащение	- оборудованный зал; - татами; - макивары; - набивные мячи; - теннисные мячи; - утяжелители; - скамейка; - скакалки; - гантели; - резиновые эспандеры; - секундомер; - свисток; - индивидуальные средства защиты (перчатки, шлемы, накладки на ноги, паховые раковины, жилеты).

Учебный план

1 год обучения (144 часов в год)

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Техника безопасности.	2	2	0	Опрос, тестирование
2	История каратэ в России и в мире.	2	2	0	Опрос, наблюдение
3	Польза ведения здорового образа жизни.	12	12	0	Опрос, наблюдение
4	Базовая техника на 10 кю.	20	8	12	Опрос, кю-тест
5	Общая физическая подготовка (ОФП).	58	8	50	Опрос, тестирование
6	Специальная физическая подготовка (СПФ).	48	8	40	Собеседование, тест.
7	Учебно-массовые мероприятия	2	0	2	Результаты участия в турнирах
	Всего	**144**	**40**	**104**	

Учебный план

2 год обучения (144 часов в год)

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Техника безопасности.	2	2	0	Опрос, тестирование
2	История каратэ Киокусинкай.	2	2	0	Опрос, наблюдение
3	Польза ведения здорового образа жизни.	12	12	0	Опрос, наблюдение
4	Базовая техника на 9 кю.	20	8	12	Опрос, кю-тест
5	Общая физическая подготовка (ОФП).	58	8	50	Опрос, тестирование

6	Специальная физическая подготовка (СПФ).	48	8	40	Собеседование, тест.
7	Учебно-массовые мероприятия	2	0	2	Результаты участия в турнирах
	Всего	**144**	**40**	**104**	

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
1 года обучения

№ п/п	**Тема занятия**	**Кол-во часов**	**Дата проведения**	
			План	**Факт**
1.	Вводное занятие. Вводный инструктаж по технике безопасности.	2	12.09	
2.	История каратэ в мире, в России.	2	14.09	
3.	Тема 1. «На зарядку становись!» Цель беседы: повышение двигательной активности детей, воспитание желания ежедневно делать зарядку.	2	19.09	
4.	Тема 2. «Этикет додзё». Цель беседы: ознакомить учащихся с правилами поведения в зале, как и зачем их необходимо соблюдать.	2	21.09	
5.	Тема 3. История возникновения каратэ. Цель беседы: повысить уровень знаний в области спорта, ознакомить с историей возникновения Киокусинкай.	2	21.09	
6.	Тема 4. «Чистота - залог здоровья». Цель беседы – закрепление гигиенических навыков у детей	2	26.09	
7.	Тема 5. «Дружные ребята». Цель беседы – Закрепление у детей умения играть в подвижные игры в рамках занятий каратэ.	2	28.09	
8.	Тема 6. «Для чего нужен сон?» Цель беседы – рассказать о необходимости сна, как важнейшего фактора восстановления организма спортсмена.	2	28.09	
9.	Базовая техники на 10 кю. Стойки фудо дачи, йой-дачи, дзенкуцу дачи.	2	03.10	

10.	Удары руками моротэ-цуки, ой-цуки. Подводящие упражнения.	2	05.10	
11.	Блоки руками джодан уке, гедан барай.	2	10.10	
12.	Удары ногами хидза гери, кин гери.	2	12.10	
13.	Удары ногами хидза гери, кин гери в перемещении в дзенкуцу дачи.	2	17.10	
14.	Изучение и отработка комбинаций иппон кумитэ 1, 2	2	19.10	
15.	Иппон кумитэ 1. 2 в парах.	2	24.10	
16.	Изучение ката Тайкёку 1	2	26.10	
17.	Отработка Тайкиёку 1	2	31.10	
18.	Перемещение на 3 шага, повороты.	2	02.11	
19.	ОФП. Ходьба – обычная. Спиной, боком, на носках, пятках, в приседе и т. д.	2	07.11	
20.	Бег на короткие, средние, длинные дистанции, вперёд, спиной, боком.	2	09.11	
21.	Бег с ускорением, с поворотом, челночный и т.д.	2	14.11	
22.	Упражнения без предметов для рук, ног, суставов, туловища – сгибания, разгибания, вращения, отведение, круговые движения, повороты.	2	16.11	

