

УПРАВЛЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И
МОЛОДЁЖНОЙ ПОЛИТИКИ г. КАЛУГИ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДЕТСКО-ПОДРОСТКОВЫЙ ЦЕНТР «СОДРУЖЕСТВО»

Принята
на методическом совете
«26» августа 2022 г.

Протокол № 20
от «26» августа 2022 г.



Утверждаю
директор МБОУДО
«ДТЦ «Содружество»

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА

«КАРАТЭ»

Возрастная категория – 5-16 лет

Срок реализации - 6 лет

Педагоги дополнительного образования:

Афанасьев Сергей Сергеевич,

Исупов Алексей Вячеславович

г. Калуга,
2022 год

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

Полное название программы	Дополнительная общеразвивающая программа «Каратэ»
Автор программы	Афанасьев Сергей Сергеевич, Исупов Алексей Вячеславович
Должность автора	Педагог дополнительного образования
Название объединения	«Каратэ»
Учреждение, реализующее программу	МБОУДО «ДПЦ «Содружество»
Структурное подразделение учреждения, реализующее программу	ДПК «Фестивальный»
Адрес структурного подразделения учреждения, реализующего программу	г. Калуга, ул. Рылеева, д.34
Год разработки	2022год
Вид программы	Модифицированная (адаптированная)
Форма содержания и процесса педагогической деятельности программы	Комплексная
Срок реализации программы	6 лет
Учебно-тематическое планирование	1 год обучения- 216 ч. 2 год обучения- 216 ч. 3 год обучения- 216 ч. 4 год обучения- 216 ч. 5 год обучения- 216 ч. 6 год обучения- 216 ч.
Уровень освоения программы	Общекультурный
Возрастная категория	5-16 лет
Направление и вид деятельности	Физкультурно-спортивное, бокс и единоборства
Форма реализации	Очная (стационарная)
Даты внесения изменений и дополнений в программу	Новая редакция, 2021 г. Приложение № 2 от 30.05.2023 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа разработана в соответствии с Положением о дополнительных общеразвивающих программах муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования «Детско-подростковый центр «Содружество».

Программа «Каратэ» **направлена** на развитие физического воспитания молодежи, развивает спортивно-соревновательные навыки.

В настоящее время в современном обществе большое внимание уделяется пропаганде здорового образа жизни. Занятия физической культурой и спортом являются эффективным решением задач нравственного и патриотического воспитания подрастающего поколения, и физическая культура, является одной из составляющих общей культуры человека. Участие обучающихся в спортивных объединениях и секциях – один из способов профилактики правонарушений, алкоголизма и наркомании.

Каратэ – это не просто искусство боя. Это стиль жизни, инструмент, позволяющий постигнуть цель и смысл существования. Во время долгих тренировок каждый занимающийся проходит через множество тестов. Они позволяют проявиться силе характера, воспитывать волю и дух.

Данная программа является программой открытого типа, то есть открыта для расширения, определенных изменений с учетом конкретных педагогических задач, запросов обучающихся и их родителей. Содержание ее вариативно и гибко. На ее основании можно выстроить ту работу, которая отвечала бы социально-культурным ценностям того или иного района, традициям и особенностям отдельного детского коллектива, возможностям и интересам различных групп обучающихся.

Программа предусматривает дистанционное обучение. Основным элементом системы дистанционного обучения является цифровой образовательный ресурс, разрабатываемый с учетом требований законодательства об образовании. В качестве основного информационного ресурса в дистанционном образовательном процессе используется страница в социальной сети <https://vk.com/fest40>. При использовании дистанционного обучения обучающийся имеет возможность получать консультации педагога дополнительного образования, выполнять домашние задания по соответствующей программе через электронную почту, используя для этого все возможные каналы выхода в интернет.

При обучении с применением дистанционных образовательных технологий используются следующие виды образовательной деятельности: лекции, консультации, практическое занятие, самостоятельная работа. Самостоятельная работа обучающихся может включать просмотр видеоматериалов, изучение печатных и других методических материалов.

Актуальность программы в том, что сегодня государство призывает педагогическое сообщество к правильному формированию исторического мировоззрения, именно это делает данную программу особенно актуальной. Стремление к бесконечному совершенствованию техники развивает настоящий бойцовский дух, помогающий тем, кто занимается в объединении каратэ многие годы, преодолевать их более слабым.

Новизна программы в комплексном подходе к подготовке обучающихся умеющих жить в современных социально-экономических условиях. Обучающийся, достигнув нового уровня, познав новую технику, видит перед собой следующий этап, требующих еще больших сил и трудолюбия.

Педагогическая целесообразность программы в том, что благодаря занятиям каратэ, у обучающихся формируется стойкий интерес к спорту. Программа базируется, в первую очередь на соответствии технологии, методов и средств, используемых в программе, возрастным и психолого-физиологическим особенностям развития и обучения воспитанников. Поэтому очень важно использовать следующие методические принципы: последовательность и систематичность, доступность и наглядность.

Целью программы является формирование у воспитанников обоснованной патриотической и социально-ответственной гражданской позиции, а также поддержка и укрепление здорового образа жизни.

Задачи программы:

Образовательные.

Обучить базовым техникам каратэ-до: стойки, удары, блоки, комбинации, ката, кумитэ. Обучить страховке и бросковой технике.

Обучить базовой технике кобудо: кихон, работа в парах,

Обучить терминологии.

Воспитательные.

Прививать усидчивость и трудолюбие, воспитывать чувство ответственности за младших и коллективизм, воспитывать стремление к саморазвитию, чувство ответственности за выполнение полученного задания, критичность к собственной работе и результатам.

Воспитание нравственности и морально-этические качества личности, смелость, боевой дух, уверенность в себе.

Воспитательная работа — направлена на обучающихся и их родителей. Ее реализация осуществляется следующими способами: установление распорядка дежурств по уборке после занятий; участие в субботниках; тематические лекции и дискуссионные встречи с учащимися и родителями; родительские собрания; участие в экскурсионных программах; проведение и участие в праздничных мероприятиях, проведение и участие во внутриклубных и других соревнованиях, посещение учебно-тренировочных занятий спортсменов спортшкол.

Развивающие.

Развить координацию движения, стартовую скорость, динамику, выносливость, силовые возможности, память и внимание, навык общения и коммуникации.

Вид программы - модифицированная.

Направленность программы - физкультурно-спортивная.

Возраст обучающихся, участвующих в реализации данной дополнительной образовательной программы – 5-16 лет.

Состав группы: допускаются группы разновозрастного состава.

Особенности набора обучающихся: принимаются все желающие на добровольной основе с учётом их физических и умственных способностей.

Количество обучающихся в группах 1 года обучения 10 человек, 2 -6 года обучения 8 человек. Изменения в количестве учащихся в группах по сравнению с предыдущими годами связано с эффективностью занятий каратэ с меньшим составом группы и имеющейся площадью спортивного зала.

Срок реализации программы – 6 лет

Режим занятий: 6 (3 раза по 2) часов в неделю.

Форма занятий: групповая.

Ожидаемые результаты и способы проверки:

- Выступление на клубных, городских, российских и международных соревнованиях, получение призовых мест, показательные выступления, аттестация на КЮ.

