В 2021-2022 учебном году реализуется в следующих учебных филиалах Некоммерческого фонда «Детский епархиальный образовательный центр»:

1. НФ «ДЕОЦ» УФ «Воскресение» г. о. Самара по адресу: 443098 Самарская область, г.о. Самара, ул. Черемшанская, д. 244 «а»
2. НФ «ДЕОЦ» УФ «Отрадненский» по адресу: 446306 Самарская область, г.о Отрадный, ул. Центральная, д.1

Юридический адрес
Россия, 443098, Самарская область,
г. Самара, ул. Черемшанская, д. 244А
http://нфдеоц.рф

Почтовый адрес
Россия, 443030, Самарская область,
г. Самара, ул. Буянова, д. 135А, тел. 200 22 33
deoc@fond63.ru

Некоммерческий фонд «Детский епархиальный образовательный центр»

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор НФ «ДЕОЦ»
_____и
ерей Дионисий Левин
«31» мая 2021 года
Программа принята на основании
решения методического совета
Протокол № 6 от 22.04.2021 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности
секции «КАРАТЭ: ДУХ – СИЛА – ТЕХНИКА»

Возраст обучающихся: 7-12 лет
Срок реализации: 2 года

Разработчики: Гогчян Э.С., педагог дополнительного образования;
Трусов М.И., главный инструктор по карате-до «Школы Shotokan Kase Ha» Городского Центра спорта для детей и юношества г.о. Самара «Ладья»;
Ермолаева Т.И., методист

г.о. Самара, 2021 г.

ГЛАВЛЕНИЕ

РЕЦЕНЗИЯ НА ПРОГРАММУ	**2**
ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ	**5**
АННОТАЦИЯ К ПРОГРАММЕ	**6**
1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	**7**
2. БЛОКИ И МОДУЛИ ПРОГРАММЫ	**18**
2.1. Модули 1 года обучения	**18**
2.2. Модули 2 года обучения	**39**
3. РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ	**61**
4. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ	**72**
5. Приложения к программе с 1 по 14	**78**

РЕЦЕНЗИЯ
на дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу «КАРАТЕ: дух - сила - техника»

(авторы-разработчики: Трусов Михаил Иванович, главный инструктор по карате-до «Школы карате Shotokan Kase На» Городского Центра спорта для детей и юношества г.о. Самара «Ладья», обладатель чёрного пояса, 4 дана IKS, 5 дана ЕАЭСК; **Гогчян Эмануел Самвелович**, педагог дополнительного образования НФ «ДЕОЦ»; **Ермолаева Татьяна Ивановна,** методист НФ «ДЕОЦ»)

Представленная для рецензирования дополнительная общеобразовательная программа «КАРАТЕ: дух – сила – техника» (далее – программа или ДООП) предназначена для обучающихся в возрасте от 7 до 12 лет без специального отбора, не имеющие медицинских противопоказаний. Срок реализации программы - 2 года, возрастные группы: 1 г.о.: обучающиеся 7-9 лет; 2 г.о.: 10-12 лет. Направленность – физкультурно-спортивная. Уровень программы - базовый. Данная программа соответствует возрастным и психофизиологическим особенностям обучающихся.

В пояснительной записке ДООП четко и обоснованно обозначены ее актуальность, предназначение, направленность, новизна, педагогическая целесообразность, основная концептуальная идея, особенности программы.

Программа на сегодняшний день актуальна и востребована учащимися, родителями и социумом, так как она ориентирует молодого человека на развитие физического, духовно-нравственного, интеллектуального и эмоционального развития потенциала обучающихся на основе приобщения детей к одному из распространенных видов спорта в мире – карате.

Особенность программы – ее блочно-модульная, сетевая структура и духовно-нравственная направленность, так как в ней делается акцент в обучении «не только и не столько на 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».

Программа отражает основные позиции актуальных и современных нормативно-правовых документов, как на уровне государства, так и на уровне региона, а также актуальность нынешнего состояния и развития карате.

Особая ценность программы состоит в том, что она отражает правила, принципы, этику, основные приемы тех организаций и школ современного карате, техники которых изучаются, как во всем мире, в России, так же и Самарской области.

Основной идеей, целью и, одновременно, ценностью программы является тот факт, что программа реализует идею гармонизации (разностороннего развития)

физических, волевых, познавательных, духовно-нравственных и эмоционально-чувственных, творческих сфер личности обучающегося средствами карате.

Программа направлена на: приобщение учащихся к здоровому образу жизни и укрепление здоровья средствами занятий и воспитательных мероприятий в области карате; формирование у детей и подростков потребности в систематическим занятиям физкультуры и спорта, негативного отношение к вредным привычкам; укрепление здоровья и повышение уровня развития физических и психических качеств занимающихся в соответствии с их возрастными возможностями; преподнесение основных знаний по истории возникновения и развития, философии, этике карате; обучение основному арсеналу приемов и техник карате, а также технико-тактических моделей их применения в соревнованиях по кумите и ката;

Содержание, формы и методы модулей программы полностью соответствует направленности, целям, задачам и ожидаемым результатам программы.

Структура, содержание и оформление ДООП соответствуют существующим федеральным (2015г.) и региональным (2015г., 2020г.) методическим рекомендациям, а также актуальным требованиям, предъявляемым к проектированию и реализации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ в соответствии с Законом РФ «Об образовании в РФ», «Порядку организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (утв. приказом Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. № 196) и «Санитарным правилам СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28.

Пропорции образовательной программы представляют собой обоснованное сочетание теоретического и практического программного материала, программа носит практико-ориентированный характер. Содержание программы продуманно и понятно для детей обучаемого возраста, представлено эффективное распределение количества часов по темам программы.

Список литературы актуален и соответствует существующим современным ГОСТам.

Программа соответствует всем существующим требованиям, предъявляемых к дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам и рекомендуется для реализации в образовательных организациях дополнительного образования города Самары, Самарской области и России.

20.08.2021 г.
Президент ОСОО «Всемирного Союза Каратэ ДО Шотокан Рю Казэ Ха»

И.Р. Садовников

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

1.	**Образовательная организация**	Некоммерческий фонд «Детский епархиальный образовательный центр (далее – НФ «ДЕОЦ»)
2.	**Название программы:**	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа секции **«Карате: дух – сила – техника»**
3.	**Сведения о разработчиках:**	**Гогчян Эмануел Самвелович,** педагог дополнительного образования УФ «Воскресение» НФ «ДЕОЦ», **Трусов Михаил Иванович**, главный инструктор по карате-до «Школы карате Shotokan Kase Ha» Городского Центра спорта для детей и юношества г.о. Самара «Ладья», обладатель чёрного пояса, 4 дана IKS, 5 дана ЕАЭСК; **Ермолаева Татьяна Ивановна,** методист-эксперт НФ «ДЕОЦ»
4.	**Внутренняя экспертиза программы**:	**Говорушко Светлана Викторовна,** заместитель директора по учебно-методической работе НФ «ДЕОЦ»
5.	**Внешняя экспертиза программы:**	**Садовников Игорь Робертович,** президент ОСОО «Всемирного Союза Каратэ ДО Шотокан Рю Казэ Ха»
6.	**Сведения о программе и обучающихся по ней:**	
6.1.	**Направленность ДООП**	Физкультурно-спортивная
6.2.	**Срок реализации**	2 года
6.3.	**Уровень программы**	Базовый
6.4.	**Вид программы**	Общеразвивающая, модульная, модифицированная
6.5.	**Целевая аудитория и область применения программы**	Предназначена для обучающихся детских епархиальных образовательных центров 7-12 лет, без специального отбора, не имеющие медицинских противопоказаний; 1 г.о.: обучающиеся 7-9 лет; 2 г.о.: 10-12 лет
6.6.	**Сроки и время обучения по модулям, режим занятий**	Всего на программу: 288 часа, из них: На каждый год обучения – по 144 часа; по режиму – 4 часа в неделю
6.7.	**Занятия проводятся по:**	группам, подгруппам, индивидуально и фронтально (со всеми группами)
6.8.	**Количество обучающихся в учебной группе**	1 год – не менее 15 человек; 2 год – не менее 12 человек
6.9.	**Категория состояния здоровья обучающихся**	Основная первая группа здоровья. Требуется заключение педиатра о состоянии здоровье обучающегося

6.10.	**Расположение программы в Гугл-таблице**	….

«Дух прежде техники»
(Гитин Фунакоси, основатель, известный мастер и популяризатор карате)
«Карате – это путь, по которому многие идут всю жизнь, укрепляя дух, открывая в себе все новые и новые способности и раздвигая границы своих возможностей»
(основная миссия карате: из устава карате-WKF)

АННОТАЦИЯ К ПРОГРАММЕ

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа **«КАРАТЕ: ДУХ – СИЛА – ТЕХНИКА»** (далее – программа) *предназначена* для развития физического, духовно-нравственного, интеллектуального и эмоционального развития потенциала обучающихся на основе приобщения детей к одному из распространенных видов спорта в мире – карате. Название программы взято от развития ***«мастерства в карате через дух-силу-технику»*** (по-японски: син-таи-вадза) – это, и название программы, и основные «три кита», которые лежат в основе овладения этим стилем в восточном единоборстве. Три основные составляющие: «***син***» – духовно-нравственные качества, дух, сила воли; «***таи***» – физическая кондиция, сила, выносливость; «***вадза***» – техническое мастерство, – соединение этих трех составляющих и есть основная триада, которой должны владеть настоящие мастера-профессионалы этого спортивного направления. Занимаясь карате, 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.

Основной предмет программы – ***карате*** *(используется и термин «каратэ», наиболее устоявшееся в мире – «карате»,* более точно отражающее русское произношение, *в России также часто используется название карате-до* «путь пустой руки»*)* – ***боевое искусство,*** система защиты (самообороны) и нападения (в переводе с японского на русский язык: «путь пустой руки» или «пустая рука» [1, https://clck.ru/Skq4X]. А также философия и спортивное единоборство без оружия, созданное в конце XIX века на основе окинавских стилей рукопашного боя японским мастером боевых искусств Гичином Фунакоши. В наши дни карате утратило свое первоначальное предназначение, как средство борьбы с врагом на поле боя и стало одним из видов спортивной борьбы и системой совершенствования личности, что обеспечило его широкое

распространение по всему миру. Обучающиеся, занимающиеся этим видом борьбы и владеющие приёмами карате – юные ***каратисты (синоним – каратеист)*** [2].

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1. Направленность программы – ***физкультурно-спортивная***. **Уровень программы –** *базовый*. **Виды программы –** *общеразвивающая, модульная.*

1.2. Актуальность и обоснование необходимости программы

Занятия карате для детей и подростков приобрели большую популярность в российском обществе, получили широкое распространение и признание как вид духовного и физического развития обучающихся, как вид спорта, входящий в Государственный реестр России, с присвоением спортивных разрядов и званий. Благодаря всё более возрастающего признания и известности в мире, этот вид спорта в 2021 году стал одним из олимпийских видов спорта.

В настоящее время остро ставятся вопросы о здоровье подрастающего поколения, снижение детской преступности, наркомании и алкоголизма. Данная Программа предполагает увеличение массовости обучающихся в образовательных организациях дополнительного образования, каким является НФ «ДЕОЦ»: вовлечение их в занятия физической культурой, спортом, занятием здоровым образом жизни, укреплением здоровья обучающихся.

Актуальность программы обусловлена родительским и детским спросом на данное направление физической культуры и спорта в Самарской области, где располагаются учебные филиалы НФ «ДЕОЦ».

Программа отражает основные позиции таких нормативно-правовых документов как ФЗ РФ от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в РФ» (последняя редакция), ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ» от 04.1.2007 № 329-ФЗ (последняя редакция), Приказ Министерства спорта РФ от 20 сентября 2017 г. № 813 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «каратэ», Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года, приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № «Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» и мн. других [1].

В современной жизни подросткам и молодежи тяжело найти хобби или занятие, которое, увлекая их, при этом бы всесторонне развивало их. Во время занятий по карате приобретается комплекс навыков: стремление к совершенствованию человеческого естества, умению управлять собой, защиты справедливости, воспитания в себе духа трудолюбия и упорства; соблюдения этикета; недопущение проявлений агрессивности.

1.3. Новизна и отличительные особенности программы

1.3.1. Гармонизация различных сфер личности обучающегося и личностно-ориентированный характер программы.

Основной идеей программы является идея *гармонизации (разностороннего развития) физических, волевых, познавательных, духовно-нравственных и эмоционально-чувственных* сфер личности обучающегося средствами карате.

1.3.2. Блочно-модульная программа. Всего в программе 2 года обучения. На каждый год приходится по 4 модуля, которые отражены в учебном плане программы (см. ниже таблица 1).

Таблица 1

УЧЕБНЫЙ ПЛАН ПРОГРАММЫ

№ п/п	МОДУЛИ (далее – М) ПРОГРАММЫ	Кол-во часов по модулям	
		1 год	2 год
БЛОК МОДУЛЕЙ 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ «КАРАТЕ-ШОТОКАН»			
1.	М 1. «Карате-до как основа будо»	30	-
2.	М 2: «Карате шотокан: развитие духа, кихон»	30	
3.	М 3. «Спортивное карате: развитие силы и техники»	50	-
4.	М 4. «Элементы других видов спорта в карате»	34	-
	Итого по 1 году обучения:	**144**	**-**
БЛОК МОДУЛЕЙ 2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ «РАЗНООБРАЗИЕ НАПРАВЛЕНИЙ, ВИДОВ И СТИЛЕЙ КАРАТЕ»			
5.	М 5. «Традиционное карате»	-	30
6.	М 6. «Олимпийское карате (или карате WKF)»	-	50
7.	М.7. «Ведущие виды и стили карате: шотокан, сито-рю, годзю-рю, вадо-рю и другие»	-	30
8.	М 8. «Основы всестилевого карате»	-	34
	Итого по 2-му году обучения:	**-**	**144**
	Всего:	**288**	

1.3.3. Бренд программы – ее духовно-нравственная векторность. По существующей миссии НФ «ДЕОЦ» «каждая образовательная программа образовательной организации имеет духовно-нравственное наполнение всей программы или ее отдельной компоненты». Основной воспитательной задачей программы является приобщение к духовным традициям, формирование духовно-нравственных качеств личности. Отдельный модуль программы «Этика и психологическая подготовка по карате» посвящен этому виду восточных единоборств, как проявлению духовного смысла жизни человека. Карате – это не только одна из разновидностей контактного единоборства – это система воспитания, духовно-нравственного взросления человека. Занятия по карате

предполагают всегда большую концентрацию внимания, ответственность. Главное требование – это терпение к любой деятельности – это понятие являются основой восточной философии и терпимость к людям и всему сущему на земле – основа христианской философии.

1.3.4. Сетевая форма реализации данной программы, «обеспечивающая возможность освоения обучающимся образовательной программы, с использованием ресурсов нескольких организаций, осуществляющих образовательную деятельность» (ст. 15 Закона «Об образовании в РФ»). Программа реализуется в учебных филиалах НФ «ДЕОЦ», в школах Самарской области и в «Школе карате Shotokan Kase Ha» на базе Городского Центра спорта для детей и юношества г.о. Самара «Ладья» (основание: договора о сотрудничестве).

1.4. Педагогическая целесообразность данной программы заключается в том, что она отвечает потребностям детей, родителей и общества в формировании здоровой и волевой, нравственно-ориентированной и интеллектуально-направленной, культурной личности в целом, в процессе обучения у детей развиваются двигательные, интеллектуальные, эмоциональные способности, формируются нравственные, волевые и другие качества личности.

1.5. Режим занятий по программе, сроки и продолжительность занятий и отдыха между занятиями, количество учащихся в группах

1.5.1. Объем часов и срок освоения программы: всего на программу: 432 часов, из них: по 144 часов в год; по режиму – 4 часа в неделю.