23.	Отжимания, приседания, упражнения для брюшного пресса, прыжки.	2	21.11	
24.	Упражнения с предметами – прыжки на скакалке, метание мячей.	2	23.11	
25.	Упражнения с предметами – тренировка с гантелями.	2	28.11	
26.	Упражнения с предметами – утяжелителями, эспандерами.	2	30.11	
27.	Упражнения с палками (бо).	2	05.12	
28.	Ударная техника с палками.	2	07.12	
29.	Защитная техника с палками.	2	12.12	
30.	Комбинации с палками.	2	14.12	
31.	Ката с палками.	2	19.12	
32.	Работа в парах с палками.	2	21.12	
33.	Набивка с палками.	2	26.12	
34.	Упражнения на гимнастических снарядах – гимнастической стенке, скамейке	2	28.12	
35.	Лезание по канату.	2	09.01.2024	
36.	Упражнения на гимнастических снарядах – перекладине, брусьях.	2	11.01	
37.	Спортивные игры – баскетбол.	2	16.01	
38.	Спортивные игры - футбол	2	18.01	
39.	Спортивные игры - регби.	2	23.01	

40.	Подвижные игры и эстафеты с элементами бега, прыжков, кувырков.	2	25.01	
41.	Круговая тренировка.	2	30.01	
42.	Полоса препятствий.	2	06.02	
43.	Комплекс упражнений Масутацу Оямы	2	08.02	
44.	Теория (ОФП) – изучение упражнений, основных правил спортивных игр.	2	13.02	
45.	Изучение правил регби. Врачебный контроль, самоконтроль. Показания и противопоказания к занятиям спортом.	2	15.02	
46.	Изучение правил футбола. Утомление, переутомление, перетренировка, их признаки и меры предупреждения.	2	20.02	
47.	Изучение правил баскетбола. Значение систематических занятий физической культурой и спортом для улучшения здоровья, физической подготовленности.	2	22.02	
48.	СФП. Упражнения на гибкость, махи ногами, шпагаты, мостики, растяжка в парах	2	27.02	
49.	Упражнения с элементами акробатики – кувырки, перевороты, колесо, стойка не голове, руках.	2	29.02	
50.	Упражнения с элементами акробатики – ходьба на руках, полуфляг, фляг, рондад,	2	05.03	
51.	Чахарда – прыжки через партнёра.	2	07.03	
52.	Страховка и самоконтроль при падениях.	2	12.03	
53.	Падение вперёд с коленей, из стойки.	2	14.03	
54.	Падение на спину, на бок, через препятствие.	2	19.03	
55.	Укрепление ударных поверхностей. Набивка рук ног, живота. Преодоление болевого порога.	2	21.03	
56.	Тренировка на снарядах: упражнения с боксёрскими лапами, подушками. Мешками, макиварами.	2	26.03	
57.	Одиночные удары рук и ног по макиварам.	2	28.03	
58.	«Двойки»руками и ногами по макиварам.	2	02.04	
59.	«Тройки» по макиварм.	2	04.04	
60.	Работа по макиварам в «тройке».	2	09.04	
61.	Тренировка в парах. Отработка ударов и комбинаций по заданию.	2	11.04	
62.	Тренировка в парах. Атака - защита.	2	16.04	
63.	Тренировка в парах. Атака, защита, контр атака.	2	18.04	
64.	Тренировка в парах. Атака, контр атака.	2	23.04	
65.	Условный бой по заданию.	2	25.04	
66.	Свободный бой с лёгким контактом.	2	02.05	
67.	Бой по кругу.	2	07.05	

68.	Теория (СФП) – изучение упражнений, правильное исполнение упражнений	2	14.05	
69.	Изучение правил спортивного каратэ. Правила соревнований. Оборудование и инвентарь.	2	16.04	
70.	Изучение правил рукопашного боя. Воспитание морально-волевых качеств в процессе.	2	16.04	
71.	Изучение правил борьбы. Психологическая, волевая подготовка каратиста.	2	21.05	
72.	Спортивно-массовые мероприятия.	2	23.05	
	Всего часов	144		

