

Принята
на педагогическом совете
ГБОУ СОШ № 314 Фрунзенского
района Санкт-Петербурга
протокол № 7
от 02.06.2023г.

Утверждена
приказом № 476 от 02.06.2023г.
Директор ГБОУ СОШ № 314
Фрунзенского района Санкт-Петербурга
_____ И.В. Французова

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«КАРАТЭ»

Срок освоения: 3 года

Возраст учащихся: 7 – 17 лет

**Разработчик: Мосенков Егор Анатольевич,
педагог дополнительного образования**

Пояснительная записка

Программа «Каратэ» относится к программам физкультурно-спортивной направленности.

Адресатом программы являются обучающиеся 7-17 лет, прошедшие медицинский осмотр, имеющие медицинское разрешение.

Актуальность программы заключается в современных подходах к ее составлению, где учтены передовой интерес к этому виду спорта и его востребованность со стороны детей и их родителей.

Программный материал структурирован по разделам теоретической, физической, технической подготовки, а так же по годам обучения, средствам и формам работы с детьми.

Программой определена система нормативов, упражнений, теоретических знаний и практических умений и навыков. Программа обеспечивает строгую последовательность и непрерывность своего процесса тренировок, гармоничное сочетание укрепления здоровья и достижения спортивных результатов воспитанием морально-волевых качеств и наращиванием объема теоретических знаний.

Программный материал дает общую направленность тренировочного процесса

– большой удельный вес общей физической подготовки в начале годового цикла и увеличение объема технической подготовки в течение зимнего сезона.

Уровень освоения программы – базовой.

Объём и срок освоения программы – Данная образовательная программа рассчитана на 3 года обучения. 1 год обучения – 2 раза в неделю по 2 академических часа (144 часа). 2 год обучения – 2 раза в неделю по 2 академических часа (144 часа). 3 год обучения – 3 раза в неделю по 2 академических часа (216 часов). Всего 504 часа.

Отличительные особенности программы

Особенностью является ее уникальность и априорность – в основе своей она является результатом уже проведенной работы в вечерних секциях для школьников. Обучение идет по спирали. Обучающиеся проходят одни и те же темы, но с каждым годом и теоретический и практический материал усложняется. Количество повторений при отработке приемов увеличивается. В процессе обучения у детей развиваются интеллектуальные и двигательные способности, формируются волевые и нравственные качества.

Каратэ – это путь, по которому многие идут всю жизнь, укрепляя дух, открывая в себе все новые и новые способности и раздвигая границы своих возможностей.

Занимаясь каратэ, люди учатся не только и не столько технике нанесения ударов и постановки блоков, тактике и стратегии поединка, а тем более умению разбивать предметы, сколько образу жизни, пытаясь увидеть взаимосвязь и взаимообусловленность во всем, что есть в Мире, и, стремясь достичь гармонии с Природой.

Это стремление частично исходит из самой природы человека, частично из традиций школ и стилей, основанных выдающимися мастерами каратэ.

О происхождении каратэ известно только из легенд. Так по одной из них, создателем считается Бодхидхарма, основатель дзен-буддизма, который в 520 г.н.э. перенес свою резиденцию из Индии в Китай, в монастырь Шаолинь.

В этом монастыре Бодхидхарма обучал своих учеников умению терпеть (выносливости), развивать силу, быстроту, ловкость, гибкость. Проводимые им тренировки основывались на принципе движений животных с элементами самозащиты и предположительно назывались «18 движений рук архата».

Этими упражнениями укреплялась сила духа и тела, осуществлялась подготовка к испытаниям, каковыми являлись длительные сеансы медитации. Кроме того, эти упражнения служили средством защиты на дорогах за пределами монастыря. В дальнейшем методы физических тренировок Бодхидхармы развивались и совершенствовались и стали известны как боевое искусство монастыря Шаолинь.

Впоследствии это боевое искусство вывезли в Японию, где оно смешалось с местными приемами борьбы жителей островов.

Документально подтвержденных исторических сведений о появлении каратэ в Японии не так уж много. Известно, что в 12 веке, когда самурайские дружины Тайра, разбитые в одном из сражений войсками Минамото, беспорядочно устремились на юг, при этом переправились на Окинаву, где и познакомили местных жителей со своим боевым искусством.

Цель: формирование у обучающихся устойчивого и постоянно растущего интереса к систематическим занятиям каратэ для подготовки спортивного резерва.

Задачи:

Обучающие:

- познакомить с историей возникновения и развития каратэ;
- научить правильному передвижению в базовых стойках;
- научить технике ударов руками и ногами;
- научить различным способам атаки, в зависимости от складывающейся ситуации во время спарринга;
- научить технике ударов ногами: «маваши-гери», «ура-маваши-гери», «уширо-гери с разворотом» и др..
- изучить основы техники каратэ, ведения боя во всех дистанциях (особое внимание уделять формированию правильной техники – кихону);
- изучить основные правила соревнований и требования техники безопасности на тренировках по каратэ;

Развивающие:

- развить умения методически правильно заниматься не только на тренировках, но и в ходе самостоятельных занятий;
- овладеть в совершенстве техникой передвижения в базовых стойках;
- развить качества необходимые каратисту – быстроту, силу, выносливость, ловкость;
- развить потребность в здоровом образе жизни и снизить уровень заболеваемости;
- развить положительную мотивацию и познавательный интерес к дальнейшим занятиям каратэ.

Воспитательные:

- воспитать волевые качества (мужество, решительность, самостоятельность, инициативность, выдержку, спортивное трудолюбие, умение преодолевать трудности);
- воспитать нравственные качества: дисциплинированность, ответственность, целеустремленность, чувство коллективизма, трудолюбие.
- воспитать уважительное отношение к собственному труду, к товарищам, а также взаимопонимание, взаимопомощь и бережное отношение к инвентарю.

Планируемые результаты

Личностные:

Обучающиеся:

- приобретут волевые качества (мужество, решительность, самостоятельность, инициативность, выдержку, спортивное трудолюбие, умение преодолевать трудности);
- приобретут необходимые нравственные качества: дисциплинированность, ответственность, целеустремленность, чувство коллективизма.
- сформируют уважительное отношение к собственному труду, к товарищам, а также взаимопонимание, взаимопомощь и бережное отношение к инвентарю.

Предметные:

- обучающиеся узнают с историей возникновения и развития каратэ;
- узнают основы техники каратэ, ведения боя во всех дистанциях (особенно – кихону);
- будут знать основные правила соревнований и требования техники безопасности на тренировках по каратэ.

Обучающиеся научатся

- в совершенстве техникой передвижения в базовых стойках;

- технике ударов руками и ногами;
- различным способам атаки, в зависимости от складывающейся ситуации во время спарринга;
- технике ударов ногами: «маваши-гери », «ура-маваши- гери», «уширо-гери с разворотом» и др..

Метапредметные :

Обучающиеся:

- будут уметь методически правильно заниматься не только на тренировках, но и в ходе самостоятельных занятий;
- овладеют в совершенстве техникой передвижения в базовых стойках;
- разовьют качества необходимые каратисту – быстроту, силу, выносливость, ловкость;
- снизят уровень заболеваемости, появиться потребность в здоровом образе жизни
- разовьют положительная мотивация и познавательный интерес к дальнейшим занятиям каратэ.

Организационно-педагогические условия реализации

Язык реализации: русский.

Форма обучения очная.

Особенности реализации

Данная программа может быть реализована с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий.

Условия набора и формирования групп

Программа предназначена для детей 7-17 летнего возраста. В группы 1 года обучения принимаются все желающие дети без предварительного отбора (на основании заявлений родителей и допуска врача к занятиям каратэ). 1 год обучения – не менее 15 человек. 2 год обучения – не менее 12 человек. 3 год обучения – не менее 10 человек.

Опыт показывает, что на первом этапе обучения может происходить отсев. Некоторые дети чувствуют, что им трудно добиться в каратэ высоких спортивных результатов, другие не выдерживают режима тренировок, третьи недостаточно трудолюбивы и не готовы к систематическим тренировкам и т.п.