Мониторинг – постоянное отслеживание образовательного процесса с целью выявления и оценивания его промежуточных результатов, факторов влияния на них, а также принятия и реализации управления решений по урегулированию и коррекции образовательного процесса.

Цель мониторинговых исследований в объединении «Каратэ» - диагностика обучения и развития воспитанников, результаты которых позволяют сделать выводы о качестве усвоения образовательного материала, развитии способностей, необходимости внесения изменений в организацию образовательного процесса. (Приложение 1).



Утверждаю
Директор МБОУДО
«ДПЦ «Содружество»

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

1 год обучения

Первый уровень (1-й год обучения)

Наименование тем	Количество часов		
	Всего	I	II
Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	4	2	2
1. Общая физическая подготовка	67	30	37
1.1.Общеразвивающие упражнения	20	10	10
1.2.Упражнения на координацию движений	24	12	13
1.3.Силовые упражнения	23	8	14
2. Базовая техника каратэ	38	19	19
2.1.Стойки	8	4	4
2.2 Кихон	8	4	4
2.3.Работа в парах	8	4	4
2.4.Техника ката	14	7	7
3. Бросковая техника	24	12	12
3.1.Отработка страховки	12	6	6
3.2.Работа в парах	12	6	6
4. Спаринговая техника (ТТП)	30	10	10
5.Теоретические занятия	26	13	13
5.1.Обучение новым названиям движений	4	2	2
5.2.Техника рук, техника ног, стойки, ката	16	5	6
5.3.Броски, правила соревнований	16	6	5
6. Спортивные соревнования	10	5	5
7. Сдача экзаменов на КЮ	8	4	4
8. Мероприятия воспитательно-познавательного характера	9	4	5
Итого:	216	99	107

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Первый год обучения

Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.

Знакомство с режимом работы клуба, объединения, инструктаж по технике безопасности. Беседы по темам: История возникновения и развития каратэ, международные федерации каратэ. Введение в каратэ. Обзор базовых ударов, блоков и перемещений.

Раздел 1. Общая физическая подготовка.

Цель: Знакомство с понятием. Отработка упражнений.

Тема 1.1. Общеразвивающие упражнения.

Теория: Под общей физической подготовкой понимают процесс, направленный на достижение высокой степени развития физических качеств (силы, быстроты, ловкости, выносливости и гибкости). Общая физическая подготовка направлена на совершенствование деятельности определенных органов и систем организма человека, повышение их функциональных возможностей. Общая подготовка имеет направленность на создание своеобразных резервов организма для их использования в необходимых случаях.

Общая выносливость – как физическое качество, это способность организма спортсмена переносить воздействие на него высоких физических нагрузок.

Показателем того, что организм не справляется с нагрузками, является снижение работоспособности. В процессе тренировки спортсмену предъявляется требование выполнить большой объем работы и длительно поддерживать высокий уровень работоспособности. Выполнение этого требования зависит от способности мышечной, сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем выполнять длительное время большой объем работы и от умения самиста наиболее рационально расходовать свои силы.

Общая быстрота – это способность выполнять движения с большой скоростью.

Измеряется быстрота временем выполнения законченного действия.

Быстрота зависит от:

1. быстроты реакции;
2. соотношения силы мышц и перемещаемой массы, которую они должны перемещать при выполнении действия;
3. частоты смены одних движений другими;
4. совершенства выполнения технических действий.

Быстрота реакции зависит от быстроты протекания нервных процессов, их подвижности, быстроты смены возбуждения и торможения. Быстрота двигательной реакции совершенствуется с помощью общеразвивающих упражнений, когда спортсмен, выполняя определенное действие, должен реагировать возможно быстрее на различные раздражители (слуховые, зрительные, тактильные).

Практика: Выполнение общеразвивающих упражнений на равновесие, акробатические упражнения, упражнения с набивными мячами, упражнения с партнером.

Форма работы: Тренировочное занятие.

Формы контроля знаний: Наблюдение педагога.

Тема 1.2. Упражнения на координацию движений

Теория: *Общая ловкость* – это способность быстро и наилучшим образом решать задачи различными способами.

Ловкость каратиста измеряется временем, которое он затрачивает на решение двигательной задачи. Если спортсмен не успевает использовать удобные положения для выполнения соответствующих действий – это говорит о недостатке ловкости.

Ловкость зависит от координационной сложности двигательного действия и требований

точности действия.

Для развития ударов каратиста необходимо:

Совершенствовать работу различных анализаторов, повышать способность точно дифференцировать внешние и внутренние раздражители.

Совершенствовать координировать различные движения.

Для этого применяют общеразвивающие упражнения на равновесие, акробатические упражнения, упражнения с набивными мячами, упражнения с партнером. Эту же задачу помогают решить специальные упражнения: **ИПОН КУМИТЕ, САНБОН КУМИТЕ, ТЕНШИН ХАППО**

ТЕНШИН ХАППО

Совершенствование способности координировать движения развивается путем усвоения большого количества навыков, требующих разнообразной координации движений. При этом – если каратист осваивает новые двигательные действия, требующие сложной координации движений, - совершенствуется ловкость.

Координационные способности совершенствуются путем изучения новых действий и видоизменения уже известных действий.

Чем больше разнообразных действий усвоит каратист, тем выше будут его координационные способности, потому что меньше будет встречаться непривычных движений. Занятия разнообразными видами спорта (гимнастика, акробатика, спортивные игры, велосипедный, лыжный спорт и другие) помогают спортсмену совершенствовать общую ловкость.

КАРАТИСТ, имеющий большой запас двигательных умений и навыков может быстрее выполнить новое действие, которое необходимо для решения внезапно возникающей двигательной задачи. Такой каратист будет тратить меньше времени на решение разнообразных двигательных задач, быстрее прогрессировать как спортсмен.

Совершенствовать общую ловкость можно также, изучая разнообразные технические и тактические действия каратэ. Техника каратэ призвана обеспечить спортсмену необходимый запас двигательных умений и навыков «на все случаи жизни»

Существует ряд методических приемов для видоизменения изученных действий:

- применение необычных исходных положений.
- «зеркальное» выполнение упражнений
- изменение скорости или темпа.
- изменение пространственных границ, в которых выполняется упражнение.
- смена способов выполнения упражнения.
- усложнение упражнения дополнительными движениями.
- изменение противодействия занимающихся при групповых или парных упражнениях.
- выполнение знакомых движений в неизвестных заранее сочетаниях.
- выполнение упражнений при различной степени общей усталости.

Практика: Комбинация упражнений –сочетание двух или нескольких упражнений и их последовательное выполнение. Выполнение упражнений при наличии различных сбивающих факторов (партнер, зрители, судьи, оборудование, инвентарь, климатические условия и т.д.).

Формы работы: Тренировочное занятие

Формы контроля знаний: Внутренние соревнования. Наблюдение педагога.

Тема 1.3. Силовые упражнения

Теория: Общая сила каратиста-это способность в процессе поединка напряжением мышц производить определенные движения, преодолевать или противостоять воздействию каких-либо сил.

Для увеличения силы применяются упражнения, которые вызывают предельное, или околопредельное напряжение мышц. В зависимости от характера и величины нагрузки количество повторений упражнения может быть различным - от одного до значительных величин. В поединке постоянно происходит смена ситуаций, в связи с чем требуются различные по характеру мышечные усилия (динамические и статические).