Содержание программы для групп 1 года обучения

1. **Вводное занятие (теория - 4 часа, практика - 0 часов)**
   Теория: Организация работы коллектива 1-ого года обучения. Правила техники безопасности. Правила поведения в зале. История развития каратэ в мире, в России.
2. **Польза ведения здорового образа жизни. (теория – 12, практика -0)**
   Теория: Гигиенические знания и навыки. Гигиена сна. Вред курения, алкоголя, наркотиков. Правила и приемы закаливания. Этикет Додзе. Правила поведения в зале. Ритуальный поклон.
3. **Базовая техника на 10 кю. (теория 8 – часов, практика 12 – часов)** ***Теория:***
   Объяснение, показ технических действий.

Практика: стойки фудо дачи, йой дачи, дзенкуцу дачи. Перемещения в стойке дзенкуцудачи вперёд, назад. Повороты влево, вправо на 90º,180º, 270º. Удары руками моротэцуки, ой-цуки. Подводящие упражнения. Блоки руками джодан уке, гедан барай. Удары ногами хидза гери, кин гери. Кихон ката 10-кю. Иппон кумитэ 1, 2. Тайкиёку 1. Кю-тест. 4. **Общая физическая подготовка (ОФП). (теория - 8 часов, практика - 50 часов)** ***Теория:*** Изучение упражнений, основных правил спортивных игр: регби, футбола, баскетбола. Врачебный контроль, самоконтроль. Показания и противопоказания к занятиям спортом. Утомление, переутомление, перетренировка, их признаки и меры предупреждения. Значение систематических занятий физической культурой и спортом для улучшения здоровья, физической подготовленности.

Практика: Разнообразные виды ходьбы, бега, упражнения без предметов, с предметами, палками, набивными мячами, элементы акробатики, отжимания. Приседания, прыжки, упражнения для брюшного пресса, упражнения на гимнастических снарядах, с эспандерами, гантелями, утяжелителями.

5. **Специальная физическая подготовка. (теория – 8, практика -20)**
   Теория: Изучение упражнений, правильное исполнение упражнений. Изучение правил рукопашного боя, борьбы, спортивного каратэ. Психологическая, волевая подготовка каратиста.. Правила соревнований. Форма каратиста, продолжительность боя. Ритуал перед началом боя. Возрастные группы. Весовые категории. Оборудование и инвентарь. Зал каратэ. Татами. Размеры. Инвентарь. Уход и бережное отношение к инвентарю. Соблюдение техники безопасности. Ответы на вопросы по пройденному теоретическому курсу. ***Практика:*** Упражнения на гибкость. Упражнения с элементами акробатики.

Страховка. Отработка ударной техники на снарядах – макиварах, грушах, боксёрских лапах. Выполнение заданий в парах. Имитационные упражнения. Бой по заданию. Спарринг с лёгким контактом, спарринг по кругу. Подведение итогов – контрольное тестирование.

6. **Спортивно-массовые мероприятия (теория - 0 часов, практика -2 часа)** ***Практика:*** Участие в традиционных соревнованиях.

.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
2 года обучения

№ п/п	**Тема занятия**	**Кол-во часов**	**Дата проведения**	
			План	**Факт**
73.	Вводное занятие. Вводный инструктаж по технике безопасности. План мероприятий на год.	2	12.09	
74.	История каратэ Киокусинкай	2	14.09	
75.	Тема 1. «Мы растём» Цель беседы: рассказать о строении организма.	2	19.09	