Иногда бывает и так, что каратист занимается год или два, но затем оставляет каратэ. Чаще всего это случается с каратистами, которые отстают в физическом развитии (особенно в скорости, в быстроте реакции, в овладении техническими навыками) и не имеют необходимых для каратистов психических качеств (смелости, решительности и воли к победе).

Искусство педагога заключается в умении определять способности детей на разных этапах, оказывать им всю необходимую помощь и поддержку, чтобы свести к минимуму возможный отсев.

Формы организации и проведения занятий

Предполагается ступенчатое усложнение осваиваемого учебного материала при прохождении повторяющихся тем учебно-тематического плана.

Формы проведения занятий:

- занятие (теоретическая часть (беседа, обсуждение боя, демонстрация фото и видео материала) и практическая часть (в помещении или на спортивной площадке: спортивная тренировка, игра);
- практическое занятие (сдача нормативов);
- соревнования;
- выезд с родителями на показательные соревнования;
- организация и выезд на летние тренировочные сборы;

Формы организации деятельности детей на занятии: групповая, индивидуально-групповая, в малых группах.

Материально-техническое обеспечение занятий

Спортзал и раздевалки, отвечают всем необходимым современным гигиеническим требованиям: соответствующее нормативам освещение, вентиляция, душевые комнаты, аптечка.

Оборудование и инвентарь для занятий каратэ:

- Татами (16 кв.м.);
- Гимнастический мат -10 шт.
- Гантели различных масс – 15 шт.
- Скакалка гимнастическая – 15 шт.
- Лапы на руки – 15 шт.

Так же занимающиеся приносят на каждое занятие личные принадлежности, к ним относятся:

- Накладки на руки – 2 шт.
- Накладки на ноги – 4 шт.
- Протектор – 1 шт.

Необходимое кадровое обеспечение программы

Для реализации данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы предусмотрен один специалист - педагог дополнительного образования с уровнем образования и соответствующим требованиям «Профессионального стандарта».

Учебный план первого года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Форма контроля/ аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Техника безопасности.	2	1	1	беседа
2	Возникновение и развитие каратэ	4	2	2	беседа
3	Специальная техническая подготовка	36	18	18	педагогическое наблюдение
4	Специальная тактическая подготовка	40	20	20	педагогическое наблюдение
5	Общеспортивная подготовка	54	27	27	выполнение нормативов
6	Соревнования	6	2	4	соревнование
7	Контрольное занятие	2	2	-	выполнение упражнений (зачет)
	ИТОГО:	144	72	72	

Учебный план второго года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Форма контроля/аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Техника безопасности.	2	2	-	Беседа

2.	Правила судейства соревнований по каратэ. Основы гигиены и здорового образа жизни	6	4	2	Беседа
3.	Специальная техническая подготовка	70	8	62	педагогическое наблюдение
4.	Специальная тактическая подготовка	64	8	56	педагогическое наблюдение
5.	Общефизическая подготовка	48	2	46	педагогическое наблюдение
6.	Соревнования	24		24	соревнование
7.	Контрольное занятие	2		2	Зачет
	ИТОГО:	144	23	121	

Учебный план третьего года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Форма контроля/ аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Техника безопасности.	2	2	-	Беседа
2.	Просмотр видео материалов соревнований по каратэ, разбор технико тактических действий	8	4	4	Беседа
3.	Специальная техническая подготовка	68	36	32	педагогическое наблюдение
4.	Специальная тактическая подготовка	64	28	36	педагогическое наблюдение
5.	Общефизическая подготовка	34	14	20	педагогическое наблюдение
6.	Соревнования	38	12	26	соревнование
7.	Итоговое занятие	2		2	Зачет.
	ИТОГО:	216	96	120	

Календарный учебный график на 2023-2024 учебный год

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Всего учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий (академический час – 45 мин.)
1	1.09.	25.05.	36	72	144	2 раза по 2 часа
2	1.09.	25.05.	36	72	144	2 раза по 2 часа
3	1.09.	25.05.	36	108	216	3 раза по 2 часа

Рабочая программа на 2023-2024 учебный год

Первый год обучения

Задачи:

Обучающие:

- познакомить с историей возникновения и развития каратэ;
- изучить основы техники каратэ, ведения боя во всех дистанциях (особое внимание уделять формированию правильной техники – кихону);
- научить правильному передвижению в базовых стойках.

Развивающие:

- обеспечить всесторонней физической подготовкой членов объединения;
- овладеть техникой передвижения в базовых стойках;
- развить качества необходимые каратисту – быстроту, силу, выносливость, ловкость;
- развить положительную мотивацию и познавательный интерес к дальнейшим занятиям каратэ.
- развить потребность в здоровом образе жизни и снизить уровень заболеваемости.

Воспитательные:

- воспитать волевые качества (мужество, решительность, самостоятельность, инициативность, выдержку, спортивное трудолюбие, умение преодолевать трудности);
- воспитать нравственные качества: дисциплинированность, ответственность, целеустремленность, чувство коллективизма, трудолюбие.
- воспитать уважительное отношение к собственному труду, к товарищам и бережное отношение к инвентарю.

Планируемые результаты

Личностные:

- обучающиеся приобретут необходимые волевые качества и опыт преодоления трудностей в процессе тренировок;
- приобретут необходимые нравственные качества: дисциплинированность, ответственность, целеустремленность, чувство коллективизма.
- обучающиеся сформируют уважительное отношение к собственному труду, к товарищам, а бережное отношение к инвентарю.

Предметные:

- Ознакомятся с историей возникновения и развития каратэ;
 - Учащиеся научатся технике ударов руками и ногами;
 - Учащиеся научатся различным способам атаки, в зависимости от складывающейся ситуации во время спарринга.
 - узнают с историей возникновения и развития каратэ.
- Обучающиеся научатся
- в совершенстве техникой передвижения в базовых стойках;
 - технике ударов руками и ногами;
 - различным способам атаки, в зависимости от складывающейся ситуации во время спарринга;
 - технике ударов ногами: «маваши-гери », «ура-маваши- гери», «уширо-гери с разворотом» и др..
 - узнают основы техники каратэ, ведения боя во всех дистанциях (особенно – кихону).

Метапредметные :

- узнают основы техники каратэ, ведения боя во всех дистанциях (особенно – кихону);
 - узнают с историей возникновения и развития каратэ;
- Обучающиеся научатся
- в совершенстве техникой передвижения в базовых стойках;

**Календарно - тематическое планирование и содержание
Первый год обучения**

№ п.п	Перечень разделов, тем	Кол-во часов			Содержание занятия	Дата	
		всего	теория	практика		По плану	По факту
1	Вводное занятие. Техника безопасности.	2	1	1	Теория. Форма одежды, расписание, мероприятия. Темы программы. Техника безопасности. Практика. Беседа по теме занятия. Контроль. Беседа.		
2	Возникновение и развитие каратэ	2	1	1	Теория. Возникновение и развитие каратэ Практика Беседа по теме: история каратэ. Контроль. Беседа.		
3	Жесты судей	2	1	1	Теория. Жесты судей Практика Практическое применение знаний. Контроль. Педагогическое наблюдение.		
4	Обучение технике передвижения в стойке дзекуцу дачи	2	1	1	Теория. Техника передвижения в стойке дзекуцу дачи. Практика. Отработка навыка передвижения в стойке. Контроль. Педагогическое наблюдение.		
5	Обучение технике передвижения в стойке какуцу дачи	2	1	1	Теория. Техника передвижения в стойке какуцу дачи Практика. Отработка навыка передвижения в стойке. Контроль. Педагогическое наблюдение.		
6	Упражнения на гимнастической стенке	2	1	1	Теория. Упражнения у гимнастической стенки Практика Укрепление мышц спины и пресса. Контроль. Педагогическое наблюдение.		
7	Упражнения на гимнастической	2	1	1	Теория. Упражнения у гимнастической стенки		