Практика: Обучение новым названиям движений:

- техника рук,

- техника ног,
- стойки, удары, броски,
- правила соревнований

Формы работы: Тренировочное занятие

Формы контроля знаний: Внутренние соревнования. Наблюдение педагога.

Раздел 2. Базовая техника каратэ

Цель: Познакомить с основной техникой каратэ, изучить основные понятия, отработать упражнения.

Тема 2.1. Стойки.

Теория: Виды стоек, тактика работы в стойках.

Практика: Отработка упражнений.

Формы работы: Тренировочные занятия.

Формы контроля знаний: Наблюдение педагога. Внутренние соревнования.

Тема 2.2. Кихон.

Теория: Виды стоек, тактика работы в стойках.

Практика: Отработка упражнений.

Формы работы: Тренировочные занятия.

Формы контроля знаний: Наблюдение педагога. Внутренние соревнования.

Тема 2.3. Стойки. Работа в парах.

Теория: Виды стоек, тактика работы в стойках. Правила работы в парах.

Практика: Отработка стоек работы в парах.

Формы работы: Тренировочные занятия.

Формы контроля знаний: Наблюдение педагога.

Раздел 3. Бросковая техника.

Цель: изучить основные приемы, отработать упражнения.

Тема 3.1. Отработка страховки.

Теория: Что такое страховка? Основные правила выполнения страховки.

Практика: Отработка упражнений на страховку.

Формы работы: Тренировочные занятия.

Формы контроля знаний: Наблюдение педагога.

Тема 3.1. Работа в парах.

Теория: Правила работы в парах.

Практика: Отработка работы в парах.

Формы работы: Тренировочные занятия.

Формы контроля знаний: Наблюдение педагога.

Раздел 4. Спарингова техника (ТТП).

Цель: Познакомить с основной техникой ТТП, изучить основные понятия, отработать упражнения.

Теория: Броски. Виды бросков. Основные этапы выполнения бросков.

Практика: Отработка навыков и умений работать в спаринговой технике.

Формы работы: Тренировочные занятия.

Формы контроля знаний: Наблюдение педагога.

Раздел 5. Теоретические занятия

Цель: обучение названиям, терминологии

Тема 5.1. Обучение новым названиям движений

Теория: Объяснение новых названий

Практика: Выполнение движений

Формы работы: Тренировочные занятия.

Формы контроля знаний: Наблюдение педагога.

Тема 5.2. Техника рук, техника ног, стойки, ката

Теория: Объяснение техники

Практика: Выполнение движений

Формы работы: Тренировочные занятия.

Формы контроля знаний: Наблюдение педагога.

Тема 5.3. Броски, правила соревнований

Теория: Объяснение техники, правил соревнований

Практика: Выполнение движений

Формы работы: Тренировочные занятия.

Формы контроля знаний: Наблюдение педагога.

Раздел 6. Спортивные соревнования по предмету: правила соревнований, инструктаж по технике безопасности и охране здоровья

Раздел 7. Сдача экзаменов на КЮ

Раздел 8. Мероприятия воспитатель-познавательного характера

Цель: формирование нравственного сознания, формирование общественного поведения.

Формы работы: Посещение учебно-тренировочных занятий спортсменов спортшкол, тематические беседы с учащимися, беседы по ТБ, индивидуальные беседы с родителями.



Утверждаю
директор МБОУДО
«ДНЦ «Содружество»

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
2 года обучения

Первый уровень (2-ой год обучения).			
Наименование тем	Количество часов		
	Всего	I	II
Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	6	4	2
Раздел 1. Общая физическая подготовка	34	17	17
Тема 1.1. Общеразвивающие упражнения	12	5	6
Тема 1.2. Упражнения на координацию движений	12	6	6
Тема 1.3. Силовые упражнения	10	6	5
Раздел 2. Техника каратэ	80	40	40
Тема 2.1. Базовые комбинации	20	10	10
Тема 2.2. Техника ударов руками, техника ударов ногами, стойки	20	10	10
Тема 2.3. Кихон-работа в парах	20	10	10
Тема 2.4. Техника ката	20	10	10
Раздел 3. Бросковая техника	14	7	7
Тема 3.1. Отработка страховки, техника дзю-дзюцу и дзю-до	7	4	3
Тема 3.2. Работа в парах	7	3	4
4. Спаринговая техника (ТТП)	50	26	24
5. Спортивные соревнования	20	10	10
7. Сдача экзаменов на КЮ	6	3	3
8. Мероприятия воспитательно-познавательного характера	6	3	3
Итого:	216	110	106

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Второй год обучения

Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.

Знакомство с режимом работы клуба, объединения, инструктаж по технике безопасности. Беседы по темам: История возникновения и развития каратэ, международные федерации каратэ. Введение в каратэ. Обзор базовых ударов, блоков и перемещений.

Раздел 1. Общая физическая подготовка.

Цель: Знакомство с понятием. Отработка упражнений.

Тема 1.1. Общеразвивающие упражнения.

Теория: Общая физическая подготовка направлена на совершенствование деятельности определенных органов и систем организма человека, повышение их функциональных возможностей. Общая подготовка имеет направленность на создание своеобразных резервов организма для их использования в необходимых случаях.

Общая выносливость – как физическое качество, это способность организма спортсмена переносить воздействие на него высоких физических нагрузок.

Общая быстрота – это способность выполнять движения с большой скоростью.

Измеряется быстрота временем выполнения законченного действия.

Быстрота зависит от:

1. быстроты реакции;
2. соотношения силы мышц и перемещаемой массы, которую они должны перемещать при выполнении действия;
3. частоты смены одних движений другими;
4. совершенства выполнения технических действий.

Практика: Выполнение общеразвивающих упражнений на равновесие, акробатические упражнения, упражнения с набивными мячами, упражнения с партнером.

Форма работы: Тренировочное занятие.

Формы контроля знаний: Наблюдение педагога.

Тема 1.2. Упражнения на координацию движений

Теория: **Общая ловкость** – это способность быстро и наилучшим образом решать задачи различными способами.

Ловкость каратиста измеряется временем, которое он затрачивает на решение двигательной задачи. Если спортсмен не успевает использовать удобные положения для выполнения соответствующих действий – это говорит о недостатке ловкости.

Ловкость зависит от координационной сложности двигательного действия и требований точности действия.

Для развития ударов каратиста необходимо:

Совершенствовать работу различных анализаторов, повышать способность точно дифференцировать внешние и внутренние раздражители.

Совершенствовать координировать различные движения.

Тема 1.3. Силовые упражнения

Теория: **Общая сила** каратиста – это способность в процессе поединка напряжением мышц производить определенные движения, преодолевать или противостоять воздействию каких-либо сил.

Для увеличения силы применяются упражнения, которые вызывают предельное, или околопредельное напряжение мышц. В зависимости от характера и величины нагрузки количество повторений упражнения может быть различным – от одного до значительных величин. В поединке постоянно происходит смена ситуаций, в связи с чем требуются различные по характеру мышечные усилия (динамические и статические).

Практика: Обучение новым названиям движений:

- техника рук,
- техника ног,
- стойки, удары, броски,
- правила соревнований

Формы работы: Тренировочное занятие

Формы контроля знаний: Внутренние соревнования. Наблюдение педагога.

Раздел 2. Техника каратэ

Цель: Познакомить с основной техникой каратэ, изучить основные понятия, отработать упражнения.