76.	Тема 2. «Этикет додзё». Цель беседы: ознакомить учащихся с правилами поведения в зале, как и зачем их необходимо соблюдать.	2	21.09	
77.	Тема 3. «Масутацу Ояма – основатель каратэ». Цель беседы: повысить уровень знаний в области спорта, ознакомить с биографией основателя стиля Киокусинкай.	2	21.09	
78.	Тема 4. «Волшебство защиты слабых ». Цель беседы – воспитывать у мальчиков ответственность за девочек.	2	26.09	
79.	Тема 5. «Мы всегда моем руки». Цель беседы – Закрепление гигиенических навыков, переходящих в привычку.	2	28.09	
80.	Тема 6. «Дорожная азбука» Цель беседы – рассказать о необходимости соблюдения правил дорожного движения, обязательных для всех.	2	28.09	
81.	Базовая техники на 9 кю. Стойки санчин дачи, кокуцу-дачи, мусуби дачи.	2	03.10	
82.	Удары руками аго-учи, гя-куцуки.	2	05.10	
83.	Блоки руками сото уке, учи уке.	2	10.10	
84.	Удары ногами чюдан маэ гери	2	12.10	
85.	Удары ногами и руками в перемещении в дзенкуцу дачи.	2	17.10	
86.	Изучение и отработка комбинаций самбон кумитэ	2	19.10	
87.	Самбон кумитэ в парах, ренраку 1.	2	24.10	
88.	Изучение ката Тайкёку 2	2	26.10	
89.	Отработка Тайкиёку 2	2	31.10	
90.	Перемещение на 3 шага.	2	02.11	
91.	ОФП. Ходьба – обычная. Спиной, боком, на носках, пятках, в приседе и т. д.	2	07.11	
92.	Бег на короткие, средние, длинные дистанции, вперёд, спиной, боком.	2	09.11	
93.	Бег с ускорением, с поворотом, челночный и т.д.	2	14.11	
94.	Упражнения без предметов для рук, ног, суставов, туловища – сгибания, разгибания, вращения, отведение, круговые движения, повороты.	2	16.11	
95.	Отжимания, приседания, упражнения для брюшного пресса, прыжки.	2	21.11	

96.	Упражнения с предметами – прыжки на скакалке, метание мячей.	2	23.11	
97.	Упражнения с предметами – тренировка с гантелями.	2	28.11	
98.	Упражнения с предметами – утяжелителями, эспандерами.	2	30.11	

99.	Упражнения с палками (бо).	2	05.12	
100.	Ударная техника с палками.	2	07.12	
101.	Защитная техника с палками.	2	12.12	
102.	Комбинации с палками.	2	14.12	
103.	Ката с палками. Таёкиёку 1 с палками.	2	19.12	
104.	Работа в парах с палками.	2	21.12	
105.	Набивка с палками.	2	26.12	
106.	Упражнения на гимнастических снарядах – гимнастической стенке, скамейке	2	28.12	
107.	Лезание по канату.	2	09.01.2024	
108.	Упражнения на гимнастических снарядах – перекладине, брусьях.	2	11.01	
109.	Спортивные игры – гандбол.	2	16.01	
110.	Спортивные игры – пионербол.	2	18.01	
111.	Спортивные игры - волейбол.	2	23.01	
112.	Подвижные игры и эстафеты с элементами бега, прыжков, кувырков.	2	25.01	
113.	Круговая тренировка.	2	30.01	
114.	Полоса препятствий.	2	06.02	
115.	Комплекс упражнений Масутацу Оямы	2	08.02	
116.	Теория (ОФП) – изучение упражнений, основных правил спортивных игр.	2	13.02	
117.	Изучение правил регби.	2	15.02	
118.	Изучение правил футбола.	2	20.02	
119.	Изучение правил баскетбола.	2	22.02	
120.	СФП. Упражнения на гибкость, махи ногами, шпагаты, мостики, растяжка в парах.	2	27.02	
121.	Упражнения с элементами акробатики – кувырки, кульбиты, перевороты, стойка не голове, руках.	2	29.02	
122.	Упражнения с элементами акробатики – ходьба на руках, полуфляг, фляг, рондад, колесо.	2	05.03	
123.	Чахарда – прыжки через партнёра в высокой стойке.	2	07.03	
124.	Страховка и самоконтроль при падениях.	2	12.03	
125.	Падение вперёд с коленей, из стойки.	2	14.03	
126.	Падение на спину, на бок, через препятствие, броски.	2	19.03	
127.	Укрепление ударных поверхностей. Набивка рук ног, живота. Преодоление болевого порога.	2	21.03	
128.	Тренировка на снарядах: упражнения с хлопушками, подушками, макиварами.	2	26.03	
129.	Одиночные удары рук и ног по макиварам.	2	28.03	
130.	Работа по макиварам с уходом с линии атаки.	2	02.04	
131.	Работа по макиварм в сочетании с кувырками.	2	04.04	