	стенке				Практика Укрепление мышц спины и пресса. Контроль. Педагогическое наблюдение.		
8	Упражнения с набивными мячами	2	1	1	Теория. Упражнения с набивными мячами Практика. Работа в парах Контроль. Педагогическое наблюдение.		
9	Офп, силовая подготовка	2	1	1	Практика. ОФП. Работа в парах. Контроль. Выполнение нормативов.		
10	Удары руками по лапам	2	1	1	Теория. Удары руками по лапам Практика. Отработка ударов на лапах. Контроль. Педагогическое наблюдение.		
11	Удары руками по лапам	2	1	1	Теория. Удары руками по лапам . Практика Индивидуально каждый учащийся следит за техникой удара. Контроль. Педагогическое наблюдение.		
12	Прямой удар ногой	2	1	1	Теория. Прямой удар ногой Практика Техника удара. Контроль. Педагогическое наблюдение		
13	Удар справа ногой	2	1	1	Теория. Удар справа ногой Практика Техника удара. Контроль. Педагогическое наблюдение		
14	Удара слева ногой	2	1	1	Теория. Удара слева ногой. Практика Техника удара. Контроль. Педагогическое наблюдение		
15	Удар рукой справа	2	1	1	Теория. Удар рукой справа. Практика Отработка навыка удара. Контроль. Педагогическое наблюдение		

16	Удар рукой слева	2	1	1	Теория. Удар рукой слева Практика. Самоконтроль за техникой удара. Контроль. Педагогическое наблюдение.		
17	Блок аге-уке вперед	2	1	1	Теория. Блок агеуке вперед. Практика. Самоконтроль за траекторией руки при блоке. Контроль. Педагогическое наблюдение		
18	Блок аге-уке назад	2	1	1	Теория. Блок агеуке назад. Практика Самоконтроль за траекторией руки при блоке. Контроль. Педагогическое наблюдение		
19	Блок соте-уке вперед	2	1	1	Теория. Блок сотеуке вперед. Практика Самоконтроль за техникой блока. Контроль. Педагогическое наблюдение.		
20	Блок уче-уке вперед	2	1	1	Теория. Блок уче-уке вперед. Практика. Самоконтроль за техникой блока. Контроль. Педагогическое наблюдение.		
21	Блок сюто-уке вперед	2	1	1	Теория. Блок сюто-уке вперед. Практика Самоконтроль за техникой блока. Контроль. Педагогическое наблюдение.		
22	Тренировочный спарринг	2	1	1	Теория. Спарринг. Практика. Один атакуют другой защищается и контратакует. Контроль. Педагогическое наблюдение.		

23	Изучение Передвижения в кумитэ	2	1	1	Теория. Передвижения в кумитэ Практика Передвижение в стойке базовым стэпом. Контроль. Педагогическое наблюдение.		
24	Плавное передвижение в стойке кибэ дачи	2	1	1	Теория. Плавное передвижение в стойке кибэ дачи Практика Самоконтроль за непрерывностью передвижения . Контроль. Педагогическое наблюдение.		
25	Плавное передвижение в стойке дзекуцу дачи	2	1	1	Теория. Плавное передвижение в стойке дзекуцу дачи. Практика Самоконтроль за непрерывностью передвижения. Контроль. Педагогическое наблюдение.		
26	Плавное передвижение в стойке какуцу дачи	2	1	1	Теория. Плавное передвижение в стойке какуцу дачи. Практика Самоконтроль за непрерывностью передвижения Контроль. Педагогическое наблюдение.		
27	Плавное передвижение в стойке некаши-дачи	2	1	1	Теория. Плавное передвижение в стойке некаши-дачи Практика Самоконтроль за непрерывностью передвижения. Контроль. Педагогическое наблюдение.		
28	Переход из стойки кибэ-дачи в стойку дзенкуцу-дачи	2	1	1	Теория. Переход из стойки кибэ-дачи в стойку дзенкуцу-дачи Практика Самоконтроль за коленями. Контроль. Педагогическое наблюдение.		

29	Переход из стойки какуцу-дачи в стойку цуриоридачи	2	1	1	Теория. Переход из стойки какуцу-дачи в стойку цуриори-дачи Практика Самоконтроль за центром тяжести в стойке. Контроль. Педагогическое наблюдение.		
30	ОФП, СФП	2	1	1	Практика Упражнение на укреплении рук и ног Контроль. Выполнение нормативов.		
31	ОФП. Растяжка.	2	1	1	Теория. Растяжка. Практика Шпагат, махи ногами. Контроль. Выполнение нормативов.		
32	ОФП. Растяжка в парах	2	1	1	Теория. Растяжка. Практика Шпагаты в парах. Контроль. Выполнение нормативов.		
33	Игровая тренировка	2	1	1	Теория. Игры в каратэ. Практика Спортивные игры. Контроль. Педагогическое наблюдение		
34	Гохон-кумитэ	2	1	1	Теория. Гохон-кумитэ Практика. Кумитэ в упрощённых условиях. Контроль. Педагогическое наблюдение.		
35	Гохон-кумитэ	2	1	1	Теория. Гохон-кумитэ. Защита. Практика Защита. Контроль. Педагогическое наблюдение.		
36	Гохон-кумитэ	2	1	1	Теория. Гохон-кумитэ. Атака. Практика. Атака Контроль. Педагогическое наблюдение.		
37	Гохон кумитэ	2	1	1	Теория задания по команде. Практика Выполнение задания по команде Хадзи ме. Контроль. Педагогическое наблюдение.		

38	Блок гедан барай в стойке дзенку-цу дачи	2	1	1	Теория. Блок гедан барай в стойке дзенкуцу дачи. Практика Блок гедан-барай выполнять ребром руки. Контроль. Педагогическое наблюдение.		
39	Блок уче-уке в стойке кибачи	2	1	1	Теория. Блок учеуке в стойке кибачи. Практика В стойке колени не сводить, пятки от пола не отрывать. Контроль. Педагогическое наблюдение.		
40	Блок аге-уке в стойке какуцу-дачи	2	1	1	Теория. Блок агеуке в стойке какуцудачи. Практика. Самоконтроль за техникой движение руки и ног. Контроль. Педагогическое наблюдение.		
41	Игровая тренировка	2	1	1	Теория. Игры в каратэ. Практика Игры с мячом. Контроль. Педагогическое наблюдение.		
42	ОФП	2	1	1	Теория. Упражнения по ОФП. Практика Упражнения на укрепления спины и живота. Контроль. Выполнение нормативов.		
43	СФП	2	1	1	Теория упражнения СФП. Практика Упражнения со жгутами. Контроль. Педагогическое наблюдение		
44	Соревнования по каратэ	2	1	1	Практика Посещение соревнований по каратэ. . Контроль. Соревнование.		
45	Показ видео материалов	2	1	1	Практика Показ фильма про каратэ “Удар Дракона” Контроль. Педагогическое наблюдение		
46	СФП. Работа в парах	2	1	1	Практика Упражнения в парах. Контроль. Педагогическое наблюдение		

47	ОФП. Упражнения со скакалкой	2	1	1	Теория. Упражнения по ОФП. Практика. Упражнения со скакалкой в парах, развитие чувства дистанции Контроль. Выполнение нормативов		
48	Отработка защиты	2	1	1	Практика Работа над устойчивостью во время блока		
49	Изучения блоков ударов	2	1	1	Теория. Блоки ударов. Практика. Просмотр видео, рассказ		
50	Изучения блоков ударов	2	1	1	Практика Просмотр видео, рассказ.		
51	ОФП	2	1	1	Практика Выполнение упражнений Контроль. Сдача нормативов.		
52	Знакомство со стойкой Урадзенкуцу дачи	2	1	1	Теория. Стойка. Урадзенкуцу дачи. Практика Обратная стойка. Контроль. Педагогическое наблюдение.		
53	Тренировка в соревновательном режиме ударов руками	2	1	1	Практика. Тренировка в режиме соревнований. Контроль. Соревнование.		
54	Отработка ударов руками	2	1	1	Теория. Удар руками. Практика Удар рукой кидзами-цки . Контроль. Педагогическое наблюдение.		
55	Отработка ударов руками	2	1	1	Теория. Удар руками. Практика Удар рукой гьяку-цки. Контроль. Педагогическое наблюдение.		
56	Тренировка в соревновательном режиме.	2	1	1	Практика. Тренировка в режиме соревнований. Контроль. Соревнование.		
57	Передвижение в стойке назад	2	1	1	Теория. Плавность в движениях. Практика Самоконтроль за плавностью передвижения. Контроль. Педагогическое наблюдение.		