1.5.2. Продолжительность занятий и отдыха между занятиями, количество учащихся в группах, условия набора и формирование групп

Таблица 2

Продолжительность занятий и отдыха между занятиями, количество учащихся в группах, условия набора и формирование групп

NN п/п	Направленность объединения	Число занятий в неделю	Число и продолжительность занятий в день
1	**Физкультурно-спортивная**		
1.1.	Занятия по дополнительным общеразвивающим программам в области физической культуры и спорта	2	2 занятия по 45 мин. – для обучающихся в возрасте старше 8 лет

Время одного занятия – 2 часа; в неделю: 4 часа; в год: 144 часа, общее число часов, приходящихся на программу: 288 часов.

Перемена между занятиями – 10 минут.

В секции занимаются: 1 год – не менее 15 человек; 2 год: не менее 12 человек. Стартовый набор учащихся осуществляется на общем основании, без отбора по способностям и не имеющие медицинских противопоказаний, то есть в

секцию принимаются все желающие подростки с основной группой здоровья. Требуется заключение педиатра о состоянии здоровье обучающегося. Добор желающих на 2 год обучения проходит в случае свободных мест.

1.6. Цели и задачи программы

***1.6.1. Цель программы*:** создание оптимальных условий для разностороннего совершенствования и реализации физических, духовно-нравственных, волевых, интеллектуальных, эмоциональных качеств (способностей) обучающихся посредством обучения детей техническим и тактическим знаниям, умениям, навыкам карате.

Обучающие задачи:

- привлечь детей и подростков к систематическим занятиям физической культурой и спортом по направлению карате и других видов восточных единоборств, близких к карате;
- приобщить учащихся к здоровому образу жизни и укреплению здоровья средствами занятий и воспитательных мероприятий в области карате;
- сформировать у детей и подростков потребности в систематических занятиях спортом, негативное отношение к вредным привычкам, углубить знания по гигиене, обеспечивая многолетнее сохранение здоровья;
- укрепить здоровье и повысить уровень развития физических и психических качеств занимающихся в соответствии с их возрастными возможностями;
- дать основные знания по истории возникновения и развития, философии, этике карате;
- обучить базовым основам приемов и техник карате, его принципам, технологиям и формам как карате шотокан, так и других направлений восточных единоборств, их применения в соревнованиях по кумите и ката;
- дать общее представление об анатомии человека, развития психомоторных качеств (делая акценты на работе мышечной, костной и сердечно-сосудистой системы);
- способствовать оптимизации физического развития обучающихся в сочетании с нравственным воспитанием и духовным развитием;
- создать условия для получения обучающимися необходимых знаний, умений и навыков в сфере здорового образа жизни, обучение методам, техникам и приемам изменения тренировочных нагрузок и также принципам и основам прогрессивного тренинга.

Воспитательные задачи:

- способствовать воспитанию и самовоспитанию спортивного трудолюбия, потребности к здоровому образу жизни;

- способствовать воспитанию и самовоспитанию чувства ответственности и взаимной поддержки;
- способствовать формированию устойчиво-позитивного отношения к окружающей действительности;
- способствовать воспитанию и самовоспитанию дружеских взаимоотношений в коллективе со сверстниками и с другими участниками образовательного процесса;
- способствовать формированию личностных качеств занимающихся, в соответствии, как с общепринятыми, так и установленными в карате нормами поведения и морали, гражданской и спортивной этики.

Развивающие задачи:

- укреплять здоровье и развивать физические способности, волевые качества средствами карате;
- развивать психомоторику, морально-волевые качества (мужество, решительность, выносливость, самостоятельность, инициативность, выдержку, умение преодолевать трудности); скоростно-силовые качества (быстроту, гибкость, ловкость);
- оказывать помощь воспитанникам в самопознании, самоопределении, в самореализации, в выработке адекватной самооценки.

1.7. Дидактические и специальные принципы в карате:

1 группа принципов: ***общие принципы дидактики:*** гармоничности**,** наглядности и доступности, научности, воспитательного характера обучения, сознательности и активности, систематичности и последовательности, индивидуального подхода к каждому обучающемуся, креативности.

2 группа принципов: ***специальные принципы тренировок***: первостепенная тренировка духа, воли и психологической стойкости, направленность к высшим достижениям; углубленная специализация; непрерывность тренировочного процесса; единство постепенности повышения нагрузки и тенденции к максимальным нагрузкам; волнообразность и вариативность нагрузок; цикличность процесса подготовки; единство взаимосвязи структуры состязательной деятельности и структуры подготовленности.

1.8. Формы и методы обучения, воспитания

Формы и типы занятий: учебные, тренировочные, учебно-тренировочные, восстановительные, модельные и контрольные. Занятия в карате, как правило, состоит из ***трех частей:*** *подготовительной, основной* и *заключительной.*

Формы работы на занятиях по признаку «количество обучающихся в группах»: групповая, индивидуально-групповая, всем составом объединения.

Формы работы на занятиях по признаку «особенности организации познавательной деятельности обучающихся»: *беседа, диалог, дискуссия и др.*

- ***Теоретические формы и методы*** *(словесные и невербальные)*: объяснения, тематические беседы, просмотры и обсуждения презентаций, рассказы о выдающихся спортсменах, тренерах и т.п. видных мастерах восточных единоборств; лекции, публичное представление, дискуссии, исследовательская работа, обучающие игры, защита проекта, «круглый стол», «мозговой штурм» и многие другие.
- ***Наглядные (демонстрационные) формы и методы:*** различные виды показа (видео-метод, вербально-аудиальный метод, метод съемки и демонстрации оперативно снятых материалов урока-занятия, с последующим анализом развития обучающихся, демонстраций иллюстраций, плакатов и таблиц, видео-презентаций) и т.п.
- ***Практические формы и методы:*** упражнения, тренировки, тренинги, игры, репетиции, отработка приемов и техник, самостоятельная работа (например, совместная тренировка «В погоне за лидером»), зачеты, соревнования (кумите-спарринги и ката), а также участие в различного рода соревнованиях разного уровня (от района до федерации).
- ***Информационно-коммуникативные формы и методы:*** дистанционные занятия, чат-дискуссии по предметным темам, работы с сайтами, создание Интернет-страничек с деятельностью коллектива и другая работа посредством электронного и Интернет-ресурсов.
- ***Комбинированные формы:*** экскурсии, дискуссии, мастер-классы, походы, конкурсы, открытые занятия и соревнования и др.

1.9. Система контроля и оценивания результатов программы

1.9.1. Ожидаемые результаты

Метапредметные результаты:

Информационно-коммуникативные результаты:

выпускник:

- пользуется языком, символами, текстом;
- доводит свою позицию до других, владея приёмами монологической и диалогической речи;
- строит отношения в секции, группах и подгруппах, сотрудничает с членами группы, решающей общую задачу;
- продуктивно взаимодействует в общении, разрешает противоречия;
- аргументировано ведет диалоги в рамках предмета.

Познавательные результаты:

выпускник:

- самостоятельно ставит личностно необходимые учебные и жизненные задачи, используя уже изученный материал для работы над проблемными ситуациями;
- анализирует: потребности окружающих в планируемых результатах деятельности, ситуации и умеет выделять главное и второстепенное в ситуациях, требующих решения;
- самостоятельно оценивает степень успешности своей образовательной деятельности, выстраивает свои перспективы обучения;
- самостоятельно отбирает, сопоставляет и проверяет информацию, полученную из различных источников для решения задач (проблем) в секции и на соревнованиях.

Регулятивные результаты:

выпускник:

- управляет своим телом, движениями, мыслями, словами, мимикой;
- ориентируется в своей системе знаний, умений, навыков и определяет предстоящие дополнительные знания, умения, которые необходимо приобрести;
- умеет управлять своими желаниями, силой воли, устремлениями.

Личностные результаты:

выпускник:

- осознанно и самостоятельно формирует личностные мотивы посещения занятий;
- применяет приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни;
- демонстрирует и отстаивает следующие позитивные ценности: *нравственное поведение* (уважение к людям, уважение их мирных религиозных взглядов, стремление к самовоспитанию, способность занять определенную позицию в создавшейся ситуации, ответственное отношение к собственным словам и поступкам); *творческую деятельность* как необходимой составляющей жизни каждого человека; *творческое освоение* мирового и отечественного наследия карате; *ответственное поведение* и чувство ответственности за порученное дело, умение терпеть, проявлять терпимость, проявлять организаторские и лидерские качества.

Общие предметные результаты по итогам освоения программы:

На этапе начальной подготовки:

- сформирован устойчивый интерес к занятиям спортом;
- сформирован широкий круг двигательных умений и навыков;
- освоены основы техники по виду спорта «карате» и «карате шотокан»;
- наряду с физическими навыками развит комплекс познавательных, умственных, волевых, эмоциональных и других способностей;

- сформированы навыки здорового образа жизни, наблюдается укрепление здоровья обучающихся.

На тренировочно-соревновательном этапе:

- сформирована спортивная мотивация;
- повышен уровень общей общефизической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;
- приобретен опыт и достигнуты стабильные личностные результаты в выступлениях на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «карате» и «всестилевое карате»;
- обучающиеся самостоятельно следят за формированием навыков здорового образа жизни;
- наблюдается укрепление здоровья обучающихся.

Конкретные образовательные результаты представлены в модулях.

Основные требования к выполнению нормативов общефизической и специальной подготовки представлены **в приложение к программе 1.**

1.9.2. Методы (формы) отслеживания и фиксации результатов

Отслеживание результативности программы осуществляется с помощью педагогического мониторинга, основными **контрольными методами** которого являются: *беседа, педагогический анализ, формирующее оценивание, зачёты, взаимозачёты, опросы, взаимоопросы, самооценка, итоговые задания, контрольно-диагностические игры; защита проектов, участие в соревнованиях, конкурсах, фестивалях различного статуса и уровня и т.п. методы.*

1.9.3.Формы и способы проверки результатов освоения программы:

- ***Психолого-педагогический контроль*** осуществляется с целью выявления динамики физического развития обучающегося, учета тренировочных нагрузок, определение различных сторон подготовленности. Контроль позволяет оценить эффективность тренировочного процесса и своевременно вносить необходимые коррективы. Методы контроля: наблюдение, опрос, анкетирование, проверка документации, выполнение учебных планов, тестирование, участие в мероприятиях и многие другие.
- ***Медицинский контроль*** проводится для наблюдений за состоянием и сохранностью здоровья обучающихся. Контроль за наличием медицинского допуска до занятий, соблюдением режима тренировки, отдыха, требований «Санитарных правила СП 2.4.3648-20». Методы контроля: наблюдение, медицинская диагностика (врач).

Таблица № 3

Соотношение средств физической и технико-тактической подготовки по годам обучения

Средства подготовки	100% занятия
Общая физическая	60
Специальная физическая	30
Технико-тактическая	10

Таблица № 4

Примерное соотношение различных видов деятельности обучающихся по программе в год (в часах)

Группа	Теория	Общая физическая подготовка	Специальная физическая подготовка	Контрольные тесты, соревнования	Технико-тактическая подготовка	Специальные подготовительные упражнения	Самостоятельная работа	Всего часов за год
1-2 г. о.	10	55	25	5	10	30	9	144

1.9.4.Основные показатели выполнения общеразвивающей программы:

- стабильность состава обучающихся,
- оздоровление обучающихся;
- развитие духовно-нравственных качеств, силы, ловкости, техники и тактики подготовки по овладению данного вида спорта;
- динамика прироста индивидуальных показателей в соответствии с данной дополнительной общеразвивающей программой.

1.9.5. Основные формы занятий и другие формы образовательного процесса являются:

- учебно-тренировочные занятия с группой, с подгруппами, сформированными с учетом возрастных и учебных особенностей обучающихся;
- теоретические занятия;
- индивидуальные тренировочные занятия, проводимые с одним или несколькими обучающимися (по мере необходимости: неуспеваемость или дополнительная подготовка к соревнованиям);
- занятие-соревнование, занятия-участие в физкультурно-массовых и спортивных мероприятиях (состязание, конкурсы, спортивные фестивали, праздники и турниры т.п.) различного уровня: учрежденческие, районные, городские, областные (возможно всероссийские).

1.9.6.Формы контроля и диагностики результатов

Контроль предметных достижений

При работе по данной программе предусмотрены следующие формы контроля:

1 этап: предварительный контроль для определения начальной подготовленности учащегося, который проводится на первых занятиях (анкета), а также игры на диагностику практических умений и физических данных.

2 этап: текущий контроль проводится для определения уровня усвоения содержания программы. Формы контроля: наблюдение, индивидуальные задания, выполнение приемов и техник.

3 этап: итоговый контроль – диагностирование уровня качества образованности и развития, обучающихся в соответствии с поставленной целью, т.е. анализ знаний, умений и навыков на итоговом занятии. Итоговое занятие может быть проведено в форме обычного, открытого или контрольного занятия. **На промежуточной (в конце модуля) и итоговой аттестации** (в конце 3 летнего обучения) контроль осуществляется по «Контрольным учебным нормативам и требованиям по карате» (см. приложения 1-4). Аттестация учащихся в данной секции осуществляется в соответствии с практикой проведения «Аттестации в детских объединениях ДО» https://clck.ru/VG97K

Организация промежуточной аттестации

Целью проведения промежуточной аттестации является определение уровня освоения обучающимися программы по направлению или виду карате. Промежуточная аттестация осуществляется два раза в год, в сроки, установленные графиком. При проведении промежуточной аттестации учитываются результаты освоения программы в каждом модуле.

В учреждении устанавливаются следующие формы промежуточной аттестации по каждой предметной области программы:

- теория и методика физической культуры и спорта – зачёт;
- общая физическая подготовка – сдача контрольных нормативов-тестирование;
- избранный вид спорта – выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранному виду спорта-тестирование, соревнования;
- технико-тактическая и психологическая подготовка – соревнования;
- другие виды спорта и подвижные игры-тестирование.

Организация итоговой аттестации

Освоение программы завершается обязательной итоговой аттестацией.

При проведении итоговой аттестации обучающихся учитываются результаты освоения программы в каждой предметной области.

В учреждении устанавливаются следующие формы итоговой аттестации по каждой предметной области программы:

- теория и методика физической культуры и спорта – зачёт;
- общая и специальная физическая подготовка – сдача контрольных нормативов-тестирование;
- избранный вид спорта – выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранному виду спорта;
- технико-тактическая и психологическая подготовка – соревнования;
- другие виды спорта и подвижные игры-тестирование.

Психолого-педагогическая диагностика

В рамках программы регулярно используются различные методы психолого-педагогической диагностики, направленные на изучение общих и специальных интересов и склонностей учащихся, их мотивации и заинтересованности в предмете, степени удовлетворенности от получаемых знаний и уровня комфортности окружающей среды.

Система диагностирования личностных качеств обучающихся по программе представлена в приложении к программе (см. приложение 5).

1.9.7. ДООП, элементы содержаний и практик, которых взяты для создания данной программы:

1) ДООП «Каратэ», автор-разработчик Гогчян Эмануел Самвелович, педагог дополнительного образования УФ «Воскресение» НФ «ДЕОЦ», г. Самара, 2020г.;

2)ДООП «Карате», авторы-разработчики: Домнина Е.В., инструктор-методист и Лавриненко Д.А., тренер-преподаватель МБУ ДО ДЮСШ Ростовской области, 2019;

3) ДООП по каратэ. Автор: Мандыч И.Н., ПДО МБУД ДЮСШ г. Щёлоково, 2020;

4) ДООП «Каратэ», автор-разработчик: Сидоркова М.Н., ПДО «Ирбис» г. Самара, 2021;

5) ДООП «Спортивная подготовка по виду спорта всестилевого каратэ», разработана рабочей группой ГБУ СШ №6 г. Севастополя, 2017.