Тема 2.1. Базовые комбинации

Теория: Виды базовых комбинаций

Практика: Отработка упражнений.

Формы работы: Тренировочные занятия.

Формы контроля знаний: Наблюдение педагога. Внутренние соревнования.

Тема 2.2. Техника ударов руками, техника ударов ногами, стойки

Теория: Виды ударов

Практика: Отработка упражнений.

Формы работы: Тренировочные занятия.

Формы контроля знаний: Наблюдение педагога. Внутренние соревнования.

Тема 2.3. Кихон-работа в парах

Теория: Кихон

Практика: Отработка упражнений.

Формы работы: Тренировочные занятия.

Формы контроля знаний: Наблюдение педагога. Внутренние соревнования.

Тема 2.4. Техника ката

Теория: Знакомство с техникой

Практика: Отработка упражнений техники Ката

Формы работы: Тренировочные занятия.

Формы контроля знаний: Наблюдение педагога. Внутренние соревнования.

Раздел 3. Бросковая техника

Цель: Отработка бросков

Тема 3.1. Отработка страховки, техника дзю-дзюцу, дзю-до

Теория: Понятие техники дзю-дзюцу, дзю-до

Практика: Отработка упражнений на страховку

Формы работы: Тренировочные занятия.

Формы контроля знаний: Наблюдение педагога. Внутренние соревнования.

Тема 3.2. Работа в парах

Теория: основные требования при работе в парах

Практика: Отработка упражнений.

Формы работы: Тренировочные занятия.

Формы контроля знаний: Наблюдение педагога. Внутренние соревнования

Раздел 4. Спаринговая техника (ТТП)

Цель: Познакомить с основной техникой ТТП, изучить основные понятия, отработать упражнения.

Теория: Броски. Виды бросков. Основные этапы выполнения бросков

Практика: Отработка упражнений.

Формы работы: Тренировочные занятия.

Формы контроля знаний: Наблюдение педагога. Внутренние соревнования

Раздел 5. Спортивные соревнования :правила соревнований, инструктаж по технике безопасности и охране здоровья

Раздел 6.Сдача экзаменов на КЮ

Раздел 7. Мероприятия воспитатель-познавательного характера

Цель: *формирование нравственного сознания , формирование общественного поведения.*

Формы работы: Посещение учебно-тренировочных занятий спортсменов спортшкол, тематические беседы с учащимися, беседы по ТБ, индивидуальные беседы с родителями.



Утверждаю
Директор МБОУДО
«ДПЦ «Содружество»

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

3 года обучения

Название разделов и тем занятий	Количество часов		
	Всего	I	II
Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	6	4	2
Раздел 1. Физическая подготовка	30	14	16
Тема 1.1. Специальная физическая подготовка	30	14	16
Раздел 2. Техника каратэ	80	40	40
Тема 2.1. Базовая техника каратэ	40	20	20
Тема 2.2. Бросковая техника дзюдо	40	20	20
Раздел 3. Тактики ведения поединка и техники карате в ВКФ.	68	34	34
Тема 3.1 Техника ударов руками (Цуки вадза)	34	16	18
Тема 3.2. Техника ката	34	16	18
Раздел 4. Спортивные соревнования	20	10	10
Раздел 5. Сдача экзаменов на КЮ	6	3	3
Раздел 6. Мероприятия воспитательно-познавательного характера	6	3	3
Итого	216	108	108

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

третий год обучения

1. Вводное занятие

Цель: ознакомление детей с правилами техники безопасности

Теория: Знакомство с режимом работы клуба, объединение, инструктаж по технике безопасности. Беседы по темам: История возникновения и развития каратэ, международные федерации каратэ. Введение в каратэ. Обзор базовых ударов, блоков и перемещений. **Врачебный контроль:** Влияние занятий каратэ, на развитие и здоровье обучающихся. Влияние на развитие организма и рост, на нервную, сердечно-сосудистую, дыхательную, мышечную системы, костно-связочный аппарат и обмен веществ. Влияние физических упражнений на развитие смелости, силы, быстроты, выносливости и ловкости.

Раздел 1. Физическая подготовка

Цель: обучение воспитанников навыкам общей физической подготовки

Тема 1.1 Специальная физическая подготовка

Теория: Техника выполнения упражнений: Отжимания от пола на кулаках, упражнения на пресс, приседания, приседания с выпрыгиванием, бег и прыжки на время, бег, прыжки и перемещения со сменой темпа, упражнения на гибкость, специальные упражнения для развития скоростно-силовых качеств, специальные упражнения для развития выносливости.

Практика: Отработка упражнений: Отжимания от пола на кулаках, упражнения на пресс, приседания, приседания с выпрыгиванием, бег и прыжки на время, бег, прыжки и перемещения со сменой темпа, упражнения на гибкость, специальные упражнения для развития скоростно-силовых качеств, специальные упражнения для развития выносливости.

Форма работы- комбинированное занятие

Форма контроля знаний- внутренние соревнования

Раздел 2. Техника каратэ

Цель: обучение воспитанников приемам техники карате

Тема 2.1 Базовая техника каратэ

Теория: Просмотр мировых чемпионатов и первенств, просмотр техники признанных мастеров. Знакомство с новыми видами стоек, ударов, блоков, перемещений, комбинаций ударов. Знакомство с биографией мастеров карате Тюдзюн Мияги, Кенва Мабуни Мотобу Теки. Дыхательные упражнения: ногареити, ногаре ни.

Практика: Отработка: стойки, перемещения в стойках, перемещения-ериаси, суриаси с уклонами и уходами, удары, блоки, комбинации ударов, ухода с линии атак, переход от защиты к нападению, от нападения к защите, обусловленная работа в парах, свободная работа в парах, кумитэ (поединки), ката (формальные комплексы), ката с партнером.

Форма работы- комбинированное занятие

Форма контроля знаний- внутренние соревнования

Тема 2.2 Бросковая техника дзюдо

Теория: Обучение страховке и бросковой технике дзюдо: страховка при падении, страховка при бросках. История создания дзюдо и его развития. Распространение дзюдо в мире. Введение дзюдо в олимпийскую семью.

Практика: Отработка техники: броски, подсечки, страховка партнера при выполнении броска, заломы, удержания, контроль, удушающие приемы.

Форма работы- комбинированное занятие

Форма контроля знаний- внутренние соревнования

Форма работы- комбинированное занятие

Форма контроля знаний- внутренние соревнования

Раздел 3. Тактика ведения поединка и техники в ВКФ

Цель: обучение воспитанников технике ведения поединка

Тема 3.1 Техника ударов руками (Цуки вадза)

Теория: Обучение технике ударов руками.

Уро цуки, Татэ цуки, Секу цуки, Оэ цуки, Гяку цуки.

Практика: Обучение технике ударов руками:

* Уро цуки

* Татэ цуки

* Секу цуки

* Оэ цуки

* Гяку цуки.

Набивка ударных поверхностей.

Форма работы- комбинированное занятие

Форма контроля знаний- внутренние соревнования

Тема 3.2. Техника ката

Теория: Знакомство с терминами: эмбу-сен, теку-ган, кеме. Знакомство с техникой ката.

Знакомство с новыми элементами ката, изучение более сложных техничеки ката. Техника дыхания ката. Введение в бункай ката. Расшифровка бункай ката.