5	Передвижение в стойке назад с блоком аге- уке	2	1	1	Теория. Передвижение в стойке назад с блоком аге- уке. Практика. Самоконтроль за тем, чтобы блок выполнялся в момент постановки ноги. Контроль. Педагогическое наблюдение.		
59	Передвижение в стойке назад с блоком соте уке	2	1	1	Теория. Передвижение в стойке назад с блоком соте уке Практика. Самоконтроль за тем, чтоб блок выполнялся в момент постановки ноги. Контроль. Педагогическое наблюдение.		
60	Передвижение в стойке назад с блоком уче уке	2	1	1	Теория. Передвижение в стойке назад с блоком соте уке. Практика. Самоконтроль за тем, чтоб блок выполнялся в момент постановки ноги. Контроль. Педагогическое наблюдение.		
61	Передвижение в стойке назад с блоком сюто-уке	2	1	1	Теория. Передвижение в стойке назад с блоком сюто-уке . Практика. Самоконтроль за тем, чтоб блок выполнялся в момент постановки ноги. Контроль. Педагогическое наблюдение.		
62	Тактическая подготовка	2	1	1	Теория. Тактическая подготовка. Практика. ОФП. Контроль. Выполнение нормативов.		
63	Тренировка в соревновательном режиме ударов руками	2	1	1	Практика. Тренировка в режиме соревнований. Контроль. Соревнование.		
64	Защита блоком сюто- уке	2	1	1	Теория. Защита блоком сюто- уке Практика Контратаку выполнять в открытую зону. Контроль. Педагогическое наблюдение.		

65	Защита блоком агеуке	2	1	1	Теория. Защита блоком аге-уке Практика Контратаку выполнять в открытую зону. Контроль. Педагогическое наблюдение.		
66	Защита блоком учеуке	2	1	1	Теория. Защита блоком уче-уке Практика Контратаку выполнять в открытую зону. Контроль. Педагогическое наблюдение.		
67	Защита блоком соте-уке	2	1	1	Теория. Защита блоком соте-уке Практика. Контратаку выполнять в открытую зону. Контроль. Педагогическое наблюдение.		
68	Откработка удара ногой	2	1	1	Теория. Зачем нужна отработка. Практика Удар ногой маваша-гери джодан. Контроль. Педагогическое наблюдение.		
69-	Посещение соревнований	2	1	1	Практика Соревнование по каратэ “СПБ OPEN 2022”		
70	Игровая тренировка	2	1	1	Теория. Игры в каратэ. Практика. Упражнения в парах. Контроль. Педагогическое наблюдение.		
71	Работа в парах	2	1	1	Теория. Работа в парах. Практика Упражнения в парах. Контроль. Педагогическое наблюдение.		
72	Контрольно занятие	2		2	Практика. Выполнение заданных упражнений. Контроль. Зачет.		
	Итого	144	72	72			

Рабочая программа на 2023-2024 учебный год

Третий год обучения

Задачи:

Обучающие:

- обучающиеся научатся в совершенстве владеть техникой передвижения в базовых стойках;
- продолжать учить технику ударов руками и ногами;

- продолжать учить различные способы атаки, в зависимости от складывающейся ситуации во время спарринга;
- продолжать учить технику ударов ногами: «маваши-гери », «ура-маваши- гери», «уширо-гери с разворотом» и др..
- продолжать учить основы техники каратэ, ведения боя во всех дистанциях (особое внимание уделять формированию правильной техники – кихону);

Развивающие:

- развить умения методически правильно заниматься не только на тренировках, но и в ходе самостоятельных занятий;
- овладеть в совершенстве техникой передвижения в базовых стойках;
- продолжать развивать качества необходимые каратисту – быстроту, силу, выносливость, ловкость;
- продолжать развивать потребность в здоровом образе жизни и снизить уровень заболеваемости;
- развить положительную мотивацию и познавательный интерес к дальнейшим занятиям каратэ.

Воспитательные:

- воспитать волевые качества (мужество, решительность, самостоятельность, инициативность, выдержку, спортивное трудолюбие, умение преодолевать трудности);
- воспитывать нравственные качества: дисциплинированность, ответственность, целеустремленность, чувство коллективизма, трудолюбие.
- воспитывать уважительное отношение к собственному труду, к товарищам, а также взаимопонимание, взаимопомощь.

Планируемые результаты

Личностные:

- приобретут волевые качества (мужество, решительность, самостоятельность, инициативность, выдержку, спортивное трудолюбие, умение преодолевать трудности);
- у обучающихся сформируются нравственные качества: дисциплинированность, ответственность, целеустремленность, чувство коллективизма.
- обучающиеся сформируют уважительное отношение к собственному труду, к товарищам, а также взаимопонимание, взаимопомощь и бережное отношение к инвентарю.

Предметные:

Обучающиеся научатся

- в совершенстве владеть техникой передвижения в базовых стойках;
- технике ударов руками и ногами;
- в совершенстве владеть различным способам атаки, в зависимости от складывающейся ситуации во время спарринга;
- в совершенстве владеть технике ударов ногами: «маваши-гери », «ура-маваши-гери», «уширо-гери с разворотом» и др..
- технике каратэ, ведению боя во всех дистанциях (особенно – кихону);

Метапредметные :

- обучающиеся будут уметь методически правильно заниматься самостоятельно;
- обучающиеся овладеют в совершенстве техникой передвижения в базовых стойках;
- разовьют быстроту, силу, выносливость, ловкость;
- у обучающихся появиться потребность в здоровом образе жизни и снизится уровень заболеваемости,
- разовьется интерес к дальнейшим занятиям каратэ.

Календарно-тематическое планирование и содержание.

Третий год обучения

№	Перечень разделов, тем	Кол-во часов			Содержание занятия	Дата	
		всего	теория	практика		По плану	По факту
1	Вводное занятие. Техника безопасности.	2	1	1	Теория. Техника безопасности. Форма одежды, режим занятий, мероприятия в новом учебном году. Практика Беседа по теме. Контроль Беседа.		
2	Просмотр видео фильмов	2		2	Практика Просмотр видео с соревнований. Контроль. Педагогическое наблюдение.		
3	Жесты судей	2	1	1	Теория. Жесты судей. Практика беседа. Контроль. Педагогическое наблюдение.		
4	Совершенствование техники передвижения в стойке дзекуцу дачи	2	1	1	Практика. Отработка навыка передвижения в стойке. Контроль. Педагогическое наблюдение.		
5	Совершенствование техники передвижения в стойке дзекуцу дачи	2	1	1	Практика. Отработка навыка передвижения в стойке. Контроль. Педагогическое наблюдение.		
6	Совершенствование техники передвижения в стойке какуцу дачи	2	1	1	Практика. Отработка навыка передвижения в стойке. Контроль. Педагогическое наблюдение.		
7	Совершенствование техники передвижения в стойке какуцу дачи	2	1	1	Практика. Отработка навыка передвижения в стойке. Контроль. Педагогическое		