2. БЛОКИ И МОДУЛИ ПРОГРАММЫ

2.1. БЛОК 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ «КАРАТЕ ШОТОКАН»

2.1.1. МОДУЛЬ 1 «КАРАТЕ-ДО КАК ОСНОВА БУДО»

1 год обучения

Аннотация. Первый модуль 1 года обучения ***направлен*** на введение обучающихся в мир карате, освоения основ анатомии и укрепления их здоровья. Модуль ***знакомит*** с краткой историей, основной терминологией карате, основами философии, этикета, историческими и современными традициями карате. *Практика модуля* ***строится*** на: спортивных играх с простыми элементами карате; основных правилах разминки, упражнениях на дыхание, статику, растяжку, согревающие, укрепляющие и т.п. Обучающие ***узнают*** различные направления в карате: традиционное, спортивное, практическое, бесконтактное и начинают их различать.

Цель: формирование первоначальных знаний, умений и навыков в области начального освоения учащимися основных элементов карате в единой системе восточных единоборств – будо.

Задачи:

Обучающие:

- сформировать знания о роли карате в единой системе восточных единоборств – будо;
- дать знания о направлениях карате (традиционное, спортивное, прикладное и другие направления);
- познакомить с основами анатомии и ЗОЖ человека, правилами техники безопасности на занятиях карате;
- познакомить с краткой историей, основами философии, этикета карате;
- познакомить с основными правилами разминки, азами техники карате (кихон), видами тренировочных упражнений;
- познакомить с правилами проведения промежуточной аттестации и зачета по модулю.

Воспитательные:

- воспитать уважительное, бережное отношение к мировоззренческим позициям, этикету, духовным традициям, существующим во всех направлениях карате;
- воспитывать коллективный командный дух в секции, передавать традиции, существующие в данном детско-подростковом объединении.

Развивающие:

- сформировать мотивацию к постоянным занятиям карате;

- развить познавательный интерес к изучению приемов, техник, правил освоения карате и других видов будо;
- развить чувство справедливости и уважения к людям, скромность, вежливость и бережное отношение к жизни, дисциплина и самодисциплина, настойчивость в стремлении добиваться своей цели, наблюдательность, внимательность и бдительность, умение принимать правильные решения в сложных ситуациях.

Оздоровительные:

- сохранять и укреплять здоровье на основе использования тренировочных, восстановительных мероприятий и постоянного медицинского обследования (минимум 2 раза в год в детских поликлиниках).

Предметные ожидаемые результаты:

Обучающийся должен ***знать:***

- о роли карате в единой системе восточных единоборств – будо;
- начальную терминологию карате, об изучаемых направлениях карате (традиционное, спортивное, боевое, бесконтактное и др.);
- основы анатомии и ЗОЖ человека, правила техники безопасности на занятиях карате;
- краткую историю, основы философии, этикета карате;
- основные правила разминки, азы техники карате (кихон), виды простых тренировочных упражнений;
- правила участия в промежуточной аттестации и зачетах по модулю.

Уметь:

- Выполнять комплексы физических упражнений на основе приемов и техники карате;
- различать основные направления карате;
- кратко рассказать об основных страницах истории, основы философии, этикете карате;
- применять правила участия в промежуточной аттестации и зачетах по данному модулю.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№	Темы модуля	Всего часов	Теория	Практика	Контрольные формы
1.	Карате как часть будо. Мастерство в карате: дух-сила-техника. Техника безопасности	4	2	2	Беседа, диагностика
2.	Краткая история карате. Спортивные игры Японии и России на основе изучения азов карате	6	2	4	Беседа со знаменитыми каратистами области
3.	Основы анатомии и здоровья человека	6	2	4	Викторина

4.	Карате: духовный смысл, философские и этические принципы	8	2	6	Анализ психологических тренингов
5.	Азы техники карате, виды тренировочных упражнений	6	2	4	Контрольные упражнения
	Итого:	30	10	20	

СОДЕРЖАНИЕ МОДУЛЯ

Тема 1. Карате как часть будо. Мастерство в карате: дух-сила-техника. Техника безопасности

Теория. Знакомство с учащимися. Правила внутреннего распорядка, расписание занятий. ***Карате*** как одно из основных направлений боевого искусства – ***будо*** (яп. 武道 современное боевое искусство, переводится как «боевые пути»). Роль карате в единой системе восточных единоборств. Термин ***«карате»*** (пер. «пустая рука»), его особенности. Индийские, китайские и японские корни карате-до. Направления в карате-до. Известные мастера прошлого и наших дней. Цель карате – помощь обществу. ТБ карате.

Практика. Игры на знакомство «Снежный ком», «Слепое слушание», «Мне нравится…»; «Каким я хочу стать..». Показательное выступление выпускника секции. Комментарий к презентации: «Карате – основа Будо», эпизод из фильма «Парень каратист» https://www.kinopoisk.ru/film/22446/ («The Karate Kid», 1984г.), просмотр и обсуждение.

Тема 2. Краткая история карате. Спортивные игры Японии и России на основе изучения азов карате

Теория. Краткая история возникновения и развития карате, в совокупности с историей возникновения других боевых искусств. Церемонии в карате сопровождающие тренировочный процесс. Правила спортивных игр народов мира. Обзор развития карате-до Шотокан в России. Гичин Фунакоши – основатель школы Шотокан. Наиболее известные российские мастера.

Практика. Русские игры с движениями карате. Японские и китайские игры с элементами простейших движений карате. Организующие, общеразвивающие, прыжковые, акробатические упражнения; упражнения на координацию движений; упражнения для мышц.

Тема 3. Основы анатомии и здоровья человека

Теория. Краткие сведения о строении и функциях организма. Влияние физических упражнений на организм человека. Сравнительная анатомия человеческого организма, с механикой и ролью человеческого скелета в боевых искусствах. Влияние занятий физическими упражнениями на организм занимающихся. Совершенствование функций мышечной системы, органов дыхания, кровообращения под воздействием регулярных занятий спортом. Значение систематических занятий физическими упражнениями для укрепления

здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов. Основы ЗОЖ. Здоровье человека: профилактика, диета, упражнения. Основные способы закаливания организма.

Практика. Интеллектуальная игра «Строим человека». Комментарии и вопросы к игре. Викторина.

Тема 4. Карате: духовный смысл, философские и этические принципы

Теория. Понятие «карате» имеет в своей основе глубочайший духовный смысл: это особый образ жизни человека, отслеживающий взаимосвязь во всем, что видит вокруг себя, и стремление достичь гармонии с природой, «очистить душу, чтобы наполниться духом», так же, как говорил И. Христос: «Бог есть дух, и поклоняющиеся Ему должны поклоняться в духе и истине». Философия карате как философия, берущая все ценное и полезное из существующих религий и направленная на развитие человека. Карате как этика и моральные принципы поведения, в рамках которых человек сможет правильно проявить себя в мире. Главные духовные принципы карате: внутренняя чистота, освобождение от всего низкого; наполнение божественной силой. Карате, как система духовного и физического воспитания. Ф. Гитин как основатель карате и духовный наставник.

Практика. Психофизический тренинг. Просмотр и обсуждение эпизодов фильма о духовности карате «Ф. Гитин – основатель карате»: https://clck.ru/Vu42K. Организующие упражнения; общеразвивающие упражнения; беговые упражнения; прыжковые упражнения; акробатические упражнения; упражнения для формирования правильной осанки; упражнения на координацию движений; упражнения для мышц. Игры: «Птицы», «Невод».

Тема 5. Азы техники карате, виды тренировочных упражнений

Теория. Основные приемы и техники карате. Три ключевых формата техники. Базовая техника первого уровней.

Практика. Показ и отработка основных приемов и техник, базовых техник СК: ***базовая техника первого уровня:*** все удары выполняются с места в одной из классических стоек удары руками: прямой удар, боковой удар, удар в область живота. Удары ногами прямого характера, удары сбоку и сверху, перемещения в нескольких классических стойках; ой цки, (одноименный, прямой удар рукой), гъяко цки (разноименный, прямой удар рукой), ура цки (короткий удар рукой в область живота), маваше цки (боковой удар рукой); мая гери (прямой удар ногой), хидза гери (удар коленом), ёко гери (боковой удар ногой, прямого характера), маваше гери (круговой удар ногой); хейко дачи (стойка на ширине плеч), дзенкуцу дачи (стойка на ширине плеч с шагом вперед); сури аши (имеется в виду выполнение высшее указанных элементов в передвижении).

Контроль. Викторина, контрольные упражнения.

ВОПРОСЫ ВИКТОРИНЫ

К МОДУЛЮ 1

1 год обучения

- В каком государстве было создано карате……....Япония
- Карате относится к:

боевым искусствам;

физкультуре;

оздоровительной гимнастике.

- Карате-до в переводе означает... (путь пустой руки, или китайская рука или……).
- Учитель по карате называется (Сэнсэй).
- Кто основал стиль карате? (Гичин Фунакоши).
- Какие изначальные три цвета пояса имело карате: (черный, коричневый и белый).
- «Дух прежде техники», говорил кто? (Гичин Фунакоши, основатель, известный мастер и популяризатор карате).
- Другие вопросы (по усмотрению педагога).

2.1.2. МОДУЛЬ 2
«КАРАТЕ-ШОТОКАН: РАЗВИТИЕ ДУХА, КИХОН»
1 год обучения

Аннотация. Данный модуль ***направлен на изучение*** стиля карате шотокан через взаимосвязь в человеке духовного и телесного (физического) начала, основами философии, этикета, историческими и современными традициями данного стиля карате. Модуль ***знакомит*** с краткой историей, с начальным использованием терминологии этого вида карате, основами его этикета, современными традициями карате шотокан. ***Модуль делает акцент*** на первоначальную технику – Кихон, его основные блоки, удары, приемы защиты, атаки этого вида карате. Воспитание, нравственная и этическая часть модуля ***строится*** на демонстрации видео и кино презентаций с комментариями на основе биографий и достижений выдающихся мировых и российских спортсменов-каратистов, показа их индивидуальных техник и особенностей побед. В заключение модуля обучающиеся ***демонстрируют*** основные позиции и некоторые базовые элементы гохон-кумитэ и начальные ката карате.

Цель: формирование основных знаний, умений и навыков в области шотокан карате, всестороннее физическое, интеллектуальное и духовно-нравственное развитие на примерах традиций, биографий и достижений выдающихся мировых и российских спортсменов в этом виде карате.

Задачи:

Обучающие:

- познакомить с основным стилем в карате – шотокан;
- познакомить с краткой историей, основной терминологией, основами его этикета, современными традициями этого вида карате, с особенностями соревнований Международных организаций, объединяющей более 50 национальных федераций карате шотокан;
- сформировать знания о выдающихся мировых и российских спортсменах-каратистах, дать представления об используемых ими специальных приемах и техниках в шотокан карате;
- представить информацию о многообразии всемирных, европейских и российских организаций шотокан: правила и особенности участия в соревнованиях.

Воспитательные:

- воспитать уважительное, бережное отношение к мировоззренческим позициям, этикету, духовным традициям, существующим в карате шотокан;
- сформировать этические качества в этом виде карате;
- воспитывать коммуникативные, командные навыки, умение работать частично самостоятельно.

Развивающие:

- сформировать мотивацию к постоянным занятиям карате шотокан;
- развить чувство мира, уважения к природе и человеку, доброты, взаимопонимания и взаимовыручки.

Предметные ожидаемые результаты:

Обучающийся должен ***знать****:*

- краткую историю, правила, традиции, этикет шотокан карате;
- базовые приемы и техники карате шотокан;
- основные специальные термины этого вида карате;
- начальные ката 1 уровня сложности и гохон-кумитэ;
- о выдающихся мировых и российских спортсменах-каратистах, дать представления об особенностях используемых ими особых приемов и техник в шотокан карате.

Уметь:

- кратко рассказать краткую историю, правила, традиции, этикет шотокан карате;
- применять и демонстрировать базовые приемы и техники карате шотокан;
- применять и демонстрировать начальные ката 1 уровня сложности и гохон-кумитэ;
- применять на занятиях и в жизни основные специальные термины этого вида карате;
- участвовать в соревнованиях, применяя правила соревнований, проводимых на разных уровнях карате шотокан, знать правила и особенности участия в соревнованиях;
- рассказать о выдающихся мировых и российских спортсменах-каратистах, дать представления об особенностях используемых ими особых приемов и техник в шотокан карате.

Владеть:

- Владеть начальными навыками техники карате и выполнять комплексы специальных физических упражнений в рамках основ карате шотокан.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№	Темы модуля	Всего часов	Теория	Практика	Контрольные формы
1.	Основы карате шотокан: этика, базовые приемы и техники. Тренировочные принципы 1-го года обучения. ТБ	4	2	2	Диагностика, мини-викторина
2.	Кихон: понятие, основные принципы, правила разминки, виды тренировочных упражнений	6	2	4	

3.	Кихон: основные приемы и техники карате шотокан	6	2	4	Мини-соревнования
4.	Карате шотокан в рамках подготовки к соревнованиям. Международная организация (федерация) шотокана – WSF, другие организации и школы карате шотокан	4	2	2	Мини-состязание: кумитэ двух видов для начинающих
5.	Начальный комплекс ката. Выдающиеся мировые и российские спортсмены-каратисты	6	2	4	Показательные упражнения
6.	Гохон-кумитэ	4	2	2	Проба участия в соревнованиях
	Итого:	30	12	18	

СОДЕРЖАНИЕ МОДУЛЯ

Тема 1. Основы карате шотокан: этика, базовые приемы и техники. Тренировочные принципы 2-го года обучения. Техника безопасности

Теория. Шотокан (сётокан, «дом колышущихся сосен» или «зал сосны и моря», создан: 30-е годы 20 в.) – один из основных стилей карате, разработанный Гитином Фунакоси. Карате шотокан – ныне один из наиболее распространенных видов карате в мире. Этика карате шотокан. Эмблема стиля –тигр. Основные техники сётокан: длинные линейные стойки и физическая сила, приемы боя на определенной дистанции, удары ногами преимущественно на низком уровне. Отличие техники карате шотокан. Преимущества шотокан. Тренировочные принципы 2-го года обучения. Выдающиеся мировые и российские спортсмены-каратисты. Техника безопасности.

Практика. Показ и отработка основных движений рук, ног, стоек, линейных перемещений и отработка линейного приложения силы; низкие, широкие, прочные стойки; динамичные и четкие переходы; удар от бедра, мощные, энергичные движения, богатая и сложная техника рук. Викторина о выдающихся мировых и российских спортсменах-каратистах. Изучение основных терминов шотокана: иппон-кумитэ – учебный спарринг на один шаг, санбон-кумитэ – учебный спарринг на три шага, додзё – «место, где ищется путь», тренировочный зал; ката – «форма», технический комплекс; киай – громкий выдох с помощью живота, сопровождающий концентрированный удар; осс – слово, сопровождающее все поклоны, а также подтверждающее готовность к бою; оби – пояс; рэй – поклон.

Тема 2. Кихон: понятие, основные принципы, правила разминки, виды тренировочных упражнений

Теория. Понятие «кихон» (яп. 基本, きほん *букв. «корни-основы»*), означающее «основы» или «азы». Используется для обозначения базовых техник, которые преподаются и практикуются в большинстве японских боевых искусств. Кихон (азы техники карате): основные принципы, дыхательные упражнения, правила разминки, виды тренировочных упражнений.

Практика. Дыхательные упражнения. Отработка элементов кихона. Разминка: выполнение упражнений разогревающих мышцы, подготовка суставов и сухожилий к работе; упражнения, носящие растягивающий характер; статические и динамические упражнения. Упражнения на «прокачивание», «раскачивание». Укрепляющие упражнения: отжимания от пола, подтягивания на перекладине, выпрыгивания вверх, подъем корпуса в различных сочетаниях, выполнение ударов и элементов поединка.