132.	Тренировка специальной ударной выносливости на макиваре в различных двигательных режимах.	2	09.04	
133.	Отработка точных ударов на макиварах. Тренировка силы и точности удара.	2	11.04	
134.	Боевая стойка каратиста.	2	16.04	
135.	Передвижения: техника передвижения вперед, назад, в сторону, по кругу, влево, вправо.	2	18.04	
136.	Боевые дистанции: изучить среднюю и дальнюю дистанцию.	2	23.04	
137.	Условный бой по заданию.	2	25.04	
138.	Свободный бой с полным контактом.	2	02.05	
139.	Бой по кругу.	2	07.05	
140.	Теория (СФП) – изучение упражнений, правильное исполнение упражнений	2	14.05	
141.	Изучение правил судейства.	2	16.04	
142.	Изучение приёмов рукопашного боя.	2	16.04	
143.	Изучение элементов борьбы.	2	21.05	
144.	Спортивно-массовые мероприятия.	2	23.05	
	Всего часов	144		

. Содержание программы для групп 2 года обучения

1. **Вводное занятие (теория - 4 часа, практика - 0 часов)**
   Теория: Организация работы коллектива 2-ого года обучения. Правила техники безопасности. История развития каратэ Киокусинккай.
2. **Польза ведения здорового образа жизни. *(*теория – 12, практика -0)**
   Теория: Функции и строение организма. Этикет Додзе. Правила поведения в зале. Расширение исторических познаний об основателе стиля и каратэ Киокусинкай. Мужественность, доблесть, честь. Воспитание патриотических качеств.
   Гигиенические знания и навыки. Важность соблюдения равил дорожного движения.
3. **Базовая техника на 9 кю. (теория 8 – часов, практика 12 – часов)** ***Теория:***
   Объяснение, показ технических действий.
   Практика: стойки кокуцу дачи, санчин дачи, мусуби дачи. Перемещения в стойках санчин дачи и кокуцу дачи вперёд, назад. Повороты влево, вправо на 90º,180º. Удары руками аго-учи, гияку-цуки. Блоки руками сото уке, учи уке. Удары ногами маэ геричюдан. Кихон ката 9-кю. Самбон кумитэ. Ренраку 1.Тайкиёку 2. Кю- тест.
4. **Общая физическая подготовка (ОФП). (теория - 8 часов, практика - 50 часов)**
   Теория: Изучение упражнений, основных правил спортивных игр: пионербол, волейбол, гандбол.
   Практика: Разнообразные виды ходьбы, бега, упражнения без предметов, с предметами, палками, набивными мячами, элементы акробатики, отжимания.

Приседания, прыжки, упражнения для брюшного пресса, упражнения на гимнастических снарядах, с эспандерами, гантелями, утяжелителями.

5. **Специальная физическая подготовка. (теория – 8, практика -20)**
   Теория: Изучение упражнений, правильное исполнение упражнений. Изучение правил рукопашного боя, борьбы, спортивного каратэ. Воспитание морально-волевых качеств в процессе занятий каратэ: патриотизм, сознательность, дисциплинированность, инициатива, трудолюбие, чувство коллективизма, уважение к старшим. Спортивное и не спортивное поведение. Изучение правил судейства. Соблюдение техники безопасности. Ответы на вопросы по пройденному теоретическому курсу.
   Практика: Упражнения на гибкость. Упражнения с элементами акробатики. Страховка. Отработка ударной техники на снарядах – макиварах, грушах, боксёрских лапах. Выполнение заданий в парах. Имитационные упражнения. Бой по заданию. Спарринг с лёгким контактом, спарринг по кругу. Подведение итогов – контрольное тестирование.
6. **Спортивно-массовые мероприятия (теория - 0 часов, практика -2 часа)**
   Практика: Участие в традиционных соревнованиях

Оценочные и методические материалы, используемые в процессе обучения:

Педагогические методики

- беседа;
- наглядный метод обучения (демонстрация технических действий на месте и в перемещении, показ видеоматериалов, презентаций, иллюстраций и т.п.);

Педагогические технологии:

- игровые,
- взаимообучение.