					наблюдение.		
8	Совершенствование техники передвижения в стойке какуцу дачи	2	1	1	Практика. Отработка навыка передвижения в стойке. Контроль. Педагогическое наблюдение.		
9	Упражнения на гимнастической стенке	2	1	1	Практика. Укрепление мышц спины и пресса. Контроль. Педагогическое наблюдение.		
10	Совершенствование техники передвижения в стойке какуцу дачи	2	1	1	Практика. Отработка навыка передвижения в стойке. Контроль. Педагогическое наблюдение.		
11	Упражнения на гимнастической стенке	2	1	1	Практика. Укрепление мышц спины и пресса. Контроль. Педагогическое наблюдение.		
12	Совершенствование техники передвижения в стойке какуцу дачи	2	1	1	Практика. Отработка навыка передвижения в стойке. Контроль. Педагогическое наблюдение.		
13	ОФП. Упражнение с набивными мячами	2	1	1	Практика Работа в парах. Контроль. Педагогическое наблюдение.		
14	ОФП. Упражнение с набивными мячами	2	1	1	Практика Работа в парах. Контроль. Педагогическое наблюдение.		
15	Соревнования	2		2	Практика. Соревнования. Контроль. Соревнование.		
16	ОФП, растяжка, силовая подготовка	2	1	1	Практика Работа в парах. Контроль. Педагогическое наблюдение.		
17	ОФП, растяжка,	2	1	1	Практика Работа в		

	силовая подготовка				парах. Контроль. Педагогическое наблюдение.		
18	Удары руками по лапам	2	1	1	Теория. Удары руками по лапам. Практика Отработка ударов на лапах. Контроль. Педагогическое наблюдение.		
19	Удары руками по лапам	2	1	1	Теория. Удары руками по лапам. Практика. Отработка ударов на лапах. Контроль. Педагогическое наблюдение.		
20	Соревнование	2		2	Практика. Соревнование. Контроль. Соревнование.		
21	Удары руками по лапам	2	1	1	Теория. Удары руками по лапам. Практика Индивидуально каждый обучающийся следит за техникой удара Контроль. Педагогическое наблюдение.		
22	Прямой удар ногой	2	1	1	Теория. Прямой удар ногой Практика Техника удара. Контроль. Педагогическое наблюдение.		
23	Прямой удар ногой	2	1	1	Теория. Прямой удар ногой Практика Техника удара. Контроль. Педагогическое наблюдение.		
24	Удар справа ногой	2	1	1	Теория. Удар справа ногой Практика Техника удара. Контроль. Педагогическое наблюдение.		
25	Удар справа ногой	2	1	1	Теория. Удар		

					справа ногой Практика Техника удара. Контроль. Педагогическое наблюдение.		
26	Удара слева ногой	2		2	Теория Удара слева ногой Практика Техника удара. Контроль. Педагогическое наблюдение.		
27	Удара слева ногой	2	1	1	Теория Удара слева ногой Практика Техника удара. Контроль. Педагогическое наблюдение.		
28	Удар рукой справа	2	1	1	Теория. Удар рукой справа Практика. ОФП Отработка навыка удара. Контроль. Педагогическое наблюдение.		
29	Удар рукой справа	2	1	1	Теория. Удар рукой справа Практика. ОФП Отработка навыка удара. Контроль. Педагогическое наблюдение.		
30	Удар рукой слева	2	1	1	Теория. Удар рукой слева Практика. ОФП Техника удара. Контроль. Педагогическое наблюдение.		
31	Блок аге-уке вперед	2	1	1	Теория. Блок агеуке вперед. Практика. ОФП. Следить за траекторией руки при блоке. Контроль. Педагогическое наблюдение.		
32	Соревнование	2		2	Практика. Соревнование. Контроль. Соревнование.		

33	Соревнование	2		2	Практика. Соревнование. Контроль. Соревнование.		
34	Блок аге-уке назад	2	1	1	Теория. Траектория руки при блоке. Практика. ОФП Следить за траекторией руки при блоке. Контроль. Педагогическое наблюдение.		
35	Блок соте-уке вперед	2	1	1	Теория. Блок сотеуке вперед Практика. ОФП Следить за техникой блока. Контроль. Педагогическое наблюдение.		
36	Блок уче-уке вперед	2	1	1	Теория. Блок сютоуке вперед Практика. ОФП Следить за техникой блока. Контроль. Педагогическое наблюдение.		
37	Блок сюто-уке вперед	2	1	1	Теория. Блок сютоуке впере. Практика. ОФП Следить за техникой блока. Контроль. Педагогическое наблюдение.		
38	Тренировочный спарринг	2	1	1	Практика. ОФП Один атакует другой защищается и контратакует Контроль. Педагогическое наблюдение.		
39	Отработка защиты	2	1	1	Теория. Устойчивость. Практика. ОФП Работа над устойчивостью во время блока. Контроль.		

					Педагогическое наблюдение.		
40	Работа в парах	2	1	1	Теория. Работа в парах. Практика. Упражнения в парах. ОФП. Контроль. Педагогическое наблюдение.		
41	Упражнения со скакалкой	2	1	1	Теория. Упражнения со скакалкой. Развитие чувства дистанции. Практика. Упражнения со скакалкой в парах. ОФП. Контроль. Педагогическое наблюдение.		
42	Отработка защиты	2	1	1	Теория. Защита. Практика. Работа над устойчивостью во время блока. ОФП. Контроль. Педагогическое наблюдение.		
43	Совершенствование Передвижения в кумитэ	2	1	1	Теория. Передвижения в кумитэ. Практика. Передвижение в стойке базовым стэпом. ОФП. Контроль. Педагогическое наблюдение.		
44	Плавное передвижение в стойке киба дачи	2	1	1	Теория. Плавное передвижение в стойке киба дачи. Практика. Следить за непрерывностью передвижения. ОФП. Контроль. Педагогическое наблюдение.		
45	Плавное передвижение в стойке дзекуцу дачи	2	1	1	Теория. передвижение в стойке дзекуцу дачи. Практика. Следить за непрерывностью		

					передвижения. ОФП. Контроль. Педагогическое наблюдение.		
46	Плавное передвижение в стойке какуцу дачи	2	1	1	Теория. Плавность передвижения в стойке какуцу дачи Практика. ОФП Следить за непрерывностью передвижения. Контроль. Педагогическое наблюдение.		
47	Плавное передвижение в стойке некаши-дачи	2	1	1	Теория. Плавность передвижения в стойке некаши- дачи Практика. Следить за непрерывностью передвижения. ОФП. Контроль. Педагогическое наблюдение.		
48	Переход из стойки киба-дачи в стойку дзенкуцу-дачи	2	1	1	Теория. Переход из стойки киб-дачи в стойку дзенкуцу-дачи Практика. Следить за коленями. ОФП. Контроль. Педагогическое наблюдение.		
49	Переход из стойки какуцу-дачи в стойку цуриори-дачи	2	1	1	Теория. Переход из стойки какуцу-дачи в стойку цуриори- дачи Практика. Следить за центром тяжести в стойке. ОФП. Контроль. Педагогическое наблюдение.		
50	ОФП, СФП	2	1	1	Теория. Упражнения ОФП, СФП. Практика. Упражнение на укрепления рук и ног. ОФП. Контроль.		

					Педагогическое наблюдение.		
51	Растяжка	2	1	1	Теория. Растяжка. Практика. Шпагат, махи ногами ОФП. Контроль. Педагогическое наблюдение.		
52	Растяжка в парах	2	1	1	Теория. Растяжка Практика. Шпагаты в парах. ОФП. Контроль. Педагогическое наблюдение.		
53	Игровая тренировка	2	1	1	Теория. Практика. Спортивные игры. ОФП. Контроль. Педагогическое наблюдение.		
54	Дзю-иппон кумитэ	2	1	1	Теория. Дзюиппон кумитэ Практика. Кумитэ в упрощённых условиях. ОФП. Контроль. Педагогическое наблюдение.		
55	Дзю-иппон кумитэ	2	1	1	Теория. Дзюиппон кумитэ Практика. Защита .ОФП. Контроль. Педагогическое наблюдение.		
56	Дзю-иппон кумитэ	2	1	1	Теория. Дзюиппон кумитэ Практика. Атака. ОФП. Контроль. Педагогическое наблюдение.		
57	Дзю-иппон кумитэ	2	1	1	Теория. Дзю-иппон кумитэ Практика. Выполняем задание по команде Хадзиме. ОФП. Контроль. Педагогическое наблюдение.		