Тема 3. Кихон: основные приемы и техники карате шотокан

Теория. Базовые виды ударов ногами (в основном на нижнем и среднем уровне). Виды ударов руками. Техники стоек, перемещений, на месте и в движении, ударов, атак, стоек. Техника обманных движений. Приемы выбора момента для нападения. Техника правильного дыхания в шотокан карате. Основы бросковой техники: виды бросков и эффективных подсечек. Ката в каратэ шотокан: пустая рука и с имитационным оружием.

Практика. *Техника стоек:* назначение стоек, распределение веса в стойках, напряжение и расслабление в стойках. *Техника перемещений*: шаг по дуге, приставной шаг, скользящий шаг и др. *Базовая техника на месте и в движении*: техника ударов руками, ногами, техника защит в различных стойках на месте и в движении. *Техника ударов* руками, ногами, защиты. Техника ударов руками: прямые, круговые и рубящие удары; техника ударов ногами: удар вперед, удар в сторону, круговой удар, удар назад, «вертушки»; техника защиты; две основные группы блоков: жесткие блоки, мягкие блоки и т.д. *Техника комбинаций, ката, кумите*: связь рука + рука, рука + нога, нога + рука, нога + нога и т.д. Изучение и выполнение ката. Спарринги. Страховка и самостраховка; различные виды падений.

Тема 4. Карате шотокан в рамках подготовки к соревнованиям. Международная организация (федерация) шотокана – WSF, другие организации и школы карате шотокан

Теория. WSF (World Shotokan Federation) – Всемирная федерация карате шотокана, ее особенности и основные правила соревнований. WKF (World Karate Federation) – Всемирная федерация карате, куда входит 4 основных стиля карате-до (Шотокан, Годзю-рю, Сито-рю, Вадо-рю), WSKA (World Shotokan Karate Association) – Всемирная ассоциация Сётокан-карате, WSKF (World Shotokan Karate Federation) – Всемирная федерация Сётокан карате-до, насчитывает в своих

рядах 25-30 стран, SKIF (Shotokan Karate International Federation) – Международная федерация Сётокан Карате-до (лидер – Хирокадзу Канадзава – 10 дан), WKS KASE HA UNION – Международная школа мастера Теидзи Казе и многие другие.

Практика. Изучение основных терминов шотокана с параллельным показом и отработкой простых приемов и техник карате. Отработка техники правильного дыхания. Показ и отработка базовых ударов ногами, руками, техники обманных движений, блоков, приемов защиты и нападения, атак.

Тема 5. Начальный комплекс ката. Выдающиеся мировые и российские спортсмены-каратисты

Теория. Базовые техники: правильного дыхания, ударов ногами и руками; обманных движений, выбора момента для нападения, различных видов блоков, защиты, атак. Виднейшие учителя и мастера стиля шотокан: Г. Фунакоси, один из основоположников современного карате, создатель стиля Сётокан; Йоситака Фунакоси – сын Гитина Фунакоси, дополнивший сётокан высокими ударами ног, изменил и усовершенствовал сётокан в его современном виде; Канадзава Хирокадзу – глава крупной международной организации «Международная Федерация Каратэ Шотокан» (SKIF); Г. Ямагути, М. Накаяма, Т. Казэ, Х. Шираи, Т. Асаи, С. Като, Х. Касуя, М. Яхара и другие великие легендарные мастера и спортсмены мира. Выдающиеся отечественные мастера карате: Алексей Штурмин, создатель одной из первых школ карате в России; Бороздин С.А., финалист чемпионата мира WSKF (1997г., 5 дан), Тадеуш Касьянов основатель школы СЭНЭ: биографии, заслуги, а также другие мастера карате шотокан (по выбору педагога).

Знаменитости, изучавшие шотокан: Брюс Ли, Жан-Клод Ван Дамм, Элвис Пресли и другие знаменитости мира.

Практика. Показ и отработка базовых техник: правильного дыхания, ударов ногами (в основном на нижнем и среднем уровне), ударов руками; обманных движений, выбора момента для нападения, различных видов блоков, защиты, атак. Презентация о знаменитых спортсменах-каратистах города и области, возможно России (беседа, показ наработанных техник). Изучение основных терминов шотокана с параллельным показом и отработкой. Отработка техники правильного дыхания. Показ и отработка базовых ударов ногами, руками, техники обманных движений, блоков, приемов защиты и нападения, атак, приемов и элементов ката и кумитэ. Викторина по теории шотокана карате.

Тема 6. Гохон-кумитэ

Теория Понятия «гохон-кумитэ» как самый простейший тренировочный спарринг, предназначенный для освоения базовой техники, способствующий развитию техники защиты и нападения, правильного передвижения, дыхания,

чувства ритма и дистанции: его правила, особенности, сущность и назначение. Методика действий атаки ТОРИ (нападающего) и действий УКЭ (защищающегося). Викторина по вопросам теории модуля.

Практика. Отработка техники гохон-кумитэ. Показательные выступления-демонстрации лучших приемов и техник, достигнутых по данному модулю (представления для родителей, сверстников). Промежуточная аттестация по модулю: зачет, викторина (см. приложение к программе «Викторины»).

ЗАЧЕТНЫЕ ВОПРОСЫ К ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ В ФОРМЕ ВИКТОРИНЫ ПО ДАННОМУ МОДУЛЮ

1. Какой стиль карате считается самым распространенным классическим стилем карате? (Шотокан).

2. Кого принято считать основателем стиля шотокан? (Гитином Фунакоси).

3. Какова эмблема этого стиля? (тигр).

4. Какие Вы знаете основные принципы, виды приемов и техник каратэ шотокан? (Принципы: блоки жесткие, движения мощные, быстрота и максимальная эффективность при минимуме средств, своевременность каждого действия, контроль движения ударной конечности (четкое окончание приема), развитие максимально возможной силы и скорости за минимально короткий отрезок времени, обязательный выход после удара и другие; приемы и техники: техника обманных движений; приемы выбора момента для нападения, техника правильного дыхания, виды бросков и эффективных подсечек и мн. др.**)**.

5. Что означают следующие термины: а) иппон-кумитэ (учебный спарринг на один шаг), санбон-кумитэ (учебный спарринг на три шага), санбон-кумитэ (учебный спарринг на три шага), додзё («место, где ищется путь», тренировочный зал); ката («форма», технический комплекс); киай (громкий выдох с помощью живота, сопровождающий сконцентрированный удар); осс, оссу (слово, сопровождающее все поклоны, а также подтверждающее готовность к бою); оби (пояс); рэй (поклон) и другие.

6. Что такое «карате WSF»? (Это другое, современное название карате шотокан на уровне подготовки к соревнованиям, организуемые Всемирной федерацией шотокана карате-WSF).

7. Продемонстрируйте пожалуйста какой Вы знаете самый простой комплекс ката (демонстрация….).

8. Продемонстрируйте пожалуйста гохон-кумитэ в спарринге с обучающимся в Вашем детском объединении (демонстрация….).

2.1.3. МОДУЛЬ 3
«СПОРТИВНОЕ КАРАТЕ – СИЛА И ТЕХНИКА»
1-ый год обучения

Аннотация. Третий модуль 1-ого года обучения ***направлен*** на введение обучающихся в мир спортивного карате, как одного из самых распространённых и часто применяемых направлений в единоборствах. Модуль ***знакомит*** обучающихся с краткой историей, специальной терминологией, краткой историей, основами философии, этикета, традициями, приемами и техниками СК. Модуль ***представляет и знакомит*** с многообразием организаций шотокан: правила и особенности участия в соревнованиях. На практических занятиях юные каратисты ***осваивают*** простые элементы и базовые приемы и техники СК, основные элементы ключевых форматов этого направления карате, осваивают элементы разных стилей СК (косики и др.). Итогом модуля является тема организации и проведения (участия) в мини-соревнованиях, на которых отрабатываются кумитэ и ката. Модуль СК ***развивает*** дисциплину и самодисциплину, настойчивость в стремлении добиваться своей цели, наблюдательность, внимательность и бдительность,

Цель: воспитание спортивного духа, силы воли юного каратиста, формирование первоначальных знаний, умений и навыков в области начального освоения учащимися основных элементов спортивного карате.

Задачи:

Обучающие:

- познакомить с краткой историей, целями и задачами, СК;
- сформировать знания о главных принципах и особенностях техники СК;
- дать знания и простые элементы техники видов СК;
- обучить основным правилам разминки, основам приемов и техник СК, видам тренировочных упражнений, подвижных игр;
- обучить правилам и нормам участия в ката и кумитэ.

Воспитательные:

- воспитывать спортивных дух, нравственные, волевые качества каратиста;
- воспитать уважительное, бережное отношение к духовным и спортивным традициям СК, его этикету, мастерам и сенсеям;
- воспитывать коллективный командный дух в секции, передавать традиции, существующие в данном детско-подростковом объединении.

Развивающие:

- развивать духовные и физические силы в рамках занятий СК;
- сформировать мотивацию к постоянным занятиям СК;

• развивать концентрацию, дисциплину и самодисциплину, настойчивость в стремлении добиваться своей цели, наблюдательность, внимательность и бдительность.

Оздоровительные: познакомить с основами сохранения и укрепления здоровья человека средствами СК на основе использования тренировочных, восстановительных мероприятий.

Предметные ожидаемые результаты:

Обучающийся должен знать:

• о главных принципах и особенностях техники СК;

• краткую историю, основные принципы СК;

• стили (контактный и неконтактный), виды СК (кудо, косики);

• основы сохранения и укрепления здоровья человека средствами СК;

• основы правил разминки, основы приемов и техник СК, виды тренировочных упражнений, подвижных игр, 2 уровня базовых техник;

• правила и нормы участия в ката.

Уметь:

• выполнять комплексы физических упражнений на основе приемов и техники СК;

• кратко рассказать об основных страницах истории, основных принципах, этикете СК;

• различать стили (контактный и неконтактный), виды СК и уметь показать основные элементы этих видов;

• основами разминки и растяжки;

• показать основные элементы базовой техники 1 и 2 уровней;

• выполнять основы тренинга поединка, основы спарринга;

• осуществлять систематические процедуры и упражнения по сохранению и укреплению здоровья средствами СК, заниматься самостоятельно.

Владеть:

• основами общей физической подготовки (ОФП) и специальной физической подготовки (СФП), могут сами провести простую тренировку.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№	Темы модуля	Всего часов	Теория	Практика	Форма контроля
1.	Спортивное каратэ (СК) как спортивная дисциплина: понятия, принципы, цель, особенности техники, овладение исходными данными. ТБ	10	4	6	Диагностические спортивные игры
2.	Основные приемы и техники СК. Три ключевых формата СК. Базовая техника СК первого и второго уровня	20	4	16	Имитационное кумите

3.	Виды СК. Организации и федерации СК	10	4	6	Контрольный анализ по видеозаписи
4.	Турниры и соревнования: ката и кумитэ СК. Промежуточная аттестация	10	4	6	Зачет по итогам модуля
	Итого:	50	16	34	

СОДЕРЖАНИЕ

Тема 1. Спортивное карате: понятия, краткая история, принципы, цель, особенности техники

Теория. Понятие «спортивное карате» (СК). Задача спортивного карате – физическая подготовка спортсмена (обучающегося), его участие в соревнованиях и чемпионатах. Основы этики СК. Краткая история СК: начало развития как самостоятельный вид спорта (1948 г.); 1957 г. – 1-й чемпионат Японии по каратэ-до; 1963 г.: 1-ые соревнования по каратэ. 1978 г. – начало развития в СССР легального каратэ (с принятием ряда распоряжений, ограничений). Принципы СК. Цель спортивного карате получение разрядов и званий, кубков и титулов, установление рекордов. Правила соревнований СК с ограничениями. Правила WKF (World Karate Federation): запрещение ударов в полный контакт. Два основных вида (групп) СК: бесконтактное спортивное карате и контактное спортивное карате.

Практика. Проведение бесед о здоровом образе жизни, «Нравственность и этика» и др. дискуссий, тренировок «Гонка за лидером», «Семейная тренировка», посещение соревнований по боевым искусствам, беседы, овладение исходными элементами основ спортивного карате, спортивные игры.

Тема 2. Основные приемы и техники СК. Три ключевых формата СК. Базовая техника СК второго уровня

Теория. Основные правила спортивного подхода в карате: научный, математический, медицинский подход к движениям; отработка движений и техник до уровня мышечной памяти и др. Додзё – помещение или зал, в котором проходят тренировки и обучение.

Практика. Просмотр и обсуждение отдельных эпизодов фильма «Малыш-каратист». ***Показ и отработка базовой техники второго уровня:*** к техническим упражнениям 1 уровня добавляются знание блоков и умение выполнять удары руками и ногами в передвижении: уширо гери (удар ногой со спины) ёко уширо гери (удар ногой со спины разница в положении стопы); санчин дачи (стойка напоминает хеко дачи, только стопы повернуты внутрь) шико дачи (две ширины плеч, стопы в стороны на 45°); сури аши.

Тема 3. Обзор различных видов СК. Организации и федерации СК

Теория. Обзор различных видов СК, распространенных на сегодняшний день. Стили кудо и косики – стили, характеризующиеся как универсальная соревновательная дисциплина с использованием защитного снаряжения; вид карате – киокусинкай (многие спортсмены считают его самостоятельным стилем спорта). Первый приём – «Хидари Дзенкуцу-Дачи Гедан Барай – Гьяку Цки Дзёдан». Тамэшивари – разбивание предметов, направление, основанное на воспитании духовной концентрации и физической силы.

Практика. ОФП. Игровая разминка. Показ и отработка ознакомительных приемов и техник различных видов спортивного карате (обзорно), в том числе стиля косики, киокусинкай и других. Контрольный анализ. Отработка изначального приёма «Хидари Дзенкуцу-Дачи Гедан Барай – Гьяку Цки Дзёдан» и других приемов в техник 1 и 2 изученных уровней.

Тема 4. Турниры и соревнования: ката и кумитэ СК. Промежуточная аттестация

Теория. Ката в СК – комплекс стоек, боевых движений и приемов, которые проводятся в разном темпе, а поединки в этом направлении только имитируются. Четыре элемента ката: бункай (анализ, объяснение ката); применение; хэнка – вариации; какуси – скрытность.

Кумитэ СК – свободный бой, предусматривающий спарринг с оппонентом. Правила и используемое (воображаемое и спортивное) оружие меняются в зависимости от того, о каком виде идет речь. Кумитэ («переплетённые руки», схватка) – является, наряду с Кихон и Ката, одним из основных разделов современного карате, включающим в себя все разновидности боя (тренировочный, соревновательный, аттестационный и т.д.). Кумитэ как конечная форма реализации всего технического и тактического арсенала практикующего карате, тестом его физической, духовной и нравственной подготовки. Кумитэ как одновременно и цель (соревнования, самооборона) и средство (отработка различных навыков и техник) в карате. Спортивный подход кумитэ СК – «продемонстрировать, что ты лучший», традиционный подход – «обрести гармонию с партнёром для дальнейшего самосовершенствования».

Практика. Показ и отработка трех (четырех) элементов ката, тренинг элементов поединка. Простейшие элементы поединка и отработка их в имитации мини-соревнований: ката и кумитэ спортивной направленности. Зачет по итогам модуля.

КОНТРОЛЬНАЯ ИГРА «КАРАТЕ: ЧТО? ГДЕ? КОГДА?»
МОДУЛЬ 3 (1 год обучения)

- Какова цель и основная задача спортивного карате? (Цель спортивного карате получение разрядов и званий, кубков и титулов, установление

рекордов; основная задача спортивного карате – физическая подготовка спортсмена (обучающегося), его участие в соревнованиях и чемпионатах).

- Как называются канонизированные формальные технические комплексы приемов традиционного карате? (Ката).
- Чем отличается спортивное карате от других направлений и видов карате? (в спортивном карате, всегда, приоритетом являются соревнования, победа в которых и является конечной целью).
- Перечислите различные техники и приемы выполнения технических действий СК.
- Перечислите виды СК (косики, киокусинкай и др.).
- Что такое тамэшивари? (Разбивание предметов, направление, основанное на воспитании духовной концентрации и физической силы).
- Виды спарринга «кумитэ», используемые в обучении СК.
- Понятие «кихон», «ката» и «кумитэ», их особенности в СК.
- Другие вопросы по видео материалам и проблемным вопросам и предметным, психологическим и этическим ситуациям, возникающим в ходе проведения занятий и мини-соревнований.