Дидактические материалы

- дидактические материалы с рисунками, чертежами, схемами и т.п.;
- инструкции, описания;
- фото- и видеоматериалы.

Методические материалы

Занятия по теории проходят в виде рассказа и беседы перед основным занятием. Для снижения нагрузки и повышения интереса у учащихся необходимо разнообразить методы организации занятия. Меняются как индивидуальная в рамках фронтальной, так и групповая формы организации учебно-воспитательного процесса. Занятия проводятся в оборудованном спортивном зале. В конце занятия подвижные спортивные игры для решения педагогических задач. Во-первых, игра предусматривает работу в команде и активное коммуникативное взаимодействие участников, Во-вторых, игра предполагает

острые эмоциональные переживания участников и позволяет педагогически воздействовать на сферу саморегуляции.

Методическое обеспечение

Входная диагностическая карта и диагностическая карта «Оценка результатов освоения программы» представлены в Приложениях

Информационные источники, используемые при реализации программы

Нормативно-правовая база:

1. Конвенция о правах ребёнка (Генеральная Ассамблея ООН 05.12.1989, ратифицирована Верховным Советом СССР).
2. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ в государственных образовательных организациях Санкт-Петербурга, находящихся введении Комитета по образованию (Распоряжение Комитета по образованию от 01.03.2017г. №617-р).
3. Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
4. СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41);
5. Федеральный Закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; 6. Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р)

Для педагогов:

1. «Школа каратэ Кёкусинкай» А.И. Танюшкин, Москва, «Орбита - М», 2014 г.

2. Танюшкин А.И., Игнатов О.В. Система подготовки в Кёкусинкай –1994 г.

3. Бомпа Т. Подготовка юных чемпионов. – 2003

4. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте.-2005.

5. Справочник работника физической культуры и спорта: нормативные правовые и программно-методические документы, практический опыт, рекомендации / Авторсоставитель А.В. Царик. – 2-е изд., доп. и испр. – М.: Советский спорт, 2003. – 912 с.

6. Ипатов А.А., Степанов С.В. Педагогические условия формирования ценностных ориентаций на здоровьесбережение в процессе занятий с юными каратистами. Екатеринбург, 2001.

7. Каратэ от белого пояса к черному.- Э.И. Аксёнов, 2007

8. Крупник Е.Я. Игровой метод при обучении самозащиты. «Боевое искусство планеты», № 2-3, 2007 г., с.40-43.
9. Преподавание боевых искусств. Путь мастера./серия «Мастера боевых искусств».-Ростовн/Д: «Феникс», 2003
10. Захаров Е. Н., Карасев А. В., Сафонов А. А. Энциклопедия физической подготовки. - М.: Лептос. 1994. — 368 с
11. Лях В. И. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития. — М.: Терра-Спорт, 2000. — 192 с.
12. Сашко А. Восточные единоборства как система физического воспитания школьников // Школьное воспитание. – 2009. №4. – С.37-38
13. Сиротин О.А. Контроль за физической подготовленностью школьников: Методические рекомендации./ О.А. Сиротин, С.Б. Шраманова, Л.В. Пигалова.- Челябинск, 2005.
14. Танюшкин А.И., Фомин В.П., Бура А.В., Яицкий С.И. Школа Киокусинкай. Традиционная методика обучения каратэ. М, 2001г

Для учащихся:

1. Масутацу Ояма «Это каратэ» - Москва: ФАИР-ПРЕСС. 2000 г
2. Цвелёв С. «Путь каратэ» - Москва Кобриз. 1992

Интернет-источники:

1. https://yandex.ru/video/preview/1426611771700576279
2. 3
3. https://yandex.ru/video/preview/1691261076672455642
4. https://yandex.ru/video/preview/660914940362141245
https://yandex.ru/video/preview/13375131869721303852

Система контроля результативности обучения

Способы и средства выявления, фиксации результатов обучения:

- наблюдение;
- опрос;
- тестирование;
- самостоятельная работа, работа в парах.