Практика: Отработка ката. Отработка ката с партнером. Отработка ката на счет, с закрытыми глазами (на равновесие и точность движения).

Форма работы- комбинированное занятие

Форма контроля знаний- внутренние соревнования

Раздел 4. Спортивные соревнования

Цель: выявление уровня подготовки обучающихся.

Раздел 5. Сдача экзаменов на КЮ

Раздел 6. Мероприятия воспитатель-познавательного характера

Цель: формирование нравственного сознания , формирование общественного поведения.

Формы работы: Посещение учебно-тренировочных занятий спортсменов спортшкол, тематические беседы с учащимися, беседы по ТБ, индивидуальные беседы с родителями.

Утверждаю
Директор МБОУ ДО
«ДПЦ «Содружество»



УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

4 года обучения

Название разделов и тем занятий	Количество часов		
	Всего	I	II
Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	6	4	2
Раздел 1 Физическая подготовка	30	14	16
Тема 1.1 Специальная физическая подготовка.	30	14	16
Раздел 2 Техника каратэ	80	40	40
Тема 1.1 Базовая техника каратэ	40	10	30
Тема 2.1 Бросковая техника дзю-дзюцу.	40	10	30
Раздел 3. Тактики ведения поединка и техники каратэ в ВКФ.	46	10	36
Тема 3.1. Тактика ведения поединка каратэ в ВКФ	26	12	14
Тема 3.2. Тактика и техники выполнения ката в ВКФ	20	10	10
Раздел 4. Судейская подготовка	22	11	11
Тема 4.1 Основы судейской подготовки ВКФ	22	11	11
Раздел 5. Спортивные соревнования	20	5	15
Раздел 6. Сдача экзаменов на КЮ	6	3	3
Раздел 7. Мероприятия воспитательно-познавательного характера	6	3	3
Итого:	216	90	126

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

четвертый год обучения

Вводное занятие

Цель: ознакомление детей с правилами техники безопасности

Теория: Знакомство с режимом работы клуба, объединение, инструктаж по технике безопасности. Беседы по темам: История возникновения и развития каратэ, международные федерации каратэ. Введение в каратэ. Обзор базовых ударов, блоков и перемещений

Врачебный контроль: Влияние занятий каратэ, на развитие и здоровье обучающихся. Влияние на развитие организма и рост, на нервную, сердечно-сосудистую, дыхательную, мышечную системы, костно-связочный аппарат и обмен веществ. Влияние физических упражнений на развитие смелости, силы, быстроты, выносливости и ловкости.

Раздел 1. Физическая подготовка

Цель: обучение воспитанников навыкам общей физической подготовки

Тема 1.1 Специальная физическая подготовка

Теория: Техника выполнения упражнений :Отжимания от пола на кулаках-в определенном скоростном ритме: на медленный счет, на два отжимания, отжимание на время, упражнения на пресс: прокачка –верхнего, нижнего, боковых мышц пресса , приседания, приседания с выпрыгиванием , приседание с партнером, специализированный бег и прыжки ,бег и прыжки на время, прыжки и перемещения со сменой темпа, упражнения на гибкость, специальные упражнения для развития скоростно-силовых качеств ,СПФ: подводящие упражнения, позволяющие повысить скорость , силу, функциональную выносливость. Использование ТСО.

Практика: Отработка упражнений: Отжимания от пола на кулаках-в определенном скоростном ритме: на медленный счет, на два отжимания, отжимание на время, упражнения на пресс: прокачка –верхнего, нижнего, боковых мышц пресса , приседания, приседания с выпрыгиванием , приседание с партнером, специализированный бег и прыжки ,бег и прыжки на время, прыжки и перемещения со сменой темпа, упражнения на гибкость, специальные упражнения для развития скоростно-силовых качеств ,СПФ: подводящие упражнения, позволяющие повысить скорость , силу, функциональную выносливость. Подводящие упражнения для скорости и выносливости мышц и сухожилий участвующих в ударе. Усложнение «кроссфита».

Форма работы- комбинированное занятие

Форма контроля знаний- внутренние соревнования

Раздел 2. Техника каратэ

Цель: обучение воспитанников приемам технике карате

Тема 2.1 Базовая техника каратэ

Теория: Просмотр мировых чемпионатов и первенств, просмотр техники признанных мастеров. Знакомство с новыми видами стоек, ударов, блоков, перемещений, комбинаций ударов. Знакомство с биографией мастеров карате МореоХигаона, Нива Сюнъите, МорихейУесиба, Дзиро Отцука. Дыхательные упражнения: ногарейти, ногаре ни.

Практика: Отработка стойки, перемещения в стойках, перемещения-ериаси, суриаси с уклонами и уходами, удары, блоки, комбинации ударов, ухода с линии атак, переход от защиты к нападению, от нападения к защите, обусловленная работа в парах, свободная работа в парах, кумитэ (поединки), ката (формальные комплексы), ката с партнером. Отработка техники в рамках правил ВКФ.

Форма работы- комбинированное занятие

Форма контроля знаний- внутренние соревнования

Тема 2.2 Бросковая техника дзю-дзюцу

Теория: Обучение страховке и бросковой технике дзю-дзюцу: страховка при падении, страховка при бросках. История создания дзю-дзюцу и его развития. Распространение дзю-дзюцу в мире. Разделение дзю-дзюцу на древние школы: корю и модерн. Использование ТСО. Бразильское дзю-дзюцу.

Практика: Отработка техники: броски, подсеки, страховка партнера при выполнении броска, заломы, удержания, контроль, удушающие приемы. Партер.

Форма работы- комбинированное занятие

Форма контроля знаний- внутренние соревнования

Раздел 3. Тактика ведения поединка и техники каратэ в ВКФ.

Цель: обучение воспитанников тактике ведения поединка

Тема 3.1 Тактика ведения поединка каратэ в ВКФ

Теория: Перемещения, маневрирование, работа дистанцией, обманные движения, раздергивание противника. Проведение поединков по правилам ВКФ. Использование ТСО.

Практика: Отработка в парах, перемещений, обманных движений, работа дистанций, отработка условных и свободных поединков, с использованием спортивного инвентаря. Отработка защит и контратак с постоянно меняющимися партнерами, отработка поединка ВКФ, с амуницией ВКФ.

Форма работы- комбинированное занятие

Форма контроля знаний- внутренние соревнования

Тема 3.2. Тактика и техники выполнения ката в ВКФ

Теория: Знакомство с терминами: эмбу-сен, теку-ган, кеме. Знакомство с техникой ката. Знакомство с новыми элементами ката, изучение более сложных техничеки ката. Техника дыхания ката. Введение в бункай ката. Расшифровка бункай ката. Отработка ката по правилам ВКФ.

Практика: Отработка ката. Отработка ката с партнером. Отработка ката на счет, с закрытыми глазами (на равновесие и точность движения).

Форма работы- комбинированное занятие

Форма контроля знаний- внутренние соревнования

Раздел 4. Судейская подготовка

Цель: обучение воспитанников навыкам судейской подготовки

Тема 4.1 Основы судейской подготовки в ВКФ

Теория: Знакомство с терминами: ака, широкомото но ичи, хаджиме, яме, тюдзиките, хаджиме, себусамбонхаджиме, себуиппон, себунихон, хаджиме и т.д. Знакомство с историей создания и развития ВКФ. Знакомство с жестами судьи. Знакомство с правилами поединка. Знакомство с ведением протоколов и правилами их заполнения. Нарушения правил- штрафные санкции. Размеры площадки для детей и взрослых. Зона безопасности. Количество судей на площадке. Заполнение протеста.