2.1.4. МОДУЛЬ 4
«ЭЛЕМЕНТЫ ДРУГИХ ВИДОВ СПОРТА В КАРАТЕ»
1 год обучения

Аннотация. Четвертый модуль 1 года обучения ***направлен*** на освоение обучающимися сопутствующим карате элементам различных видов спорта. Модуль ***знакомит*** с особенностями того или иного вида спорта, элементы которого активно применяются в каратэ. Сопутствующими видами спорта карате являются те, которые развивают быстроту, силу, ловкость, выносливость и гибкость. Такими видами спорта в модуле ***выбраны:*** гимнастика (акцент на развитие гибкости), акробатика (акцент на развитие ловкости и гибкости), легкая атлетика (акцент на развитие быстроты, силы, выносливости), а также элементы основных командных видов спорта, развивающих все 5 главных физических качеств: баскетбол, футбол, волейбол, бадминтон и теннис. Начальные элементы всех перечисленных видов спорта ***отрабатываются*** в данном модуле в сочетании с элементами выученных движений различных направлений карате на 1 году обучения. В заключение модуля обучающиеся ***участвуют*** в подвижных, соревновательных играх, кумитэ и ката.

Цель: развитие пяти главных физических качеств будущего спортсмена на основе формирования навыков юного каратиста в областях сопутствующих ему видов спорта: гимнастики, акробатики, легкой атлетики, а также основных командных видов спорта: баскетбол, футбол, бадминтон, волейбол.

Задачи:

Обучающие:

- сформировать знания, умения, физические и психологические качества юного каратиста посредством духовных и физкультурно-спортивных качеств, наиболее эффективно вырабатываемых с помощью сопутствующих видов спорта: гимнастики, акробатики, легкой атлетики, а также таких ведущих командных видов спорта: баскетбол, футбол, волейбол, бадминтон и теннис;
- обучить ознакомительным элементам представляемым в данном модуле игр и видов спорта, усиливающих качества юных каратистов;
- познакомить обучающихся с важнейшими правилами и принципами изучаемых видов спорта и оздоровления, сопутствующих карате;
- познакомить с краткой историей, назначением и основными особенностями изучаемых сопутствующих каратэ видов спорта;
- познакомить с основами сохранения и укрепления здоровья человека средствами видов спорта, сопутствующих каратэ, изучаемых на 1 году обучения;
- обучить основным правилам, приемам и техникам сопутствующих видов спорта, видам тренировочных упражнений, подвижных, спортивных игр;

- обучить правилам и нормам участия в учебных ката и кумитэ, с применением основополагающих техник других видов физкультуры и спорта.

Воспитательные:

- воспитывать нравственные качества: взаимопомощь, коммуникабельность, выдержку, справедливость и другие, а также волевые качества будущего каратиста;
- воспитать уважительное, бережное отношение к духовным и спортивным традициям различных видов спорта, их этикет, принципы;
- воспитывать коллективный командный дух в секции и на соревнованиях, умение передавать лучшие традиции, существующие в данном детско-подростковом объединении.

Развивающие:

- развитие психофизиологических форм и функций организма в рамках занятий сопутствующих каратэ видов спорта;
- сформировать мотивацию к занятиям различными видами спорта, понимая их необходимость и усиливающее значение для занятий в карате;
- развить познавательный интерес к изучению приемов, техник, правил освоения различных видов спорта и соревновательных динамичных игр.

Оздоровительные задачи

- сохранять и укреплять здоровье, изучать основы медицины и ОБЖ.

Предметные ожидаемые результаты:

Обучающийся должен знать:

- смыслы, особенности и правила тренировок и освоения основ спортивных техник сопутствующих видов спорта: гимнастики, акробатики, легкой атлетики, а также таких ведущих командных видов спорта: баскетбол, футбол, волейбол, бадминтон и теннис;
- краткую историю, важнейшие правила и принципы изучаемых видов спорта и оздоровления, сопутствующих карате;
- основы сохранения и укрепления здоровья человека средствами видов спорта, сопутствующих карате, изучаемых на 1 году обучения видов спорта;
- основные правила, приемы и техники видов спорта, сопутствующих каратэ, тренировочных упражнений, подвижных, спортивных игр;
- правила и нормы участия в учебных ката и кумитэ, с применением основополагающих техник других видов физкультуры и спорта.

Уметь:

- выполнять комплексы физических упражнений на основе приемов и техники сопутствующих каратэ видов спорта;

• кратко рассказать об основных страницах истории, принципах и существующих традициях сопутствующих карате видов спорта и соревновательных игр, соревнований и турниров;

• различать основные виды спорта, сопутствующие карате, уметь показать их основные приемы и техники;

• осуществлять систематические гигиенические процедуры и упражнения по сохранению и укреплению здоровья средствами карате в совокупности применения элементов из других видов спорта;

• применять правила и нормы участия в учебных ката и кумитэ, с применением основополагающих техник других видов физкультуры и спорта.

Владеть начальными навыками техник и приемов различных видов спорта, сопутствующих карате.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№	Темы модуля	Всего часов	Теория	Практика	Контрольные формы
1.	Карате и гимнастика. ТБ	6	2	4	Диагностика, контрольная беседа
2.	Карате и акробатика. ТБ	6	2	4	Контрольные видео-вопросы
3.	Карате и легкая атлетика. ТБ	6	2	4	Мини-соревнования
4.	Карате и командные виды спорта: баскетбол, футбол, бадминтон, волейбол	6	2	4	Видео-вопросы с комментариями
5.	Состязания: ката и кумитэ с применение элементов других видов спорта	10	2	8	Кумитэ и ката с использованием элементов других видов спорта
	Всего:	34	10	24	

СОДЕРЖАНИЕ

Тема 1. Карате и гимнастика. ТБ

Теория. Понятие «гимнастика»: предназначение в спорте, развитие гимнастических физических и психологических качеств, необходимых для каратэ. Правила и особенности гимнастических упражнений в карате.

Практика. Отработка гимнастических упражнений подразделяются на три группы: первая – для мышц рук и плечевого пояса, вторая – для мышц туловища и шеи; третья – для мышц ног и таза. Упражнения выполняются без предметов и с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки); на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина, канат); прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) через планку (веревочку).

Тема 2. Карате и акробатика. ТБ

Теория. Понятие «акробатика»: предназначение в спорте, развитие акробатических качеств, необходимых для каратэ. Правила и особенности акробатических упражнений в карате.

Практика. Отработка гимнастических упражнений ***акробатических упражнений*** включают группировки и перекаты в различных положениях, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, кувырки вперед и назад; соединение нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации.

Тема 3. Карате и легкая атлетика. ТБ

Теория. Понятие «легкая атлетика»: предназначение в спорте и развитие легкоатлетических качеств, необходимых для карате. Правила и особенности легкоатлетических упражнений в карате.

Практика. Отработка гимнастических упражнений ***легкоатлетических упражнений*** в беге, прыжках и метаниях.

Бег: 20, 30, 60 м, повторный бег – два-три отрезка по 20-30 м. Бег с низкого старта 60 м. Эстафетный бег с этапами до 40 м, до 50-60 м. Бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями (учебные барьеры, набивные мячи, количество препятствий от 4 до 10). Бег или кросс 500 м.

Прыжки: через планку с прямого разбега; в высоту с разбега; в длину с места; тройной прыжок с места; в длину с разбега.

Метания: малого мяча с места в стенку или щит на дальность отскока; на дальность; толкание ядра весом 2 кг.

Тема 4. Карате и командные виды спорта: баскетбол, футбол, волейбол, бадминтон и теннис

Теория. Понятие «командные виды спорта»: их предназначение в спорте и развитие командных умений и навыков, необходимых для карате. Правила и особенности этих видов спорта для карате.

Практика. Изучение технических особенностей командных видов спорта. Тренировка. Интеграция каратэ и технических элементов, применяемых в сопутствующих видах спорта. Проведение мини-соревнований по изучаемым видам спорта. Знакомство и отработка правил игр и соревнований по данным видам спорта.

Тема 5. Подвижные, спортивные, соревновательные игры. Кумитэ и ката. Промежуточная аттестация

Теория. Понятие «подвижные», «спортивные», «соревновательные» игры: их предназначение, особенности, развитие командных и других умений и навыков, необходимых для карате. Правила и особенности данных игр для карате.

Практика. Проведение игр, спортивных соревнований и турниров по: **спортивным и подвижным играм:** подвижные игры, эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, с переноской, расстановкой различных предметов,

лазанием и преодолением препятствий. Комбинированные эстафеты; **Подвижные командные игры:** элементы игр в баскетбол, футбол, бадминтон, волейбол. **Циклические упражнения**, направленные на развитие выносливости: равномерный и переменный бег по пересеченной местности; чередованием ходьбы и бега; подвижные игры; спортивные игры; походы; прогулки. **Упражнения на развитие силы:** подтягивание на перекладине, отжимания от скамейки, лазание по канату, упражнения с предметами, набивными мячами, камнями, упражнения в противоборстве. **Упражнения для развития скоростно-силовых качеств, равновесия и координации:** различные виды прыжков, прыжки в длину, прыжки со скакалкой, броски теннисного мяча, метание мячей в цель и на дальность и др. **Упражнения для развития гибкости:** упражнения на гимнастической скамейке, стенке, упражнения на растягивание и расслабление мышц.

ЗАЧЕТНЫЕ ВОПРОСЫ К ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ В ФОРМЕ ВИКТОРИНЫ ПО ДАННОМУ МОДУЛЮ

- **Какие виды спорта являются сопутствующими для карате?** (Гимнастики, акробатики, легкой атлетики и мн. другие).
- **Какие командные виды спорта являются сопутствующими для карате? (**Основные командные виды спорта: баскетбол, футбол, бадминтон, волейбол).
- **Какое предназначение сопутствующих видов спорта для области развития психофизических качеств обучающихся?** (Гимнастика (акцент на развитие гибкости), акробатика (акцент на развитие ловкости и гибкости), легкая атлетика (акцент на развитие быстроты, силы, выносливости), а также элементы основных командных видов спорта, развивающих все 5 главных физических качеств: баскетбол, футбол, волейбол, бадминтон и теннис.
- **Опишите основные правила основных сопутствующих видов спорта каратэ? (…..)**

Другие вопросы по проблемам обучающихся и видео-вопросы (выбирает сенсей по проблемным моментам обучения).

2.2. БЛОК МОДУЛЕЙ 2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ «РАЗНООБРАЗИЕ НАПРАВЛЕНИЙ, ВИДОВ И СТИЛЕЙ КАРАТЕ»

2.2.1. МОДУЛЬ 5 «ТРАДИЦИОННОЕ КАРАТЕ (ТК)»

2 год обучения

Аннотация. Пятый модуль 2 года обучения ***направлен*** на введение обучающихся в мир традиционного карате, как одного из старейших канонизированных направлений в карате-до. Модуль ***знакомит*** с краткой историей, спортивной терминологией, краткой историей, основами философии, этикета, нормами ТК.

Практика модуля ***строится*** на спортивных играх, основных правилах разминки, тренировки с применением упражнений на дыхание, статику, тактику и стратегию техники и приемов ТК. Обучающие ***начинают различать*** различные виды ТК, ***знакомятся*** с особенностями наиболее распространенных видов ТК. В заключение модуля обучающиеся ***участвуют*** в соревновательных играх и турнирах «Си-ай» ТК.

Цель: воспитание спортивного духа, силы воли и дисциплинированности, формирование первоначальных знаний, умений и навыков в области начального освоения учащимися основных элементов традиционного карате.

Задачи:

Обучающие:

- сформировать знания о главных принципах и особенностях техники традиционного карате (ТК);
- обучить основным правилам разминки, основам приемов и техник ТК, видам тренировочных упражнений, подвижным играм с элементами карате;
- познакомить с ролью и особенностями ТК в карате-до в целом;
- познакомить с краткой историей, основами философии, психологии ТК;
- познакомить с основами сохранения и укрепления здоровья человека средствами ТК;
- обучить основным правилам разминки, основам приемов и техник ТК, видам тренировочных упражнений, подвижных игр, созданных на основе карате;
- обучить правилам и нормам участия в соревновательных играх и турнирах ТК – «Си-ай».

Воспитательные:

- воспитывать нравственные, волевые качества;
- воспитать уважительное, бережное отношение к духовным и спортивным традициям ТК, его этикету, существующим в данном направлении карате;

- воспитывать коллективный командный дух в секции, передавать традиции, существующие в данном детско-подростковом объединении.

Развивающие:

- развитие форм и функций организма в рамках занятий ТК;
- сформировать мотивацию к постоянным занятиям ТК;
- развить познавательный интерес к изучению приемов, техник, правил освоения ТК.

Оздоровительные:

- сохранять и укреплять здоровье на основе использования тренировочных и восстановительных мероприятий.

Предметные ожидаемые результаты:

Обучающийся должен знать:

- о главных принципах и особенностях техники традиционного карате (ТК);
- роль и особенности ТК в карате-до в целом;
- краткую историю, основы философии, психологии ТК;
- о наиболее распространенных видах ТК;
- основы сохранения и укрепления здоровья человека средствами ТК;
- основы правил разминки, основы приемов и техник ТК, виды тренировочных упражнений, подвижных игр;
- правила и нормы участия в соревновательных играх и турнирах ТК – «Си-ай».

Уметь:

- выполнять комплексы физических упражнений на основе приемов и техники ТК;
- кратко рассказать об основных страницах истории, основы философии, этикете, главных принципах и особенностях техники ТК;
- различать особенности техники наиболее распространенного вида ТК – дэнто карате и др. видов ТК;
- представлять практические техники, роль и особенности ТК в карате-до в целом;
- применять правила и нормы участия в соревновательных играх и турнирах ТК – «Си-ай».

Владеть: начальными навыками техники и приемами оздоровления организма в рамках занятий ТК.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№	Темы модуля	Всего часов	Теория	Практика	Формы контроля

1.	Традиционное карате: понятия, принципы, цель, особенности техники. ТБ	4	2	2	Диагностика, контрольная беседа
2.	Краткая история, философия, психология традиционного карате	4	2	2	Контрольные видео-вопросы
3.	Основные приемы и техники традиционного карате	14	2	12	Мини-соревнования
4.	Особенность практики ТК. Виды ТК	4	2	2	Видео-вопросы с комментариями
5.	Соревнований в ТК «Си-ай» как результат развития личностных качеств будущего спортсмена. Промежуточная аттестация	4	2	2	Зачетная игра «Каратэ: что? Где? Когда?» и соревнования «Си-ай»
	Итого:	30	10	20	

СОДЕРЖАНИЕ

Тема 1. Традиционное карате: понятия, принципы, цель, особенности техники

Теория. Понятие «традиционное карате» (ТК) как искусство рукопашного боя, в первую очередь демонстрирующее философию добра, мира и спокойствия и обладающее широким арсеналом технических действий: удары руками, ногами и другими частями тела (например, головой); разнообразные способы защит (блоки, уходы и др.) и передают традиции из поколения в поколение. Традиционное карате как оригинальное (изначальное) карате, практикуется в Японии, вид рукопашного боя, сформировавшееся на острове Окинава на основе более старых китайских стилей ушу и впоследствии развивавшееся в виде различных школ (стилей). Принципы ТК: динамическое использование всего тела, «соперник – не противник, а сподвижник, учитель», принцип «проживания здесь и сейчас» и др. Генеральная цель изучения ТК – общее развитие человеческого характера до такого состояния, когда в боевых действиях уже нет необходимости. Правила первой медицинской помощи при травмах и ушибах.