Виды и периодичность контроля результативности обучения

Вид контроля	Формы/способы контроля	Срок контроля
Входной (предварительный)	Тестирование	Сентябрь
Текущий (периодический)	Наблюдение, тестирование	По ходу обучения; декабрь

Итоговый: 1) Промежуточная аттестация - по окончании учебного года; 2) Подведение итогов реализации программы – по окончании программы.	Индивидуальный, соревнование	Апрель-май

Формы предъявления результатов обучения:

- ведомость (итоги) соревнований разного уровня;
- фотоальбомы;
- отчетная документация в электронном виде.

Способы фиксации результатов:

составление диагностической карты «Оценка результатов освоения программы».

В течение учебного года учащиеся принимают участие в соревнованиях и турнирах разного уровня (районных, городских).

Итоги обучения подводятся на итоговом занятии.

Теоретические знания оцениваются на итоговом занятии: учащиеся сдают зачет по теории, проходят контрольное тестирование.

В конце учебного года подводятся **итоги квалификационного турнира**, учитываются и результаты итогового тестирования.

Входная диагностическая карта

по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Каратэ»

Входная диагностика проводится в форме собеседования, во время которого заполняется бланк

Критерии	*Фамилия и имя ученика*														
Как переводится слово «Каратэ до»?															
А. Путь железного кулака															
Б. Крепкий кулак															
В. Путь пустой руки															
Почему цвет кимоно белый?															

А.Символ трудолюбия															
Б.Символ чистых помыслов															
В.Символ незнания															
Какого цвета пояса в каратэ Киокусинкай не существует?															
А. Оранжевый															
Б. Жёлтый															
В. Фиолетовый															
Как звали основателя стиля Киокусинкай?															
А. Брюс Ли															
Б. Масутацу Ояма															
В. Джекки Чан															
Что такое этикет додзё?															
А.Правила поведения на улице															
Б.Правила соревнований															
В.Правила поведения в зале															

Диагностическая карта «Оценка результатов освоения программы» по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Каратэ»

Кол-во баллов	Критерии	Фамилия и имя ученика													
Отношение к занятию в целом:															
3	положительное														
2	безразличное														
1	негативное														
Уровень познавательного интереса:															
3	проявляется часто														
2	редко														
1	почти никогда														

Внимние															
3	отличное														
2	среднее														
1	легко отвлекается														
Темп работы															
4	опережает темп работы объединения с высоким качеством работы														
3	опережает темп работы объединения с недостаточным качеством работы														
2	соответствует темпу занятия														
1	отстаёт от темпа занятий														
Выполнение поставленной задачи на занятии:															
3	все по требованиям														
2	частично нарушены требования														
1	без выполнения требований														
Умение организовывать и контролировать свою работу на занятии															
3	всегда														
2	иногда														
1	никогда														
Общеучебные навыки усвоены															
4	отлично														
3	хорошо														
2	удовлетворительно														
1	плохо														
	Итого баллов														

Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения программы

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 30м (не более 6 с)	Бег на 30м (не более 6,1 с)
Выносливость	Бег 1000 м (не более 7,4 мин)	Бег 1000м (не более 8,2 мин)
	Бег 1500 м (не более 9 мин)	Бег 1500 м (не более 11 мин)
Координация	Челночный бег 3х10м (не более 9 с)	Челночный бег 3х10м (не более 9,5 с)
Сила	Подтягивания на высокой перекладине (не менее 4 раз)	Подтягивания на низкой перекладине (не менее 12 раз)
Силовая выносливость	Подъем туловища лежа на полу за 30 с (не менее 20 раз)	Подъем туловища лежа на полу за 30 с (не менее 15 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 145 см)	Прыжок в длину с места (не менее 135 см)
Гибкость	Наклон вперед из положения сидя (не менее 7 см)	Наклон вперед из положения сидя (не менее 8 см)

.

Шкала оценки темпов прироста физических качеств

Темпы прироста, %	Оценка	Ресурсы прироста физических качеств
До 8	2	За счёт естественного роста

8-10	3	За счёт естественного роста и естественной двигательной активности
10-15	4	За счёт естественного роста и целенаправленной системы физического воспитания
Свыше 15	5	За счёт эффективного использования естественных сил природы и физических упражнений