Практика: Обучение новым названиям жестов, сигналов флажками, голосовым командам. Знание правил- основа успешного поединка. Техника ударов руками, ногами, стойки, ката, броски, правила соревнований и судейства, влияние занятий каратэ на строение и функции организма спортсмена. Аттестация обучающихся.

Форма работы- комбинированное занятие

Форма контроля знаний- внутренние соревнования

Раздел 5. Спортивные соревнования

Цель: выявление уровня подготовки обучающихся.

Раздел 6.Сдача экзаменов на КЮ

Раздел 7. Мероприятия воспитатель-познавательного характера

Цель: формирование нравственного сознания , формирование общественного поведения.

Формы работы: Посещение учебно-тренировочных занятий спортсменов спортшкол, тематические беседы с учащимися, беседы по ТБ, индивидуальные беседы с родителями.



Утверждаю
Директор МБОУДО
«ДПЦ «Содружество»

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

5 года обучения

Название разделов и тем занятий	Количество часов		
	Всего	I	II
Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	6	4	2
Раздел 1 Физическая подготовка	30	14	16
Тема 1.1 Специальная физическая подготовка.	30	14	16
Раздел 2 Техника каратэ	80	40	40
Тема 1.1 Базовая техника каратэ	40	10	30
Тема 2.1 Бросковая техника айкидо	40	10	30
Раздел 3.Тактики ведения поединка каратэ в ВКФ.	46	10	36
Тема 3.1. Тактика и техника ведения поединка каратэ в ВКФ	26	12	14
Тема 3.2. Тактика и техника выполнения ката в ВКФ	20	10	10
Раздел 4. Судейская подготовка	22	11	11
Тема 4.1 Основы судейской подготовки ВКФ	22	11	11
Раздел 5. Спортивные соревнования	20	5	15
Раздел 6. Сдача экзаменов на КЮ	6	3	3
Раздел 7. Мероприятия воспитательно-познавательного характера	6	3	3
Итого:	216	90	126

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

пятый год обучения

Вводное занятие

Цель: ознакомление детей с правилами техники безопасности

Теория: Знакомство с режимом работы клуба, объединение, инструктаж по технике безопасности. Беседы по темам: История возникновения и развития каратэ, международные федерации каратэ. Введение в каратэ. Обзор базовых ударов, блоков и перемещений

Врачебный контроль: Влияние занятий каратэ, на развитие и здоровье обучающихся. Влияние на развитие организма и рост, на нервную, сердечно-сосудистую, дыхательную, мышечную системы, костно-связочный аппарат и обмен веществ. Влияние физических упражнений на развитие смелости, силы, быстроты, выносливости и ловкости.

Раздел 1. Физическая подготовка

Цель: обучение воспитанников навыкам общей физической подготовки

Тема 1.1 Специальная физическая подготовка «Кроссфит»

Теория: Техника выполнения упражнений: Отжимания от пола на кулаках-в определенном скоростном ритме: на медленный счет, на два отжимания, отжимание на время, упражнения на пресс: прокачка –верхнего, нижнего, боковых мышц пресса , приседания, приседания с выпрыгиванием , приседание с партнером, специализированный бег и прыжки ,бег и прыжки на время, прыжки и перемещения со сменой темпа, упражнения на гибкость, специальные упражнения для развития скоростно-силовых качеств ,СПФ: подводящие упражнения, позволяющие повысить скорость , силу, функциональную выносливость. Использование ТСО. История создания и развития «кроссфита».

Практика: Отработка упражнений: Отжимания от пола на кулаках-в определенном скоростном ритме: на медленный счет, на два отжимания, отжимание на время, упражнения на пресс: прокачка –верхнего, нижнего, боковых мышц пресса , приседания, приседания с выпрыгиванием , приседание с партнером, специализированный бег и прыжки ,бег и прыжки на время, прыжки и перемещения со сменой темпа, упражнения на гибкость, специальные упражнения для развития скоростно-силовых качеств ,СПФ: подводящие упражнения, позволяющие повысить скорость , силу, функциональную выносливость. Подводящие упражнения для скорости и выносливости мышц и сухожилий участвующих в ударе. Кросс фит-увеличение кругов и сложности упражнений с уменьшением времени.

Форма работы- комбинированное занятие

Форма контроля знаний- внутренние соревнования

Раздел 2. Техника каратэ

Цель: обучение воспитанников приемам технике карате

Тема 2.1 Базовая техника каратэ

Теория: Просмотр мировых чемпионатов и первенств, просмотр техники признанных мастеров. Знакомство с новыми видами стоек, ударов, блоков, перемещений, комбинаций ударов. Знакомство с биографией мастеров карате Мусотацу Ояма,АракаваТору,РафаэльАгаев,Бьямонти , Ниязи Алиев, Александр Герунов, Василий

Крайниковский. Дыхательные упражнения: ногареити, ногаре ни, ибуки, праноямы: ситали-пранояма, кумбхака, каплабхати, телаш-юкта.

Практика: Отработка стойки, перемещения в стойках, перемещения-ериаси, суриаси с уклонами и уходами, удары, блоки, комбинации ударов, уходы с линии атак, переход от защиты к нападению, от нападения к защите, обусловленная работа в парах, свободная работа в парах, кумитэ (поединки), ката (формальные комплексы), ката с партнером. Отработка техники в рамках правил ВКЦ.

Форма работы- комбинированное занятие

Форма контроля знаний- внутренние соревнования

Тема 2.2 Бросковая техника айкидо

Теория: Обучение страховке и бросковой технике айкидо: страховка при падении, страховка при бросках. История создания айкидо и его развития. Распространение айкидо в мире.

Практика: Отработка техники: броски, страховка партнера при выполнении броска, заломы, удержания, контроль, удушающие приемы. Входы-ирими, амплитудные броски, страховка в амплитудных бросках. Техника перемещений во время броска.

Форма работы- комбинированное занятие

Форма контроля знаний- внутренние соревнования

Раздел 3. Тактика ведения поединка

Цель: обучение воспитанников тактике ведения поединка

Тема 3.1 Тактика и техника ведения поединка каратэ ВКФ.

Теория: Перемещения, маневрирование, работа дистанцией, обманные движения, раздвигание противника. Проведение поединков по правилам ВКФ. Использование ТСО.

Практика: Отработка в парах, перемещений, обманных движений, работа дистанций, отработка условных и свободных поединков, с использованием спортивного инвентаря. Отработка защит и контратак с постоянно меняющимися партнерами, отработка поединка ВКФ, с амуницией ВКФ. Отработка блоков защит и контратак с постоянно меняющимися партнерами. Ведение поединка с постоянно меняющимися партнерами, с определенным заданием.

Форма работы- комбинированное занятие

Форма контроля знаний- внутренние соревнования

Тема 3.2 Тактика и техника выполнения ката ВКФ.