Практика. Видео-викторина по теме: «Отличие традиционного карате от нового карате». Психофизические командные подвижные игры, эстафеты: «Удержать пакет в воздухе», «Удары по подвешенному предмету» и др.

Тема 2. Краткая история, философия, психология традиционного карате

Теория. ТК как цельный мировоззренческий комплекс. Философия карате – философия добра, мира и спокойствия. Основные принципы философии ТК. Психическая особенность ТК – умение находить психологическое состояние человека, при котором бы обеспечивалось общее эмоциональное равновесие и устойчивость. Основы психологических техник защиты и нападения. Высокая степень эмоциональной заряженности соревнований – высокая устойчивость

нервной системы каратиста. Основные психологические требования к личности каратиста. Основные требования к психике каратиста.

Практика. Психофизические тренинги на развитие образной (двигательной) памяти с помощью приемов карате: тренинг психологической техники «Ощущения уверенности», «Сенсей и ученик» (обретение уверенности в своих силах»; на концентрацию внимания: «Дальтоник», «Муха» (см. приложение 10).

Тема 3. Основные характерные черты, приемы и техники ТК

Теория. Основные характерные черты ТК: довольно длительная история существования и развития; устоявшаяся методика обучения, которая обязательно включает в себя: базовую технику (кихон), комбинации технических действий (ренраку, рендзоку), комплексы технических действий (ката), тренировку со специальным оборудованием (макивара, тиси, саси, ками, конгокен и др.), различные виды специальных упражнений с партнером (котэ китаэ, котэ гаке и др.), различные виды учебного боя (кумитэ); принята соответствующая школе градация ученических (кю) и мастерских (дан); целью занятий в традиционной школе является, в первую очередь, всестороннее развитие сознания, тела, физических и боевых (прикладных) возможностей человека; роль сохранения национального самосознания, самобытности и целостности.

Практика. Разминка. ОФП. Отработка основополагающих физических упражнений на: удары руками, ногами и другими частями тела (например, головой); разнообразные способы защит (блоки, уходы и др.); приемы освобождения от захватов; болевые приемы и удушения; различные выведения из равновесия и броски. Комбинации технических действий (ренраку, рендзоку).

Тема 4. Особенности практики ТК. Виды ТК

Теория. Особенности практики ТК: постепенный уход занимающегося от «внешнего» к «внутреннему», от поиска уверенности в себе и самоутверждения – к поиску внутреннего равновесия и гармонии с собой и окружающим миром. Основное отличие спортивного карате от традиционного. «Дэнто карате» как карате верное традициям, его аутентичности. Мастер как носитель уникальной техники. Учитель – сенсей в карате, его особенности в воспитании и тренировках.

Практика. Разминка. ОФП. Отработка приемов и техник дэнто каратэ и будо каратэ: удары руками, ногами и другими частями тела, разнообразные способы защит (блоки, уходы и др.); приемы освобождения от захватов; болевые приемы и удушения; различные выведения из равновесия и броски.

Тема 5. Соревнований в ТК «Си-ай» как результат развития личностных качеств будущего спортсмена. Промежуточная аттестация

Теория. Главное отличие ТК от СК: акцент на внутреннюю работу над самим собой, своей техникой и духом. Необходимые требования подготовки

каратиста к соревнованиям: формирование выдержки, целеустремленности, смелости и решительности, психической устойчивости и др. важных внутренних и внешних качеств каратиста. Вид соревнований в ТК «Си-ай» (проверка друг друга): правила, традиции, особенности.

Практика. Промежуточная аттестация: зачетная теоретическая игра «Каратэ: что? Где? Когда?». Зачетные показательные выступления-демонстрации лучших приемов и техник ТК, достигнутых по данному модулю (представления для родителей, сверстников): вид соревнований в ТК «Си-ай» (проверка друг друга).

ЗАЧЕТНЫЕ ВОПРОСЫ К ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ В ФОРМЕ ЗАЧЕТНОЙ ИГРЫ «КАРАТЕ: ЧТО? ГДЕ? КОГДА?» ПО ДАННОМУ МОДУЛЮ

- **Какими особенностями обладает ТК в отличие от других видов каратэ?** (Это искусство рукопашного боя, в первую очередь демонстрирующий его философию добра, мира и спокойствия и обладающий широким арсеналом технических действий: удары руками, ногами и другими частями тела (например, головой); разнообразные способы защит (блоки, уходы и др.) и передающее традиции из поколения в поколение).
- **Чем в действительности является ТК для личности и общества?** (Инструментом духовного, личностного и гармонического развития спортсмена)
- **Как называются итоговые соревнования в ТК? Какова их цель?** («Си-ай» (проверка друг друга), ежедневная проверка прогресса друг друга для определения путей дальнейшего развития и только потом – выявление победителей).
- **Каковы главные принципы ТК?** (Динамическое использование всего тела, «соперник – не противник, а сподвижник, учитель», принцип «проживания здесь и сейчас»).
- **Каковы главные ценности, которые воспитывает ТК?** (Добро, мир, взаимопонимание, справедливость, честность и честь).
- **Назовите и покажите основные приемы и техники ТК?** (Удары руками, ногами и другими частями тела; разнообразные способы защит (блоки, уходы и др.); приемы освобождения от захватов; болевые приемы и удушения и мн. др.).
- Другие вопросы.

2.2.2. МОДУЛЬ 6
«ОЛИМПИЙСКОЕ КАРАТЕ – КАРАТЕ, РАЗВИВАЮЩЕЕСЯ В РАМКАХ WKF)»
2 год обучения

Аннотация. Шестой модуль 2-ого года обучения ***направлен*** на введение обучающихся в мир олимпийского карате. Или как его сейчас называют карате, признанное МОК, как цельную и единственную версию из всех существующих и развивающуюся в рамках WKF. Модуль ***знакомит*** обучающихся с краткой историей, специальной терминологией данного стиля, краткой историей, основами философии и этикета, традициями, приемами и техниками олимпийского карате (далее – ОК).

На практических занятиях юные каратисты ***осваивают*** элементы и базовые приемы и техники ОК, основные элементы трех ключевых форматов этого направления карате. Последняя аттестационная тема ОК создана на основе правил, норм, спортивных мини-соревнований, турниров, для ***отработки*** кумите и ката олимпийского вида карате. Занятия по данному модулю всесторонне ***воспитывают и развивают*** подростков, делая акцент на такие качества, как: настойчивость в стремлении добиваться своей цели, развивать наблюдательность, внимательность и бдительность, умение принимать правильные решения в сложных ситуациях

Цель: воспитание спортивного и «олимпийского» духа, настойчивости, внимательности и бдительности юного каратиста, формирование необходимых знаний, умений и навыков в области освоения учащимися элементов олимпийского карате.

Задачи:

Обучающие:

- познакомить с краткой историей, целями и задачами, этикой, нормами и правилами ОК;
- сформировать знания о главных принципах и особенностях кумитэ и ката на олимпийских соревнованиях;
- дать знания и простые элементы техники ОК;
- обучить основным правилам разминки, основам приемов и техник СК, видам тренировочных упражнений, подвижных игр.

Воспитательные:

- воспитывать внутреннюю уверенность и спокойствие характера, самоконтроль, проявление уважения к окружающим, патриотические качества и умение быть истинно гуманным в отношении к людям;
- воспитывать «олимпийский» дух, нравственные, волевые качества каратиста;

- воспитывать коллективный командный дух в секции, на соревнованиях.

Развивающие:

- развивать настойчивость, внимательность, сообразительность и бдительность юного каратиста;
- развивать нравственные и этические качества юных каратистов в рамках занятий ОК;
- сформировать устойчивую мотивацию к постоянным занятиям по программе;
- развивать адаптивность и воображение для применения необходимых приемов и техник на различных уровнях соревнований.

Предметные ожидаемые результаты:

Обучающийся должен знать:

- краткую историю, основные принципы проведения соревнований в области ОК;
- основы сохранения и укрепления здоровья человека средствами ОК;
- основы правил разминки, основы приемов и техник ОК, виды тренировочных упражнений, подвижных игр, 3-его и 4-ого уровней базовых техник;
- правила тренинга поединка и его элементов, правила и нормы участия в ката и кумитэ, применяемых в рамках ОК.

Уметь:

- выполнять комплексы физических упражнений на основе приемов и техники ОК;
- кратко рассказать об основных страницах истории, основных принципах, этикета ОК;
- самостоятельно представить основы разминки и растяжки;
- показать основные элементы базовой техники 1 и 2 уровней, представить изучаемые элементы 3 и 4 уровней;
- выполнять основы тренинга поединка;
- осуществлять систематические процедуры и упражнения по сохранению и укреплению здоровья средствами СК, заниматься самостоятельно.

Владеть:

- усовершенствованным уровнем ОФП, СФП и технико-тактической подготовки со спецификой применяемых правил в ОК;
- тактикой проведения поединка;
- техникой падения.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№	Темы модуля	Всего часов	Теория	Практика	Формы контроля
1.	Основы Олимпийского карате WKF. Международные организации карате: WKF и другие. ТБ	20	8	12	Диагностические спортивные игры
2.	Этикет, духовные и психологические нормы и правила занятий и соревнований карате WKF	10	4	6	Создание устава секции, психологический тренинг
3.	Правила и традиции соревнований олимпийского карате, критерии победы в поединке. Третий и четвертый уровень базовой техники карате	20	6	14	Итоговые поединки: ката и кумите с комментариями сенсея
4.	Особенности правил и традиций соревнований олимпийского карате Кумите и ката карате WKF. Контроль, взаимоконтроль, самоконтроль	10	4	6	Зачет по итогам модуля, Контрольный анализ, викторина
	Итого:	60	22	38	

СОДЕРЖАНИЕ

Тема 1. Основы Олимпийского карате WKF. Международная организация карате: WKF и другие. ТБ

Теория. Понятие «олимпийское карате» (синонимы «олимпийское карате WKF», «карате WKF»). Включение в 2016 года Международным Олимпийским Комитетом (МОК) вид спорта «карате» в программу XXXII летних Олимпийских игр в Токио в 2020-м году. Краткая история олимпийского карате WKF. Правила проведения соревнований по олимпийскому карате WKF. Стили и версии олимпийского карате; сходства и различия между ними. Техника безопасности на тренировках.

WKF – Всемирная Федерация карате: создание и международное признание (создание: 1990; штаб-квартира находится в Мадриде, Испания), признанная Международным олимпийским комитетом, крупнейшей в мире спортивная организация, признающая стили: Годзю-рю, Сито-рю, Шотокан и Вадо-рю. Особенности подготовки спортсмена к Олимпийским играм (г. Токио) на примере подготовки Анны Чернышевой (г. Тольятти, Самарская область, руководители: И. Эльдарушева, ст. тренера России по кумитэ и А. Юдин, тренер и президента Самарской областной федерации каратэ).

Практика. ОФП с исходными элементами олимпийского карате: *укрепляющие упражнения:* отжимания от пола воздействуют на: грудные мышцы, мышцы рук, мышцы плечевого пояса; *подтягивания на перекладине*, упражнения для мышцы рук и верхнюю часть спины; *упражнения выпрыгивания вверх* на: мышцы ног и нижнюю часть спины; *подъем корпуса в различных* сочетаниях воздействует на мышцы брюшного пресса; *выполнение ударов и элементов*

поединка с отягощением. Разминка и растяжка: выполнение упражнений, которые разогревают мышцы, наполняя их кровью, подготавливают суставы и сухожилия к работе. Встреча, проведение бесед с тренерами, мастерами, сенсеями, работающими в области карате WKF. Показ и овладение исходными элементами карате WKF, спортивные игры, контрольный анализ.

Тема 2. Этикет, нравственные и психологические нормы и правила занятий и соревнований в олимпийском карате

Теория. Этикет, нравственные и психологические нормы и правила занятий и соревнований в олимпийском карате. Правила ОФП. Правила и нормы 2-ого уровня базовой техники. Проведение бесед о здоровом образе жизни, о психологическом здоровье в том числе. Шихан – руководитель школы в каратэ, этикет отношения к руководителям школ, учителям-сенсеям.

Практика. Психофизический тренинг. ОФП с элементами стиля. Темы бесед: «Нравственность и этикет каратэ WKF»; «Олимпийское карате – сила, воля, трудолюбие», «Этикет в олимпийском карате», «Духовно-нравственные качества обучающихся в рамках олимпийских соревнований (имитация)», «Динамика развития эмоциональных состояний» и др. ОФП с исходными элементами олимпийского карате. ***Повторение базовой техники второго уровня карате:*** выполнение всего объема умений и навыков, содержащихся в базовой технике первого уровня в более качественном исполнении. Дополнительно: знание блоков и умение выполнять удары руками и ногами в передвижении; уширо гери (удар ногой со спины) ёко уширо гери (удар ногой со спины разница в положении стопы.

Тема 3. Правила и традиции соревнований олимпийского карате, критерии победы в поединке. Третий и четвертый уровень базовой техники каратэ

Теория. Особенности правил и традиции соревнований олимпийского каратэ, критерии победы в поединке. 3 группы правил проведения соревнований олимпийского карате. «Стилевые чемпионы» карате. Соблюдение строгой дисциплины во время тренировок. Тренировки на третьем и четвертом уровне базовой техники карате. Правила и техника падения.

Практика. Показ и отработка основных приемов и техник, базовых техник третьего и четвертого уровней олимпийского карате. ОФП с исходными элементами олимпийского каратэ. ***Базовая техника третьего уровня:*** аге уке (блокирующее действие от удара сверху), ёко уке (блокирующее действие от прямого удара), харай барай (блокирующее действие от прямого удара), хики уке (блокирующее действие от прямого удара); ура маваше гери (удар ногой); киба дачи (две ширины плеч, стопы параллельны), кокуцу дачи; сури аши. ***Базовая техника четвертого уровня:*** аге цки (короткий удар снизу вверх), мая уракен

цки (прямой хлёсткий удар), маваше уракен цки, (хлесткий боковой удар); уширо маваши гери (круговой удар с разворотом на 360), ура уширо маваше гери (см. уширо маваше гери, но в другую сторону); неко аши дачи (стопы под 45 ° к друг другу); сури аши.

Тема 4. Особенности правил и традиций соревнований олимпийского карате. Кумите и ката карате WKF. Контроль, взаимоконтроль, самоконтроль

Теория. Тактика проведения поединка. Общая характеристика тактики в проведении поединка. Взаимосвязь техники и тактики. Тактические основы поединка. Средства тактики. Кумитэ-поединок карате WKF, где разрешены бесконтактные, контролируемые удары руками и ногами в голову, в туловище и броски соперника. Ката-комплекс упражнений, имитирующих бой с воображаемым противником. Приемы и техника поединка и его элементов. Контроль, взаимоконтроль, самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля в процессе занятий физической культурой и спортом. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия, пульс. Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность, общее состояние. Техника падения (самостраховка). Первая медицинская помощь при отработке техники падения. Санбон-кумите и иппон-кумитэ.

Практика. Психофизический тренинг. ОФП с элементами стиля. Показ и отработка техники падения (самостраховка). Викторина по первой медицинской помощи при отработке техники падения. Тренинг поединка и его элементов: отработка элементов техники поединка в сочетание с элементами 3 и 4 уровней сложности. Отработка Санбон-кумитэ и иппон-кумитэ. Выявление соответствия уровня знаний, умений и навыков, учащихся планируемым результатам образовательной программы. Проводится в виде зачета, выполнения элементов каратэ. Применение контрольно-диагностических средств: наблюдение, выполнение элементов, зачета, проведение поединка.

1) Проверки навыков в исполнении «Кихон Иппон Кумитэ» со следующим набором приемов: аге уке, дзедан ой цки, харай барай, шико дачи, дзенкуцу дачи.
2) Кихон Иппон Кумитэ – замедленный вольный бой. Контрольный анализ.