58	Совершенствование блока гедан барай в стойке дзенку-цу дачи	2	1	1	Теория. Блок гедан барай. Практика. Блок гедан-барай выполнять ребром руки. ОФП. Контроль. Педагогическое наблюдение.		
59	Совершенствование блока уче-уке в стойке кибачи	2	1	1	Теория. Блок уче-уке в стойке кибачи. Практика. В стойке колени не сводить, пятки от пола не отрывать. ОФП. Контроль. Педагогическое наблюдение.		
60	Совершенствование блока гедан барай в стойке дзенку-цу дачи	2	1	1	Теория. Блок гедан барай в стойке дзенку-цу дачи. Практика. Блок гедан-барай выполнять ребром руки . ОФП. Контроль. Педагогическое наблюдение.		
61	Совершенствование блока уче-уке в стойке кибачи	2	1	1	Теория. Блок аге-уке. Практика. В стойке колени не сводить, пятки от пола не отрывать. ОФП. Контроль. Педагогическое наблюдение.		
62	Совершенствование блока аге-уке в стойке какуцу-дачи	2	1	1	Теория. Блок аге-уке в стойке какуцу-дачи Практика. Следить за техникой движение руки и ног. ОФП. Контроль. Педагогическое наблюдение.		
63	Соревнование	2		2	Практика. Соревнование. Контроль. Соревнование.		

64	ОФП. Игровая тренировка	2	1	1	Теория. Практика. Игры с мячом. ОФП. Контроль. Педагогическое наблюдение.		
65	ОФП, растяжка	2	1	1	Теория. Растяжка спины и живота.. Практика. ОФП Упражнения на укрепления спины и живота. Контроль. Педагогическое наблюдение.		
66	СФП, растяжка	2	1	1	Теория. Растяжка со жгутами. Практика. СФП Упражнения со жгутами. Контроль. Педагогическое наблюдение.		
67	Соревнования по каратэ	2		2	Практика. Посещение соревнований по каратэ. Контроль. Соревнование.		
68	СФП. Показ видео материалов	2	1	1	Теория. Правила каратэ. Практика. Показ обучающего фильма о правилах в каратэ. СФП. Контроль. Педагогическое наблюдение.		
69	СФП. Показ видео материалов	2	1	1	Теория. Правила каратэ. Блоки ударов. Практика. Показ обучающего фильма о правилах в каратэ. ОФП. Контроль. Педагогическое наблюдение.		
70	Изучения блоков ударов	2	1	1	Теория. Блоки ударов. Теория. Блоки ударов. Практика. Просмотр видео, рассказ. ОФП.		

					Контроль. Педагогическое наблюдение.		
71	Изучения блоков ударов	2	1	1	Теория. Блоки ударов. Практика. Просмотр видео Беседа. ОФП. Контроль. Педагогическое наблюдение.		
72	ОФП	2	1	1	Теория. Упражнения ОФП. Практика. Выполнение упражнений. ОФП. Контроль. Педагогическое наблюдение.		
73	Совершенствование стойки Ура-дзенкуцу дачи	2	1	1	Теория. Стойки Ура- дзенкуцу дачи Практика. Обратная стойка. СФП. Контроль. Педагогическое наблюдение.		
74	СФП. Тренировка в соревновательном режиме	2	1	1	Теория. Особенности соревнований. Практика. СФП. Тренировка в режиме соревнований. Контроль. Педагогическое наблюдение.		
75	СФП. Тренировка в соревновательном режиме	2	1	1	Теория. Особенности соревнований. Практика. СФП. Тренировка в режиме соревнований. Контроль. Педагогическое наблюдение.		
76	Соревнование	2		2	Практика. Соревнование. Контроль. Соревнование.		

77	СФП Отработка ударов руками	2	1	1	Теория. Удар руками. Практика. Удар рукой кидзамицки. СФП. Контроль. Педагогическое наблюдение.		
78	СФП Отработка ударов руками	2	1	1	Теория. Удар рукой. Практика. Удар рукой кидзамицки. СФП. Контроль. Педагогическое наблюдение.		
79	СФП Отработка ударов руками	2	1	1	Теория. Удар руками. Практика. Удар рукой гьякуцки. СФП. Контроль. Педагогическое наблюдение.		
80	СФП Игровая тренировка	2	1	1	Теория. Упражнения СФП. Практика. СФП Игры в парах. Контроль. Педагогическое наблюдение.		
81	СФП Совершенствование передвижение в стойке назад	2	1	1	Теория. Передвижение в стойке назад. Практика. Следить за плавностью передвижения. СФП. Контроль. Педагогическое наблюдение.		
82	СФП Совершенствование передвижение в стойке назад с блоком аге- уке	2	1	1	Теория. Передвижение в стойке назад с блоком аге- уке Практика. СФП. Следить за тем, чтоб блок выполнялся в момент постановки ноги. Контроль. Педагогическое наблюдение.		

83	СФП Совершенствование передвижение в стойке назад	2	1	1	Теория. Плавность передвижения в стойке назад Практика. Следить за плавностью передвижения. СФП. Контроль. Педагогическое наблюдение.		
84	СФП Совершенствование передвижение в стойке назад с блоком аге- уке	2	1	1	Теория. передвижения в стойке назад с блоком аге- уке. Практика. Следить за тем, чтобы блок выполнялся в момент постановки ноги. СФП. Контроль. Педагогическое наблюдение.		
85	СФП Совершенствование передвижение в стойке назад с блоком соте уке	2	1	1	Теория. передвижения в стойке назад с блоком сото-уке. Практика. Следить за тем, чтобы блок выполнялся в момент постановки ноги. СФП. Контроль. Педагогическое наблюдение.		
86	СФП Совершенствование передвижение в стойке назад с блоком уче уке	2	1	1	Теория. передвижения в стойке назад с блоком уче уке. Практика. Выполнение блока в момент постановки ноги. СФП. Контроль. Педагогическое наблюдение.		
87	СФП Совершенствование передвижений в стойке назад с блоком сото-уке	2	1	1	Теория. передвижения в стойке назад с блоком сото-уке. Практика. Выполнение блока в		

					момент постановки ноги. Контроль. Педагогическое наблюдение.		
88	СФП Совершенствование передвижений в стойке назад с блоком сютото-уке	2	1	1	Теория. Передвижения в стойке назад с блоком сютото-уке. Практика. СФП. Выполнение блока в момент постановки ноги. Контроль. Педагогическое наблюдение.		
89	Тактическая подготовка	2	1	1	Теория. Тактическая подготовка. Практика. Беседа по теме. СФП. Контроль. Педагогическое наблюдение.		
90	Тактическая подготовка	2	1	1	Теория. Тактическая подготовка Практика. Беседа по теме. СФП. Контроль. Педагогическое наблюдение.		
91	Игровая тренировка	2	1	1	Теория. Правила командных игр. Практика. ОФП Командные игры. Контроль. Педагогическое наблюдение.		
92	СФП Совершенствование защиты блоком сютото-уке	2	1	1	Теория. Защита блоком сютото-уке Практика. СФП. Выполнение контратаки в открытую зону. Контроль. Педагогическое наблюдение.		
93	СФП Совершенствование защиты блоком аге-уке	2	1	1	Теория. Защита блоком аге-уке. Практика. СФП. Выполнение контратаки в		

					открытую зону. Контроль. Педагогическое наблюдение.		
94	СФП Совершенствование защиты блоком аге-уке	2	1	1	Теория. Защита блоком аге-уке. Практика. СФП. Совершенствование Выполнения контратаки в открытую зону. Контроль. Педагогическое наблюдение.		
95	СФП Совершенствование защиты блоком уче-уке	2	1	1	Теория. Защита блоком аге-уке. Практика. СФП. Совершенствование Выполнения контратаки в открытую зону. Контроль. Педагогическое наблюдение.		
96	СФП Совершенствование защита блоком соте-уке	2	1	1	Теория. Защита блоком соте-уке. Практика. СФП. Совершенствование Выполнения контратаки в открытую зону. Контроль. Педагогическое наблюдение.		
97	ОФП, СФП	2	1	1	Теория. Упражнение на укрепления рук и ног. Практика. Упражнение на укрепления рук и ног. ОФП. Контроль. Педагогическое наблюдение.		
98	СФП Отработка удара ногой	2	1	1	Теория. Удар ногой. Практика. СФП. Удар ногой маваша-гери джодан. Контроль. Педагогическое		