Теория: Знакомство с терминами: эмбу-сен, теку-ган, кеме. Знакомство с техникой ката. Знакомство с новыми элементами ката, изучение более сложных техничеки ката. Техника дыхания ката. Введение в бункай ката. Расшифровка бункай ката. Отработка ката по правилам ВКЦ. Командные и личные ката.

Практика: Отработка ката. Отработка ката с партнером. Отработка ката на счет, с закрытыми глазами (на равновесие и точность движения). Отработка командных и личных ката, отработка ката с бункай.

Форма работы- комбинированное занятие

Форма контроля знаний- внутренние соревнования

Раздел 4. Судейская подготовка

Цель: обучение воспитанников навыкам судейской подготовки

Тема 4.1 Основы судейской подготовки ВКФ.

Теория: Знакомство с терминами: ака, широко, мото но ичи, хаджиме, яме, тюдзиките, хаджиме, себусамбонхаджиме, себуиппон, себунихон, хаджиме и т.д. Знакомство с

историей создания и развития ВКФ. Знакомство с жестами судьи. Знакомство с правилами поединка. Знакомство с ведением протоколов и правилами их заполнения. Нарушения правил- штрафные санкции. Размеры площадки для детей и взрослых. Зона безопасности. Количество судей на площадке. Заполнение протеста.

Практика: Обучение новым названиям жестов, сигналов флажками, голосовым командам. Знание правил- основа успешного поединка. Техника ударов руками, ногами, стойки, ката, броски, правила соревнований и судейства, влияние занятий каратэ на строение и функции организма спортсмена. Аттестация обучающихся.

Форма работы- комбинированное занятие

Форма контроля знаний- внутренние соревнования

Раздел 5. Спортивные соревнования

Цель: выявление уровня подготовки обучающихся.

Раздел 6. Сдача экзаменов на КЮ

Раздел 7. Мероприятия воспитатель-познавательного характера

Цель: формирование нравственного сознания, формирование общественного поведения.

Формы работы: Посещение учебно-тренировочных занятий спортсменов спортшкол, тематические беседы с учащимися, беседы по ТБ, индивидуальные беседы с родителями.



Утверждаю
Директор МБОУДО
«ДЦ «Содружество»

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

6 года обучения

Название разделов и тем занятий	Количество часов		
	Всего	I	II
Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	6	4	2
Раздел 1 Физическая подготовка	30	14	16
Тема 1.1 Специальная физическая подготовка.	30	14	16
Раздел 2 Техника каратэ	80	40	40
Тема 1.1 Базовая техника каратэ	40	10	30
Тема 2.1 Бросковая техника айкидо	40	10	30
Раздел 3.Тактики ведения поединка каратэ в ВКФ.	46	10	36
Тема 3.1. Тактика и техника ведения поединка каратэ в ВКФ	26	12	14
Тема 3.2. Тактика и техника выполнения ката в ВКФ	20	10	10
Раздел 4. Судейская подготовка	22	11	11
Тема 4.1 Основы судейской подготовки ВКФ	22	11	11
Раздел 5. Спортивные соревнования	20	5	15
Раздел 6. Сдача экзаменов на КЮ	6	3	3
Раздел 7. Мероприятия воспитательно-познавательного характера	6	3	3
Итого:	216	90	126

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

шестой год обучения

Вводное занятие

Цель: ознакомление детей с правилами техники безопасности

Теория: Знакомство с режимом работы клуба, объединение, инструктаж по технике безопасности. Беседы по темам: История возникновения и развития каратэ, международные федерации каратэ. Введение в каратэ. Обзор базовых ударов, блоков и перемещений

Врачебный контроль: Влияние занятий каратэ, на развитие и здоровье обучающихся. Влияние на развитие организма и рост, на нервную, сердечно-сосудистую, дыхательную, мышечную системы, костно-связочный аппарат и обмен веществ. Влияние физических упражнений на развитие смелости, силы, быстроты, выносливости и ловкости.

Раздел 1. Физическая подготовка

Цель: обучение воспитанников навыкам общей физической подготовки

Тема 1.1 Специальная физическая подготовка «Кроссфит»

Теория: Техника выполнения упражнений: Отжимания от пола на кулаках-в определенном скоростном ритме: на медленный счет, на два отжимания, отжимание на время, упражнения на пресс: прокачка –верхнего, нижнего, боковых мышц пресса , приседания, приседания с выпрыгиванием , приседание с партнером, специализированный бег и прыжки ,бег и прыжки на время, прыжки и перемещения со сменой темпа, упражнения на гибкость, специальные упражнения для развития скоростно-силовых качеств ,СПФ: подводящие упражнения, позволяющие повысить скорость , силу, функциональную выносливость. Использование ТСО. История создания и развития «кроссфита».

Практика: Отработка упражнений: Отжимания от пола на кулаках-в определенном скоростном ритме: на медленный счет, на два отжимания, отжимание на время, упражнения на пресс: прокачка –верхнего, нижнего, боковых мышц пресса , приседания, приседания с выпрыгиванием , приседание с партнером, специализированный бег и прыжки ,бег и прыжки на время, прыжки и перемещения со сменой темпа, упражнения на гибкость, специальные упражнения для развития скоростно-силовых качеств ,СПФ: подводящие упражнения, позволяющие повысить скорость , силу, функциональную выносливость. Подводящие упражнения для скорости и выносливости мышц и сухожилий участвующих в ударе. Кросс фит-увеличение кругов и сложности упражнений с уменьшением времени.

Форма работы- комбинированное занятие

Форма контроля знаний- внутренние соревнования

Раздел 2. Техника каратэ

Цель: обучение воспитанников приемам технике карате

Тема 2.1 Базовая техника каратэ

Теория: Просмотр мировых чемпионатов и первенств, просмотр техники признанных мастеров. Знакомство с новыми видами стоек, ударов, блоков, перемещений, комбинаций ударов. Знакомство с биографией мастеров карате Мусотацу Ояма,АракаваТору,РафаэльАгаев,Бьямонти , Ниязи Алиев, Александр Герунов, Василий Крайниковский. Дыхательные упражнения: ногарейти, ногаре ни, ибуки, праноямы: ситали-пранояма,кумбхака, каплабхати, телаш-юкта.

Практика: Отработка стойки, перемещения в стойках, перемещения-ериасы, суриасы с уклонами и уходами, удары, блоки, комбинации ударов, уходы с линии атак, переход от защиты к нападению, от нападения к защите, обусловленная работа в парах, свободная работа в парах, кумитэ (поединки), ката (формальные комплексы), ката с партнером. Отработка техники в рамках правил ВКЦ.

Форма работы- комбинированное занятие

Форма контроля знаний- внутренние соревнования

Тема 2.2 Бросковая техника айкидо

Теория: Обучение страховке и бросковой технике айкидо: страховка при падении, страховка при бросках. История создания айкидо и его развития. Распространение айкидо в мире.

Практика: Отработка техники: броски, страховка партнера при выполнении броска, заломы, удержания, контроль, удушающие приемы. Входы-ирими, амплитудные броски, страховка в амплитудных бросках. Техника перемещений во время броска.

Форма работы- комбинированное занятие

Форма контроля знаний- внутренние соревнования

Раздел 3. Тактика ведения поединка

Цель: обучение воспитанников тактике ведения поединка

Тема 3.1 Тактика и техника ведения поединка каратэ ВКФ.

Теория: Перемещения, маневрирование, работа дистанцией, обманные движения, раздергивание противника. Проведение поединков по правилам ВКФ. Использование ТСО.