ЗАЧЕТНЫЕ ВОПРОСЫ К ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ В ФОРМЕ ВИКТОРИНЫ ПО ДАННОМУ МОДУЛЮ

1. Какое карате называют олимпийским? (Карате, признанное МОК, как цельную и единственную версию из всех существующих и развивающуюся в рамках WKF).

2. Почему «олимпийское карате» также называют «карате WKF»? (потому что карате WKF является «олимпийским видом спорта на Олимпиаде 2020 г. в Токио.)

3. Какую Международную организацию олимпийского карате Вы знаете? (WKF) .

4. Какие ключевые элементы и базовые приемы и техники ОК Вы знаете?

5. Кого принято считать Шиханом? (руководитель школы в карате). Сенсеем? (учитель в карате).

6. Базовые техники третьего уровня карате? аге уке (блокирующее действие от удара сверху), ёко уке (блокирующее действие от прямого удара), харай барай (блокирующее действие от прямого удара), хики уке (блокирующее действие от прямого удара); ура маваше гери (круговой удар ногой); киба дачи (две ширины плеч, стопы параллельны), какуцу дачи; сури аши.

6. Базовые техники четвертого уровня карате? Аге цки (короткий удар снизу вверх), мая уракен цки (прямой хлёсткий удар), маваше уракен цки, (хлесткий боковой удар); уширо маваше гери (круговой удар с разворотом на 360°), ура уширо маваше гери (см. уширо маваше гери, но в другую сторону); неко аши дачи (стопы под 45° к друг другу); сури аши.

Другие вопросы по проблемам обучающихся и видео-вопросы (выбирает сенсей по проблемным моментам обучения).

2.2.3. МОДУЛЬ 7
«СИТО-РЮ, ГОДЗЮ-РЮ, ВАДО-РЮ – ВЕДУЩИЕ МИРОВЫЕ КЛАССИЧЕСКИЕ СТИЛИ КАРАТЕ»
2 год обучения

Аннотация. Седьмой модуль 2-ого года обучения по программе ***направлен*** на изучение обучающимися таких видов (стилей) как сито-рю, годзю-рю, вадо-рю, являющимися совместно со стилем шотокан ведущими древнейшими классическими стилями-школами карате на уровне мирового спорта. Модуль ***знакомит*** с краткой историей, ознакомительной и основной терминологией, основами философии и этикета, современными традициями, ведущими мастерами этих видов карате.

Модуль делает акцент на основных видах приемов и техник блоков, ударов, защит, атак, ката и кумитэ этих видов карате, а также на их принципах и правилах. Модуль ***знакомит*** с многообразием организаций этих видов (стилей) карате.

Воспитание обучающихся, нравственная и этическая часть модуля ***строится*** на таких формах обучение как создание учебных имитационных проблемных нравственных ситуаций и совместное их решения обучающимися и педагогом через «мозговой штурм», «методику решения проблемно-ситуационных кейсов» и т.п. формы. Анализ обучения и воспитание ***строится*** на демонстрации видео и кино презентаций с комментариями и дальнейшим обсуждением освоения приемов и техник данных видов карате, изучаемого модуля.

Цель: формирование основных знаний, умений и навыков в области освоения обучающимися приемов и техник таких стилей классического карате как сито-рю, годзю-рю, вадо-рю, а также духовно-нравственное, патриотическое, интеллектуальное развитие обучающихся на примерах гуманитарных традиций этих стилей, биографий и достижений выдающихся мировых и российских спортсменов в этих видов карате.

Задачи:

Обучающие:

- сформировать начальные знания, умения и навыки в рамках классических стилей карате: сито-рю, годзю-рю, вадо-рю;
- обучить подростков различным приемам, техникам карате изучаемых в модуле видов карате;
- познакомить с краткой историей, основной терминологией, основами философии и этики, современными традициями модульных видов карате;

• познакомить (через видео материалы) с выдающимися мировыми и российскими мастерами-каратистами в области сито-рю, годзю-рю, вадо-рю, дать представления об используемых ими авторских приемов и техник.

Воспитательные:

• воспитать уважительное, бережное отношение к мировоззренческим позициям, этикету, духовным традициям, существующим во всех видах классического карате;

• сформировать нравственные и этические качества в рамках занятий карате, представленных в данном модуле;

• воспитывать патриотические качества обучающихся, обращаясь к традициям нашей страны в этих видах спорта, а также к достижениям советских и российских спортсменов.

Развивающие:

• сформировать мотивацию к постоянным занятиям каратэ шотокан;

• развить чувство мира, уважения к природе и человеку, доброты, взаимопонимания и взаимовыручки.

Оздоровительные задачи

• сохранять и укреплять здоровье на основе использования тренировочных, восстановительно-медицинских мероприятий и изучения основ медицины при травмах на тренировках.

Предметные ожидаемые результаты:

Обучающийся должен знать:

• краткую историю, правила, традиции, основы философии и этикет изучаемых видов карате: сито-рю, годзю-рю, вадо-рю;

• гигиену физических упражнений и спорта, ее значение, основные задачи и требования, приемы и техники самоконтроля;

• различные приемы, техники карате, изучаемые в данном модуле;

• основные специальные термины и понятия этих видов карате;

• о выдающихся мировых и российских спортсменах-каратистах изучаемых видов (стилей), дать представления об особенностях используемых ими авторских приемов и техник сито-рю, годзю-рю, вадо-рю.

Уметь:

• кратко рассказать краткую историю, правила, традиции, этикет изучаемых в модуле видов карате;

• применять правила гигиены физических упражнений и спорта, ее значение, основные задачи и требования, приемы и техники самоконтроля;

• применять основные приемы, техники таких стилей карате как сито-рю, годзю-рю, вадо-рю;

• грамотно и точно применять на занятиях и в жизни основные специальные термины этих видов (стилей) карате;

• участвовать в детских соревнованиях (ката и кумитэ), применяя соответствующие правила соревнований, проводимых на разных уровнях;

• рассказать о выдающихся мировых и российских спортсменах-каратистах, мастерах в области стилей сито-рю, годзю-рю, вадо-рю;

• применять правила участия в промежуточной аттестации по данному модулю.

Владеть:

• основами общей физической подготовки (ОФП) и специальной физической подготовки (СФП) изучаемых стилей.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№	Темы модуля	Всего часов	Теория	Практика	Контрольные формы
1.	*Ведущие классические стили* карате. Физическая и психологическая гигиена	6	2	4	Диспут: «Какой стиль лучше?»
2.	*Сито-рю* – крупнейший классический стиль карате	8	2	6	Диагностика, педагогический анализ
3.	*Годзю-рю* – наиболее распространённый стиль классического карате	8	2	6	Мини-соревнования по данному стилю
4.	*Вадо-рю* – «школа Пути гармонии»	8	2	6	Участие в соревнованиях карате WSF
	Итого:	30	8	22	

СОДЕРЖАНИЕ

Тема 1. Ведущие классические стили карате. Физическая и психологическая гигиена. ТБ

Теория. Ведущие крупнейшие классические стили карате: сито-рю, годзю-рю, вадо-рю. Направленность занятий второго года обучения. Практическое значение принципов и главные правила их реализации.

Понятие о гигиене. Гигиена физических упражнений и спорта, ее значение, основные задачи и требования. Гигиенические основы режима труда, отдыха, занятий спортом. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия, пульс. Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность, общее состояние.

Практика. Психофизический тренинг. ОФП с азами изучаемых стилей. Отработка исходных сходных элементов приемов, техник и упражнений всех трех стилей классического карате. Диспут: «Какой стиль лучше?».

Тема 2. Сито-рю – крупнейший классический стиль карате

Теория. Сито-рю (яп. 糸東流) – **стиль** карате, созданный Кэнвой Мабуни, один из основных и старейших стилей карате. Сито-рю занимает промежуточное положение между такими основными стилями, как Сётокан и Годзю-рю. *Ключевые движения*: жесткость, большая мощь, резкость, предельная концентрация движений. Стиль Сито-рю, несмотря на быстроту, полон силы и эстетики, он включает в себя мощные ката Сюри-тэ, жёсткие и мягкие ката Наха-тэ и артистичные ката китайского стиля «Белого журавля». *Основные тактические принципы*: быстрый уход шагом в сторону или разворотом с линии атаки противника; мягкое блокирование, перенаправление движения противника круговой или отводящей защитой; использование встречных ударов, защита нападением и другие. *Крупнейшие мастера стиля*: И. Мандзо, К. Мабуни и др.

Практика. Психофизический тренинг. ОФП с элементами стиля. Показ и отработка упражнений: быстрый уход шагом в сторону или разворотом с линии атаки противника; мягкое блокирование, перенаправление движения противника круговой или отводящей защитой; использование встречных ударов, защита нападением и другие. Основы ведения боя на ближней дистанции в тренировочном процессе используются специальные упражнения, называемые «какиэ». Педагогический анализ умений этого вида карате.

Тема 3. Годзю-рю – наиболее распространённый стиль классического карате

Тема. Годзю-рю (сила и мягкость, создан: 1928 г.) – один из самых распространенных в мире видов (стилей) стилей каратэ, разработанный Т. Мияги. Gō – стиль комбинирующий мягкую и жесткую технику (годзю – «жесткий», относится к технике закрытой рукой или прямым линейным атакам; дзю – «мягкий», относится к технике открытой ладони и круговым движениям). Особенности: делается акцент на внутренней энергетике бойца; характерен многочисленными контактными приемами с использованием коленей, локтей и элементов борьбы; техника ближнего боя, включающая в себя удары локтями, коленями, бросковую технику, захваты и борьбу в партере, что даёт возможность применять его в условиях ограниченного пространства (лифт, транспорт, толпа), много круговых движений. Этика карате годзю-рю. Квинтэссенция стиля – комплекс формальных упражнений – ката. Главной ката Годзю-рю считается ката Сантин. *Крупнейшие мастера стиля*: Т. Мияги, К. Хигаонна, Д. Синдзато и др. Техника безопасности.

Практика. Психофизический тренинг. ОФП с элементами стиля. Двигательные игры с элементами изучаемых стилей карате. Отработка приемов и техник на медленные дугообразные движения элементы, постановки блоков, проведения ударов, защит, атак, ката и кумитэ этих видов карате (ката Сантин и Тэнсё). Мини-соревнования по данному стилю.

Тема 4. Вадо-рю – «школа Пути гармонии»

Теория. Вадо-рю（和道流, *Вадо-рю* – «школа Пути гармонии», сочетание силы и ловкости), основатель Хиронори Оцука, характерен обманными движениями, уходами, уклонами, бросками. Эмблема – белый голубь, а над ним — фронтальное изображение сжатого кулака. *Ва* – «гармония», *До* – «дорога, путь, способ», *Рю* – «течение, либо стиль в какой-либо области искусства или религии». Главный смысл Вандо-рю – развитие разума, где «истинное его предназначение состоит в том, чтобы добиваться мира и гармонии» (Х. Оцука). *Крупнейшие мастера стиля*: С. Кэнго, Д. Аидзава, Т. Судзуки и мн. др. ***Особенность стиля Вадо-рю***: концепция ведения боя, во многом напоминающая принципы дзю-дзюцу, где при взаимодействии с противником боец стремится свести к минимуму расход сил и амплитуду движений, совершаемых при защите, не принося в жертву её эффективность. Своеобразная техника блокирования ударов, сочетающаяся с тай сабаки, вращательные движения, ставка – на мгновенную мощную контратаку и использование слабости позиции противника, выполняющего/завершающего атакующее действие. Спарринг: изобилие большого количества финтов и отвлекающих движений, провоцирующих противника на атаку и переход в невыгодную позицию. Международные организации стиля.

Практика. Психофизический тренинг. ОФП с элементами стиля. Показ и отработка блокирования ударов, сочетающаяся с техникой «тай сабаки», вращательные движения, мощные контратаки, внимательное отслеживание слабых позиций противника, выполняющего/завершающего атакующее действие, спарринги (виды финтов и отвлекающих движений). Отработка разновидностей бросков, подсечек, захваты и подсечки. Промежуточная аттестация по модулю.

ЗАЧЕТНЫЕ ВОПРОСЫ К ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ В ФОРМЕ ВИКТОРИНЫ ПО ДАННОМУ МОДУЛЮ

1. Назовите ведущие мировые классические стили карате (шотокан, сито-рю, годзю-рю, вадо-рю и др.).

2. Кого принято считать основателем стиля сито-рю, годзю-рю, вадо-рю? (соответственно: К. Мабуни, Т. Мияги, Х. Оцука).

3. Какие главные характеристики этих трех стилей карате и основные тактические принципы? (*Сито-рю:* быстрый уход шагом в сторону или разворотом с линии атаки противника; мягкое блокирование, перенаправление движения противника круговой или отводящей защитой; использование встречных ударов, защита нападением; *Годзю-рю*: стиль комбинирующий мягкую и жесткую технику; *Вадо-рю*: сочетание силы и ловкости).

4. Ключевые движения этих стилей? (*Сито-рю:* жесткость, большая мощь, резкость, предельная концентрация движений., несмотря на быстроту, полон силы и эстетики, он включает в себя мощные ката Сюри-тэ, жёсткие и мягкие ката Наха-тэ и артистичные ката китайского стиля «Белого журавля»; *Годзю-рю*: движения, сочетающие мягкость и жесткость одновременно, применяется техника ближнего боя, включающая в себя удары локтями, коленями, бросковую технику, захваты и борьбу в партере, движений; *Вадо-рю*: движения, сочетающие действия силы и ловкости, характерен обманными движениями, уходами, уклонами, бросками и т.п.).

5. Выдающиеся мастера представленных стилей в модуле? (*Сито-рю:* И. Мандзо, К. Мабуни и др.; *Годзю-рю*: Т. Мияги, К. Хигаонна, Д. Синдзато и др.; *Вадо-рю*: С. Кэнго, Д. Аидзава, Т. Судзуки и мн. др.).

Другие вопросы по проблемам обучающихся по модулю и видео-вопросы (выбирает сенсей по проблемным моментам обучения, обучающие могут представить и защитить мини-проекты).

2.2.4. МОДУЛЬ 8
«ОСНОВЫ ВСЕСТИЛЕВОГО КАРАТЕ»
2 год обучения

Аннотация. Восьмой модуль на 2-ом году обучения по программе ***направлен на знакомство*** обучающихся с всестилевым карате «видом спорта» объединяющим различные виды, стили и версии в карате. Модуль ***знакомит*** обучающихся с краткой историей, специальной терминологией данного стиля, основами этикета, традициями, приемами и техниками ВК. На практических занятиях юные каратисты ***осваивают*** правила, элементы и базовые приемы и техники ВК.

Особенность данного модуля, как и самого ВК – это организация тренировок и соревнований, проходящих в соответствии с принципами соответствующих стилей и видов карате, в данной программе – изученных стилей карате обучающимися.

Цель: воспитание духовно-нравственных качеств, формирование гражданской и спортивной этики, активной жизненной позиции подростка, освоения основных знаний, умений и навыков, развитие системного и аналитического мышления средствами спортивной дисциплины – всестилевое карате.

Задачи:

Обучающие:

- познакомить с краткой историей, целями и задачами, этикой, нормами и правилами ВК;
- сформировать знания о главных принципах и особенностях занятий и соревнований по ВК;
- дать знания и исходные приемы и техники ВК;
- обучить основные правила разминки, ОФП, видам тренировочных упражнений, подвижных игр с элементами ВК;
- обучить средствам взаимоконтроля, самоконтроля, анализа и рефлексии в рамках занятий и соревнований различного уровня по ВК;
- познакомить и применить на практике требования и правила итоговой аттестации по данной программе.