					наблюдение.		
99	СФП Отработка удара ногой	2	1	1	Теория. Удар ногой. Практика. СФП. Удар ногой маваша-гери джодан. Контроль. Педагогическое наблюдение.		
100	Соревнование	2		2	Практика. Соревнование. Контроль. Соревнование.		
101	Посещение соревнований	2		2	Практика. Соревнование по каратэ "СПБ OPEN 2023". Контроль.		
102	СФП Игровая тренировка	2	1	1	Теория. Упражнения СФП. Практика. СФП. Контроль. Педагогическое наблюдение.		
103	СФП Отработка удара ногой	2	1	1	Теория. Упражнения удар ногой. Практика. СФП Удар ногой маваша-гери джодан. Контроль. Педагогическое наблюдение.		
104	СФП Совершенствование защита блоком соте-уке	2	1	1	Теория. Защита блоком соте-уке Практика. СФП Выполнение контратаки в открытую зону. Контроль. Педагогическое наблюдение.		
105	СФП Работа в парах	2	1	1	Теория. Повторение упражнений СФП. Практика. СФП. Упражнения в парах. Контроль. Педагогическое наблюдение.		

106	СФП Работа в парах	2	1	1	Теория. Повторение упражнений СФП. Практика. СФП. Упражнения в парах. Контроль. Педагогическое наблюдение.		
107	СФП Работа в парах	2	1	1	Теория. Повторение упражнений СФП. Практика. СФП Упражнения в парах. Контроль. Педагогическое наблюдение.		
108	Итоговое занятие ОФП.	2		2	Практика. ОФП выполнение заданных упражнений. Контроль. Зачет.		
	Итого	216	96	120			

Методические и оценочные материалы

Методические материалы

№	Тема программы	Форма организации и проведения занятия	Методы и приёмы организации учебно- воспитательного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение занятий	Вид и форма контроля, форма предъявления результата
1	Общие основы каратэ ПП и ТБ. Правила и методика судейства в каратэ	Групповая - с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, фронтальная	Словесный, объяснение, рассказ, беседа практические задания, объяснение нового материала.	Специальная литература, справочные материалы, картинки, плакаты. Правила судейства.	Вводный, положение о соревнованиях по каратэ.
2	Общефизическая подготовка	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, поточная, фронтальная	Словесный, наглядный показ, упражнения в парах, работа на снарядах, УТЗ	Таблицы, схемы, карточки, малый Спортивный инвентарь (резина, гантели, медицинбол, тен.мячи и т.д.)	педагогическое наблюдение

3	Специальная физическая подготовка	Групповая, - с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, фронтальная, коллективно-групповая, в парах	Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, упражнения в парах, УТЗ, наглядный показ тренером.	Литература, схемы, справочные материалы, плакаты, мелкий и средний спортивный инвентарь (малые гантели, пунктбол, лапы, бокс. мешки и груши)	учебные бои, наблюдение
4	Технико-тактическая подготовка	Групповая, - с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, коллективно-групповая, в парах	Словесный, объяснение, беседа, практические занятия, упражнения в наглядный показ тренером. Учебные бои.	Плакаты, мелкий инвентарь. Терминология, жестикуляция.	учебные бои, соревнование

Темы, предлагаемые обучающимся одинаковы на протяжении всех трех лет обучения, однако количество повторений увеличивается от года к году. Со второго года обучения значительно возрастают тренировочные нагрузки. На втором году обучения, осуществляется переход от простого изучения и многократного повторения изученных приемов, к их применению в условиях боя. Вначале выполняются удары на технику и точность, а затем требования повышаются до выполнения точных ударов в условиях боя. Вводится сопротивление партнера при выполнении упражнения, активность сопротивления при этом постоянно повышается. Обучающиеся второго и третьего года обучения изучают более сложные технические приемы.

Литература

Для педагога:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – Федеральный закон 273) (ст.12; 1,2,3,9 ст.13; п.1,5,6 ст.14; ст.15; ст.16; ст.33, ст.75).
2. Приказ Министерства просвещения Российской от 27 июля 2022г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам».
3. СанПиН 1.2.685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2).
4. СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28).
5. Боевое каратэ: Секреты мастерства Автор: Суханов В.Г. Издательство: Вече Год издания: 2000;
6. Каратэ-до: Сетокан: Справочное пособие / С. Биджиев. – СПб.: Алмаз, 1994;
7. Лучшее КАРАТЭ. М.Накаяма. Н – И Центр ”Ладомир” М. 2001;

8. Миямото Мусаси “Книга пяти колец” - Санкт-Петербург, "Евразия" 1999;
9. Программа физического воспитания обучающихся 1-11 классов.1992.

Для детей и родителей:

1. Книга самурая. Сокрытое в листве. — М.: Изд-во Эксмо, 2004;
2. Шотокан каратэ-до: 27 ката в схемах и рисунках для аттестации и соревнований
3. /Альбрехт Пфлюгер. — Пер. с нем. Е. Гупало. — М.: ФАИР-ПРЕСС, 2002;
4. Лучшее каратэ. Том 1. Полный обзор Автор: Масатоши Накаяма

Оценочные материалы

Для получения объективной информации используют следующие виды аттестации:

- входная (сентябрь).
- текущая(в основном педагогическое наблюдение),
- промежуточная (декабрь, май) – открытые занятия,

Входная аттестация в начале года формирует понимание уровня физической подготовки обучающихся.

Текущая аттестация во время всего учебного года даёт возможность оценить состояние обучающихся в течение дня.

С помощью промежуточной аттестации (декабрь и май) определяются изменения состояния занимающихся под влиянием относительно длительного периода тренировочных воздействий, и определяется стратегия на последующий период занятий.

В качестве аттестации юных спортсменов на практике принято использовать педагогические наблюдения и беседу.

Общими критериями деятельности на спортивно-оздоровительном этапе подготовки являются:

- состояние здоровья, уровень физической подготовленности обучающихся;
- динамика роста уровня специальной физической и технико-тактической подготовленности обучающихся в соответствии с индивидуальными особенностями;
- уровень освоения объёмов тренировочных нагрузок, предусмотренных Программой;
- показатели участия в соревнованиях

Основные критерии подготовленности обучающихся по годам обучения

Критерии освоения.

Уровень освоения.	Назвать и выполнить техническое (тактическое) действие в стандартных условиях
не зачет	Не выполнил; назвал и выполнил с грубыми ошибками
зачет	Не выполнил; назвал и выполнил с ошибками
зачет	Назвал и выполнил с незначительными ошибками
зачет	Назвал и выполнил без ошибок

Умения и навыки проверяются во время участия детей в межшкольных соревнованиях, в организации и проведении судейства внутри школьных соревнований. Подведение итогов по технической и общефизической подготовке проводится 2 раза в год (декабрь, май).

1 год обучения

а) Критерии общефизической подготовки:

- бег 100 м – 14,5 с;
- бег 800 м – 2 мин 50 с.;

- прыжки в длину с разбега – 4,00 м;
- подтягивания на перекладине 8 раз;
- отжимания в упоре лежа – 10 раз.

b) Критерии технической подготовки: воспитанники после первого полугодия обучения сдают вводный экзамен на 10

кю включающий в себя: Кихон:

1. Зенкуцу – дачи. Вперед ои-тски-чудан. Поворот. Вперед тоже самое
2. Вперед аге-уке. Поворот. Вперед тоже самое.
3. Вперед сото-уке. Поворот. Вперед тоже самое.
4. Вперед учи-уке. Поворот. Вперед тоже самое.
5. Кокутсу-дачи. Вперед сюто-уке. Поворот. Вперед тоже самое, шизентай.
6. Зенкуцу-дачи. Вперед мае-гери джодан. Поворот. Вперед тоже самое.
7. Киба-дачи. Йоко-гери-кеаге. Поворот. Тоже самое.
8. Шизен- тай. Чоку-тски-чудан (5раз).

