

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
«ДЦ «Содружество»

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА

«ВКФ КАРАТЭ»

Возрастная категория –11-20 лет

Срок реализации - 3 года

Педагоги дополнительного образования:

Афанасьев Сергей Сергеевич,

Исупов Алексей Вячеславович

г. Калуга,
2022 год

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

Полное название программы	Дополнительная общеразвивающая программа «ВКФ 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	2022 год
Вид программы	Модифицированная (адаптированная)
Форма содержания и процесса педагогической деятельности программы	Комплексная программа
Срок реализации программы	3 года
Учебно-тематическое планирование	1 год обучения- 216 ч. 2 год обучения- 216 ч. 3 год обучения- 216 ч.
Уровень освоения программы	Общекультурный
Возрастная категория	11-20 лет
Направление и вид деятельности	Физкультурно-спортивное, бокс и единоборства
Форма реализации	Очная (стационарная)
Даты внесения изменений и дополнений в программу	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 « ВКФ 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.

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 –11-20 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 8 человек, 2 -3 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 – 3 года

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

Форма занятий: групповая.

Ожидаемые результаты и способы проверки:

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.)

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

Утверждаю
Директор МБОУДО
«ДПЦ «Содружество»



УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

1 год обучения

Название разделов и тем занятий	Количество часов		
	Всего	I	II
Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	2	2	-
Раздел 1. Техника каратэ	64	32	32
Тема 1.1 Базовая техника каратэ	32	6	26
Тема 1.2 Бросковая техника айкидо.	32	6	26
Раздел 2. Физическая подготовка	30	5	25
Тема 2.1 Специальная физическая подготовка. «Кроссфит»	30	5	25
Раздел 3. Судейская подготовка	30	5	25
Тема 3.1 Основы судейской подготовки ВКФ.	30	5	25
Раздел 4. Тактика ведения поединка	64	30	34
Тема 4.1. Тактика и техника ведения поединка карате ВКФ.	30	5	25
Тема 4.2. Тактика и техника выполнения ката ВКФ.	34	4	30
Раздел 5. Соревнования	20	6	14
Раздел 6. Мероприятия воспитательно-познавательного характера	6	3	3
Итого:	216	83	133

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1 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. Техника каратэ

Цель: обучение воспитанников приемам технике карате

Тема 1.1 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, Аракава Тору, Рафаэль Агаев, 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-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 1.2 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 2. Физическая подготовка

Цель: обучение воспитанников навыкам общей физической подготовки

Тема 2.1 Специальная физическая подготовка «Кросс фит»

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 «кросс фита».

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 3. Судейская подготовка

Цель: обучение воспитанников навыкам судейской подготовки

Тема 3.1 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 4. Тактика ведения поединка

Цель: обучение воспитанников тактике ведения поединка

Тема 4.1 Тактика и техника ведения поединка карате 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 4.2 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 ВКФ 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 5. Соревнования

Цель: выявление уровня подготовки обучающихся.

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.



УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

2 год обучения

Название разделов и тем занятий	Количество часов		
	Всего	I	II
Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	2	2	-
Раздел 1. Техника каратэ	70	35	35
Тема 1.1 Базовая техника каратэ	35	10	25
Тема 1.2 Бросковая техника айкидо.	35	10	25
Раздел 2. Физическая подготовка	30	5	25
Тема 2.1 Специальная физическая подготовка. «Кроссфит»	30	5	25
Раздел 3 . Судейская подготовка	24	6	18
Тема 3.1 Основы судейской подготовки ВКФ.	24	6	18
Раздел 4.Тактика ведения поединка	64	30	34
Тема 4.1. Тактика и техника ведения поединка карете ВКФ.	30	5	25
Тема 4.2.Тактика и техника выполнения ката ВКФ.	34	4	30
Раздел 5. Соревнования	20	6	14
Раздел 6. Мероприятия воспитательно-познавательного характера	6	3	3
Итого:	216	87	129

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

2 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. Техника каратэ

Цель: обучение воспитанников приемам технике карате

Тема 1.1 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, Аракава Тору, Рафаэль Агаев, 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-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 1.2 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 2. Физическая подготовка

Цель: обучение воспитанников навыкам общей физической подготовки

Тема 2.1 Специальная физическая подготовка «Кросс фит»

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 «кросс фита».

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 3. Судейская подготовка

Цель: обучение воспитанников навыкам судейской подготовки

Тема 3.1 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 4. Тактика ведения поединка

Цель: обучение воспитанников тактике ведения поединка

Тема 4.1 Тактика и техника ведения поединка карате 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 4.2 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 ВКФ 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 5. Соревнования

Цель: выявление уровня подготовки обучающихся.

Раздел 6. Мероприятия воспитательно-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 год обучения

Название разделов и тем занятий	Количество часов		
	Всего	I	II
Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	2	2	-
Раздел 1. Техника каратэ	66	33	33
Тема 1.1 Базовая техника каратэ	33	10	23
Тема 1.2 Бросковая техника айкидо	33	10	23
Раздел 2. Физическая подготовка	30	5	25
Тема 2.1 Специальная физическая подготовка. «Кроссфит»	30	5	25
Раздел 3. Судейская подготовка	20	5	15
Тема 3.1 Основы судейской подготовки ВКФ.	20	5	15
Раздел 4. Тактика ведения поединка	72	32	40
Тема 4.1. Тактика и техника ведения поединка карате ВКФ.	30	10	20
Тема 4.2. Тактика и техника выполнения ката ВКФ.	42	18	24
Раздел 5. Соревнования	20	6	14
Раздел 6. Мероприятия воспитательно-познавательного характера	6	3	3
Итого:	216	86	130

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

3 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. Техника каратэ

Цель: обучение воспитанников приемам технике карате

Тема 1.1 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, Аракава Тору, Рафаэль Агаев, 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-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 1.2 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 2. Физическая подготовка

Цель: обучение воспитанников навыкам общей физической подготовки

Тема 2.1 Специальная физическая подготовка «Кросс фит»

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 «кросс фита».

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 3. Судейская подготовка

Цель: обучение воспитанников навыкам судейской подготовки

Тема 3.1 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 4. Тактика ведения поединка

Цель: обучение воспитанников тактике ведения поединка

Тема 4.1 Тактика и техника ведения поединка карате 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 4.2 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 ВКФ 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 5. Соревнования

Цель: выявление уровня подготовки обучающихся.

Раздел 6. Мероприятия воспитательно-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-ждитецу». Искусство ближнего боя» ФАИР, 2998г. 336с.
3. Пархомович Г.«Основы классическогогзю-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 К ПРОГРАММЕ

Приложение 1

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

Оценка результатов-сдал, не сдал

№ 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
«ДЦ «Содружество»

О.В. Колинько

**Лист изменений и дополнений
к дополнительной общеразвивающей программе
«ВКФ каратэ»**

*Возрастная категория – 11-20 лет
Срок реализации – 3 года
Педагог дополнительного образования:
Исупов Алексей Вячеславович
Год разработки: 2020 год*

Вносимые изменения (дополнения):

№	Разделы программы	Внесение изменений
1.	Титульный лист, Паспорт программы	Из авторов программы исключены Айрапетян Эдуард Грачяевич и 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. Литвинов С.А. Теория и методика каратэ, М. 2018, - 406 с 3. Платонов, В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения/В.Н. Платонов, - Киев: Олимпийская литература, 2004.-798 с.