Практика: Отработка в парах, перемещений, обманных движений, работа дистанций, отработка условных и свободных поединков, с использованием спортивного инвентаря. Отработка защит и контратак с постоянно меняющимися партнерами, отработка поединка ВКФ, с амуницией ВКФ. Отработка блоков защит и контратак с постоянно меняющимися партнерами. Ведение поединка с постоянно меняющимися партнерами, с определенным заданием.

Форма работы- комбинированное занятие

Форма контроля знаний- внутренние соревнования

Тема 3.2 Тактика и техника выполнения ката ВКФ.

Теория: Знакомство с терминами: эмбу-сен, теку-ган, кеме. Знакомство с техникой ката. Знакомство с новыми элементами ката, изучение более сложных технически ката. Техника дыхания ката. Введение в бункай ката. Расшифровка бункай ката. Отработка ката по правилам ВКЦ. Командные и личные ката.

Практика: Отработка ката. Отработка ката с партнером. Отработка ката на счет, с закрытыми глазами (на равновесие и точность движения). Отработка командных и личных ката, отработка ката с бункай.

Форма работы- комбинированное занятие

Форма контроля знаний- внутренние соревнования

Раздел 4. Судейская подготовка

Цель: обучение воспитанников навыкам судейской подготовки

Тема 4.1 Основы судейской подготовки ВКФ.

Теория: Знакомство с терминами: ака, широкомото но ичи, хаджиме, яме, тюдзиките, хаджиме, себусамбонхаджиме, себуиппон, себунихон, хаджиме и т.д. Знакомство с историей создания и развития ВКФ. Знакомство с жестами судьи. Знакомство с правилами поединка. Знакомство с ведением протоколов и правилами их заполнения. Нарушения

правил-штрафные санкции. Размеры площадки для детей и взрослых. Зона безопасности. Количество судей на площадке. Заполнение протеста.

Практика: Обучение новым названиям жестов, сигналов флажками, голосовым командам. Знание правил- основа успешного поединка. Техника ударов руками, ногами, стойки, ката, броски, правила соревнований и судейства, влияние занятий каратэ на строение и функции организма спортсмена. Аттестация обучающихся.

Форма работы- комбинированное занятие

Форма контроля знаний- внутренние соревнования

Раздел 5. Спортивные соревнования

Цель: выявление уровня подготовки обучающихся.

Раздел 6. Сдача экзаменов на КЮ

Раздел 7. Мероприятия воспитатель-познавательного характера

Цель: формирование нравственного сознания , формирование общественного поведения.

Формы работы: Посещение учебно-тренировочных занятий спортсменов спортшкол, тематические беседы с учащимися, беседы по ТБ, индивидуальные беседы с родителями.

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Методические пособия: Г. Пархомович «Основы классического дзю-до» (Учебно-методическое пособие для тренеров и спортсменов), Андрэ Де Рэйк «Пособие для инструкторов Вадо-рю каратэ».

Интернет-ресурсы:

1. www.karate-shotokan.net.
2. www.IOGKF.ru.
3. karate.ru.
4. karateunion.ru.
5. karateworld.ru.

МАТЕРИАЛЬНО- ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Помещение должно быть простым и удобным, с естественным доступом воздуха и хорошей вентиляцией, с хорошим естественным и искусственным освещением. Накладки на руки и ноги для каратэ, раковины на пах, капы, боксерские лапы, лапы – ракетки, лапы – хлопушки, шлемы, боксерский мешок, гантели, пояса от кимоно, кратэги, спортивные костюмы, стэпки, оби, татами «ласточкин хвост», макивары настенные; напольные; ручные, пневмо груша, боксерская груша – капля, шингарды, скакалки, ролики для пресса, турник, брусья, шведская стенка, беговая дорожка, гири, нигири гама, тиси, конгокен, доски для тэмисивари, протоколы соревнований и аттестаций, флажки красного, синего и белого цвета, судейская экипировка.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ И ИНФОРМАЦИОННЫХ ИСТОЧНИКОВ

Список для педагога:

1. Донн Ф. Дреген «Современноебудзюцу и будо» ФАИР-ПРЕСС, 2001г. 368с.
2. Иванов-Катанский С. «Джиу-ждитсу». Искусство ближнего боя» ФАИР, 2998г. 336с.
3. Пархомович Г.«Основы классическогодзю-до» (Учебно-методическое пособие для тренеров и спортсменов) Пермь: «Урал-пресс ЛТД», 1993г. – 304с.
4. Сюньити Нива. Каратэ школы «Вадо-рю» - М.: руссолит, 1995г. – 168 с
- 5.www.karate-shotokan.net.
- 6.www.IOGKF.ru.
- 7.karate.ru.
- 8.karateunion.ru.
- 9.karateworld.ru.
- 10.www.atemi.org.ru › sources › page208
- 7.www.sportring.org › katalog-sajjtov

Список для обучающихся:

1. Андрэ Де Рэйк «Пособие для инструкторов Вадо-рю каратэ»
2. Барковский В.Е., Смирнов Н.В. «Практическое каратэ», л. 1990г.
3. Д Сингх «Практическая энциклопедия восточной терапии» ООО «Издательство АСТ-ЛТД», 1977г. – 464с.
4. Захаров Е., Карасев А., Сафонов А. «Рукопашный бой», м 1992г.
5. РольфБранд «Айкидо. Учение и техника гармоничного развития» Изд. «Двойная звезда» ФАИР, 1994г. – 336с.
- 6.www.atemi.org.ru › sources › page208
- 7.www.sportring.org › katalog-sajjtov

Список для родителей:

- 1.www.karate-shotokan.net.
- 2.www.IOGKF.ru.
- 3.karate.ru.
- 4.karateunion.ru.
- 5.karateworld.ru.
- 6.www.atemi.org.ru › sources › page208
- 7.www.sportring.org › katalog-sajjtov

ПРИЛОЖЕНИЕ

Приложение 1

Мониторинг результатов образовательной деятельности в объединении «Каратэ» ДПК «Фестивальный»

Оценка результатов-сдал, не сдал

N п/п	Ф.И.	Базовая техника	ката	терминология	Общий результат
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					

Приложение №2
от 30 мая 2023г.

Изменения и дополнения
рассмотрены и приняты
на методическом совете
Протокол № 26
от «23» августа 2023г.



Утверждаю
директор МБОУДО
«ДПЦ «Содружество»

О.В. Колинько

**Лист изменений и дополнений
к дополнительной общеразвивающей программе
«Каратэ»**

*Возрастная категория – 5-16 лет
Срок реализации – 6 лет
Педагог дополнительного образования:
Исупов Алексей Вячеславович
Год разработки: 2019 год*

Вносимые изменения (дополнения):

№	Разделы программы	Внесение изменений
1.	Титульный лист, Паспорт программы	Из авторов программы исключен педагог дополнительного образования Афанасьев Сергей Сергеевич
2.	Список литературы и информационных источников: Список для педагога:	Добавлены литературные издания: 1. Гожин В.В. Теоретические аспекты техники и тактики спортивной борьбы, М., Физкультура и спорт, 2005, - 168 с. 2. Зациорский, В.М.. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания/В.М. Зациорский-3-е изд., -М.: Советский спорт, 2009-С.10-12