Воспитанники в конце 1 года обучения сдают технический экзамен на белый пояс 9 кю (белый пояс) включающий в себя: Кихон:

1. Зенкуцу – дачи. Вперед ои-тски-чудан. Поворот. Вперед ои-тски-джодан.
2. Вперед аге-уке. Аге-уке назад.
3. Вперед сото-уке. Соте-уке назад.
4. Вперед учи-уке. Уче – уке назад.
5. Кокутсу-дачи. Вперед сюто-уке. Сюто-уке назад.
6. Зенкуцу-дачи. Вперед мае-гери джодан .Поворот.Мае-гери чудан.
7. Киба-дачи. Йоко-гери-кеаге. Поворот. Йоко-гери-кекоми.Шизентай.
8. Чоку-тски-чудан 5 раз.
9. Зенкуцу-дачи. Блок гедан-барай 2 раза левой рукой, смена стойки, 2 раза правой рукой. Шизентай.

Кумитэ:

Гохон-Кумитэ джодан,чудан.

2 год обучения

a) Критерии общефизической подготовки:

- бег 100 м – 14 с;
- бег 800 м – 2 мин 40 с;
- челночный бег (66,4 м) – 6 с;
- прыжки в длину с разбега –3,40 м;
- подтягивания на перекладине 10 раз;
- отжимания в упоре лежа –15 раз.

b) Критерии технической подготовки: обучающиеся в конце первого полугодия второго года обучения сдают

технический экзамен на 8 кю (желтый пояс) включающий в себя: Кихон:

1. Зенкуцу – дачи. Вперед ои-тски-чудан. Поворот. Самбон-тски.
2. Вперед аге-уке + гьяку-тски вперед. Аге-уке + гьяку-тски назад.

3. Вперед сото-уке + гьяку-тски. Соте-уке + гьяку-тски назад.
4. Вперед учи-уке + гьяку-тски. Уче – уке + гьяку-тски назад.
5. Кокутсу-дачи. Вперед сюто-уке в какутсу- дачи + нукитэ в зенкуцу дачи, назад тоже самое.Шизентай.
6. Зенкуцу-дачи. Вперед мае-гери джодан .Поворот.Мае-гери чудан.
7. Киба-дачи. Йоко-гери-кеаге. Поворот. Йоко-гери-кекоми. Шизентай.
8. Зенкуцу-дачи. Блок гедан-барай + гьяку-тски 2 раза левой рукой, смена стойки, 2 раза правой рукой. Шизентай.
9. Уширо-аши-мае-гери- дзедан: 2 раза правой ногой , смена стойки, 2 раза левой ногой. Шизентай.

Кумитэ:

Гохон-Кумитэ джодан,чудан.

Ката: хейан-шодан.

Воспитанники в конце второго полугодия второго года обучения сдают технический экзамен на 7 кю (оранжевый пояс) включающий в себя: Кихон:

- a) Зенкуцу – дачи. Вперед ои-тски-чудан. Поворот. Чудан нихон-тски.
- b) Вперед аге-уке + гьяку-тски вперед.Поворот; аге-уке + нихон-тски.
- c) Вперед сото-уке + гьяку-тски. Поворот; сото-уке + нихон-тски.
- d) Вперед учи-уке + гьяку-тски. Поворот; уче-уке + нихон-тски.
- e) Кокутсу-дачи. Вперед сюто-уке в какутсу - дачи + нукитэ в зенкуцу дачи, назад тоже самое. Шизентай.
- f) Зенкуцу-дачи. Вперед мае-гери джодан .Поворот.Мае-гери чудан.
- g) Киба-дачи. Йоко-гери-кеаге + йоко-гери-кекоми другой ногой с поворотом на 180 градусов. Поворот; вперед тоже самое. Шизентай.
- h) Хэйсоку-дачи. Йоко-гери-кекоми: 2 раза правой ногой, 2 раза левой ногой.
- i) Японский счет от 1 до 10.

Кумитэ: самбон-кумитэ Ката: Хэйан-Нидан.

3 год обучения

1. Критерии общефизической подготовки:

- бег 100 м – 13,5 с;
- бег 800 м – 2 мин 30 с;
- челночный бег (66,4 м) – 5 с;
- прыжки в длину с разбега –3,20 м;
- подтягивания на перекладине 12 раз;
- отжимания в упоре лежа –20 раз.

2. Критерии технической подготовки:

Воспитанники в конце первого полугодия третьего года обучения сдают технический экзамен на 6 кю (зеленый пояс) включающий в себя:

Кихон:

1. Зенкуцу – дачи. Вперед ои-тски-чудан. Назад: Гедан-барай + нихон-тски.
2. Вперед аге-уке + гьяку-тски вперед; поворот; аге - уке + нихон-тски.

3. Вперед сото-уке + гьяку-тски. Назад: Сото-уке (дзенкуцу-дачи) + йокоэнпи (киба – дачи).

4. Вперед учи-уке + гьяку-тски. Поворот; Учи-уке + санбон-тски вперед; Шизентай.

5. Вперед сюто-уке в какутсу- дачи + нукитэ в зенкуцу дачи, поворот; Сюто-уке в какутсу- дачи + сюто-учи в дзекуцу –дачи. Шизентай.

6. Зенкуцу-дачи. Вперед мае-гери джодан + гьяку тски. Поворот.Мае-гери- Чудан + гьяку тски. Шизентай.

7. Киба-дачи. Йоко-гери-кеаге + йоко-гери-кекоми другой ногой с поворотом на 180 градусов. Поворот; вперед тоже самое. Шизентай.

8. Маваша - гери джодан (дзекуцу дачи). Поворот. Маваша-гери-Чудан (дзекуцу-дачи). Шизентай.

9. Дзекуцу-дачи.Мае –гери джодан-чудан: 2 раза правой ногой, смена стойки , 2 раза левой ногой. Шизентай. Кумитэ:

Кихон-иппон-кумитэ – 2 джодан,2 чудан, 2 мае-гери.

Ката:

Хэйан – Сандан.

Воспитанники в конце второго полугодия третьего года обучения сдают технический экзамен на 5 кю (фиолетовый пояс) включающий в себя:

1. Зенкуцу – дачи. Вперед ои-тски-чудан. Назад: гьяку-тски.

Киба-дачи. Тэйшо-тски. Назад (зенкуцу-дачи) аге-уке + сюто-учи.

Зенкуцу-дачи. Сото-уке + кидзами-тски + гьяку-тски вперед. Назад сото- уке в зенкуцу-дачи + йоко –энпи в киба дачи + уракен-учи в зекуцу-дачи.

2. Зенкуцу-дачи. Уче-уке + кидзами-тски + гьяку-тски вперед. Назад: Уче-уке + кидзами-тски (кокутсу-дачи) + гьяку-тски в зенкуцудачи.

3. Сюто-уке в кокутсу-дачи + мае-кидзами-гери + нукитэ в зенкуцу дачи вперед. Назад тоже самое.

4. Зенкуцу-дачи. Мае-гери – джодан + гьяку-тски. Поворот .Мае-гери-чудан + гьяку-тски.

5. Киба-дачи. Йоко-гери-кеаге + йоко-гери-кекоми другой ногой с поворотом на 180 градусов. Поворот; вперед тоже самое. Шизентай.

6. Маваша - гери джодан (дзекуцу дачи). Поворот. Маваша-гери- чудан (дзекуцу-дачи). Шизентай.

7. Хэйсоку-дачи. Йоко-гери-кеаге + йоко-гери-кекоми гедан одной и той же ногой. 2 раза правой, 2 раза левой. Шизентай. Кумитэ:

Кихон-иппон-кумитэ- 2 джодан, 2чудан, 2 мае-гери.

Ката:

Хэйан-Йондан.

Промежуточную и итоговую аттестацию осуществляет комиссия в составе трех специалистов по каждому виду программы:

- А – выполнил все упражнения (зачет);
- В – выполнил все упражнения на 80% (зачет);
- С – выполнил все упражнения на 60% (зачет)