Воспитательные:

- воспитывать у подростков системные, аналитические качества;
- воспитывать дружеские взаимоотношения в коллективе со сверстниками и с другими участниками образовательного процесса;
- формировать позитивное отношение к миру, личностные качества занимающихся, ориентированные на личностный и командный успех на занятиях и в соревнованиях;

- воспитывать гражданско-патриотическую и активную жизненную позицию подростка.
- воспитывать внутреннюю уверенность и спокойствие характера, самоконтроль, проявление уважения к окружающим, патриотические качества и умение быть истинно гуманным в отношении к людям.

Развивающие:

- развивать скоростно-силовые качества, общую и предметную выносливость, быстроту, гибкость, ловкость;
- развивать нравственные и этические качества юных каратистов в рамках занятий ВК;
- развивать творческие навыки в принятии решений по применению различных спортивных движений в соревнованиях;
- оказание помощи воспитанникам в самопознании, самоопределении, в самореализации, в выработке адекватной самооценки.

Предметные ожидаемые результаты:

Обучающийся должен знать:

- краткую историю, основные принципы проведения занятий и соревнований в области ВК;
- основы сохранения и укрепления здоровья человека средствами ВК;
- основы правил разминки, основы приемов и техник ВОК, виды тренировочных упражнений, подвижных игр, 3-его и 4-ого уровней базовых техник;
- правила, требования и нормы тренингов и участия в соревнованиях по ВК.

Уметь:

- кратко рассказать об истории ВК, описать цели и задачи стиля, представить этические правила, нормы и правила ВК;
- рассказать о главных принципах и особенностях занятий и соревнований по ВК;
- выполнять исходные приемы и техники ВК;
- показать и прокомментировать основные правила разминки, ОФП, по видам тренировочных упражнений, подвижных игр с элементами ВК;
- представлять на соревнованиях и в жизни средства и правила взаимоконтроля, самоконтроля, анализа и рефлексии в рамках занятий и соревнований различного уровня по ВК;
- применять на практике требования и правила итоговой аттестации по данной программе.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№	Темы модуля	Всего часов	Теория	Практика	Формы контроля
1.	Основы всестилевого карате	10	2	8	Анализ и самоанализ тренировки
2.	Этикет, духовные и психологические нормы и правила занятий и соревнований по ВК	6	2	4	Деловая игра для юных каратистов-«экспертов»
3.	Требования, правила, традиции занятий и соревнований, приемы и техники ВК	12	2	10	Создание собственного свода Правил Устава секции в части занятия ВК
4.	Взаимоконтроль, самоконтроль, анализ и рефлексия действий обучающихся на поединках, соревнованиях, турнирах различного уровня	6	2	4	Итоговая аттестация в форме соревнования по всем модулям программы
	Итого:	34	8	26	

СОДЕРЖАНИЕ

Тема 1. Основы всестилевого карате. ТБ

Теория. Понятие «всестилевóе (или стилевое) карате» (далее ВК) – «вид спорта» или условный стиль карате, созданный в России, представляющий собой объединение в рамках одной спортивной федерации нескольких разновидностей карате. ВК – это сугубо нововведение организационного (или структурного) характера, объединяющего различные стили (виды) единоборств. Краткая история ВК: возникновение 2014 г., когда данное единоборство было включено во Всероссийский Реестр видов спорта. ***Отличительная черта ВК:*** проведение соревнований с ограниченным контактом, допущение полного контакта и проведения поединков в средствах защиты. ***Преимущества ВК:*** практическое исключение получения каратистов травм во время поединка, занятие этим видом спорта всем желающим.

Практика. Психофизический тренинг. ОФП с исходными элементами ВК. Изучение основных приемов и техник ВК, включающих приемы и техники карате-до, шотокан, косики и других стилей по правилам ВК. Упрощенная практика тренировки по трем группам правил ВК: их различение, анализ и самоанализ тренировки. Темы бесед и дискуссий: «Всестилевое карате – вид спорта? Стиль карате? Спортивная дисциплина? Или…?», «и др.

Тема 2. Этикет, нравственные и психологические нормы занятий и соревнований в рамках всестилевого карате

Теория. Психологические трудности и проблемы на занятиях, соревнованиях. Психологические тренинги по преодолению эмоциональных,

психологических и этических трудностей и проблем. Игры на развитие внимание, памяти, концентрации, системного мышления, волевых качеств. Авторский стиль поединка: понятие, особенности, этика и психология личностных действий в поединке. Этика и психологические особенности анализа, самоконтроля в рамках занятий и поединка.

Практика. Темы бесед: «Нравственность и этикет ВК», «Духовно-нравственные качества обучающихся в рамках занятий и соревнований по ВК», «Как справляться с негативными эмоциональными состояниями» и др. Деловая игра для юных каратистов-«экспертов» по теме: «Особенности оценки действий в поединках, начисление положительных баллов (имитация работы судейской команды)». Показ и отработка основных приемов и техник, базовых техник третьего и четвертого уровней карате. ОФП с исходными элементами ВК. Проведение психофизиологических игр на развитие внимание, памяти, концентрации, системного мышления. Педагогический анализ и самоанализ видеозаписей поединков обучающихся.

Тема 3. Требования, правила, традиции занятий и соревнований, приемы и техники ВК

Теория. Требования, правила и традиции ВК: возрастные ограничения (только с 12 лет), ограничения по квалификации спортсменов, длительности поединков и др. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта ВК (приказ Министерства спорта РФ от 14 марта 2016 г. № 237). ***Особенности правил ВК:*** тренировки и соревнования, проходящие в соответствии с принципами соответствующих стилей и видов карате, наличие спортивных разрядов и званий ВК в соответствии с существующими нормативами. ***Особенности правил спортивных соревнований ВК:*** поединки, проводимые в соответствующих весовых категориях или в абсолютной категории: ката-индивидуальные, ката групповые, ката-бункай; охватываются только спортивные дисциплины в соответствии с Всероссийским реестром видов спорта: а) ограниченный контакт; б) полный контакт; в) полный контакт в средствах защиты. Особенности правил и традиции соревнований ВК, критерии победы в поединках. ***Виды спортивных соревнований по ВК:*** личный и командный характер, а также могут проводиться по следующим системам: а) круговые; б) «олимпийские» – прямое выбывание; в) «олимпийские» – с утешительными встречами до второго поражения; г) смешанные; д) иные системы, согласно положению о спортивном соревновании.

Практика. Психофизический тренинг. ОФП с элементами стиля. ОФП с исходными элементами олимпийского каратэ. Повторение базовой техники 1-4 уровней сложности основ карате. Изучение правил разрешенных и ограничивающих действий во время поединков и их исходная практика.

Тема 4. Взаимоконтроль, самоконтроль, анализ и рефлексия действий обучающихся на поединках, соревнованиях, турнирах различного уровня

Теория. Требования к п. 2 «Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы с учетом возраста, пола лиц, проходящих спортивную подготовку, особенностей вида спорта всестилевое карате (спортивных дисциплин)» Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта ВК (приказ Министерства спорта РФ от 14 марта 2016 г. № 237). Примерные планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта всестилевое карате. Психофизиологический и медицинский контроль, взаимоконтроль, самоконтроль и рефлексия.

Практика. Проведение итоговой аттестации в форме соревнования по итогам всех модулей программы в рамках проведения программы аттестации.

ЗАЧЕТНЫЕ ВОПРОСЫ К ИТОГОВОЙ АТТЕСТАЦИИ ФОРМИРУЮТСЯ ИЗ ВОПРОСОВ ПРОМЕЖУТОЧНЫХ АТТЕСТАЦИЙ.

3. РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

3.1. Методика и содержание работы по модулям

3.1.1. Методы проведения занятий

Метод целостного упражнения — это разучивание действия по возможности, в целостном виде, с выборочным акцентом на деталях. Этот метод следует применять при разучивании общеразвивающих и специальных упражнений.

Групповой метод предусматривает одновременное выполнение несколькими группами разных заданий преподавателя. Ученики делятся на группы, а определение содержания заданий для каждой из них осуществляется с учетом пола, уровня подготовленности и другим признакам (например, по показателям роста и веса на уроках баскетбола, борьбы).

Индивидуальный метод заключается в том, что занимающиеся выполняют индивидуальные задания самостоятельно. Предназначен он для занимающихся, которые не соответствуют основному составу по своей подготовленности, особенностям и способностям, в том числе по состоянию здоровья.

Фронтальный метод. Данный метод характеризуется выполнением всеми занимающимися одного и того же задания, независимо от форм построения (в колоннах, шеренгах, в круг).

Поточный метод характеризуется многоразовостью повторения упражнения. Основу этого метода составляет повторение того же упражнения. Например: удар маваси гери только на уровне дзёдан и только после выполнения гяку тсуки тюдан.

Игровой метод базируется на воспитании двигательных качеств, в процессе поединка. Признаки игрового метода:•ярко выраженные элементы соперничества и эмоциональности в боевых действиях;•высокие требования к творческой инициативе в двигательных действиях;•отсутствие четкой регламентации в характере двигательных действий и нагрузке;•комплексное проявление разнообразных двигательных навыков и качеств соответственно задачам соревновательной деятельности

Соревновательный метод характеризуется выполнением упражнений в условиях, близких к соревновательным. Его признаки:•подчинение всей деятельности заданию победить в том или другом двигательном действии соответственно предварительно установленным правилам;•максимальное проявление физических и психических сил в борьбе за первенство, за высокие спортивные достижения;•ограниченные возможности в управлении учениками, в регуляции их нагрузки. В процессе обучения основным техническим приемам используют комплексный метод, который включает методы целостного упражнения, игровой и соревновательный

Круговой метод предусматривает последовательное выполнение занимающимися серии заданий (упражнений) на специально подготовленных местах («станциях»). Обычно этот метод включает от 4 до 10 упражнений («станций»). На каждой «станции» выполняется один вид упражнений или двигательных действий, при этом состав подбирается с расчетом на комплексное развитие физических качеств и повышение функциональных возможностей организма. Весь «круг» проходят от одного до трех раз без интервала или с определенным интервалом отдыха между «станциями»

3.1.2.Методика занятий карате

Занимающиеся в секции карате развивают физические функции всего организма в целом. Это в первую очередь гибкость всех суставов, гибкость мышечных групп, развитие дыхания, развитие силовых качеств. Особое внимание во время занятий по каратэ уделяется технике ударов, а именно соединение воедино дыхания, выполнение геометрических параметров удара, а также физической составляющей.

Программа тренировок карате включает в себя два начальных этапа обучения этому виду боевого искусства.

Первый этап обучения карате

Постановка техники ударов ногами:

- мае-гири – проникающий удар ногой вперёд в корпус;
- маваси-гири – круговой удар ногой в корпус;
- ека-гири – удар ногой вбок в корпус ребром стопы;
- лоу-кик – удар ногой в бедро, колено, голень.

Постановка техники ударов руками:

- гяку-цки – прямой удар в корпус и голову;
- ура-цки – удар в голову;
- эмпи-учи – удар локтем в голову.

Постановка блоков:

- гедан-барай – от ударов ногами и руками в корпус;
- аге-уке – от ударов рукой в голову и от ударов сверху;
- уче-уке – от ударов ногами и руками в корпус.

Второй этап обучения каратэ

Постановка техники ударов ногами в голову;

Постановка техники ударов ногами с разворотами;

Постановка техники ударов коленями;

Комбинации ударов руками и ногами;

Работа в паре: отработка ударов и защиты.

Тренировки включают не только отработку приемов карате, но и упражнения общей физической подготовки, гимнастику, упражнения на развитие

гибкости, растяжки на шпагат, силовые тренировки. Группа первого года обучения состоит из 15 человек, группа второго года обучения 12 человек и третьего года обучения 10 человек. При комплектовании групп необходим учет возраста детей. Комплектование в группы детей одного возраста позволяет строить занятия соответственно с их возрастными особенностями, определить методику проведения занятий, подход к распределению нагрузки. Если в группу первого года обучения набираются дети 7-8 лет, то основная часть занятий состоит из ОФП, с постепенным введением элементов борьбы.

3.1.3. Методика общей физической подготовки

Строевые упражнения. Общие понятия о строе, строевых упражнениях и командах. Построение в шеренгу, колонну. Размыкание, смыкание. Расчет по порядку. Ходьба в ногу. Строевой и походный шаг. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Интервал, дистанция. Повороты на месте и в движении. Предварительная и исполнительная команда. Построение из одной шеренги в две и обратно

*Общеподготовительные развивающие и координационные упражнения***.** Выполняются в условиях различной опоры (твердой, мягкой), в помещении и на открытом воздухе.

Ходьба: обычная, спиной вперед, боком, на носках, на пятках в полуприседе, спортивная, с различными положениями рук, с изменением темпа движения, на руках.

Бег: вперед, назад, боком (со с крёстными заступами); с высоким подниманием бедра; с подниманием прямых ног вперед и назад; с захлестом голеней назад; с изменением направления движения; с вращениями; ускорениями по 20-30 м с хода и с бега; с преодолением препятствий; короткие дистанции с низкого старта; челночный бег 3 по 10 м, 4 по 10 м, по 6 м, 10 по 6 м, 6 по 10 м, 10 по 10 м; равномерный бег с высокого старта, бег по пересеченной местности; перемещение в сторону с подскоками.

Прыжки: в длину, в высоту; с места, с разбега; на одной ноге, на двух ногах. Из полуприседа вверх; из полного приседа вверх; с поочередным скрещиванием и разведением ног; со сменой ног («разножки»); подтягиванием коленей к груди; с разведением прямых ног в продольный поперечный шпагат; вперед, назад, в сторону. Вверх с выполнением различных движений руками или ногами в воздухе; с вращением на 90, 180, 360 град.; с вращением на максимальный угол; с возвышения с приземлением; с возвышения с выпрыгиванием вверх и в сторону; с ноги на ногу; в длину с разбега способом «согнув ноги»; в высоту с разбега способом «перешагивание». Чехарда через нагнувшихся или стоящих на четвереньках партнеров.

Переползания: на скамье вперед и назад; на ковре вперед, назад, в стороны; на животе, на спине, на боку; подтягиваясь руками в положении на животе и на

спине; извивами корпуса в положении на животе и на спине, сидя с помощью ног (руки перед грудью или за спину).

Упражнения без предметов: сгибание-разгибание; отведение-приведение; круговые движения в суставах. Наклоны вперед – назад, стороны; круговые раскручивания корпуса. Скручивания корпуса вправо влево; повороты, наклоны и вращения головы; отжимания в упоре лежа на ладонях и кулаках; приседания на двух ногах (также с выпрыгиваниями вверх). Приседания на одной ноге; подъемы корпуса в положении сидя и лежа на животе; упор присев - упор, лежа (прыжком); смена ног прыжком в упоре лежа; изометрические упражнения.

Упражнения с предметами: скакалками, гимнастическими палками, набивными мячами, гантелями, эспандерами, теннисными мячами, веревками, поясами.

Упражнения на гимнастических снарядах: гимнастической стенке, гимнастической скамье, матах, подвесном канате, подтягивание и поднимание ног в висе на перекладине (мальчики)

Акробатические упражнения: перекатывание; кувырок вперед и назад в группировке. Длинный кувырок вперед из положения упор присев; несколько быстрых кувырков подряд (4-5); кувырок вперед через плечо; кувырок вперед из основной стойки (одна нога впереди). Кувырок со скрещенными голенями; кувырок-полет с разбега в длину (также через партнера на корточках); кувырок-полет с места в высоту (также через партнера в положении упор стоя). Стойка на лопатках; стойка на руках с помощью; стойка на руках у стены (с помощью и без помощи); ходьба на руках (с помощью и без помощи); переворот в сторону. Сальто вперед с разбега на горку матов; выход на гимнастический мост из положения лежа на спине; опускание на гимнастический мост прогибом назад с поддержкой и без поддержки; вставание из гимнастического моста в основную стойку с поддержкой и без поддержки; перемещения на гимнастическом мосту. Стойка на голове и руках (обозначить); из стойки на голове и руках переход на гимнастический мост; переворот вперед с опорой на руки и голову; наклоны и прогибы в полушпагате и шпагате; напрыгивание из основной стойки на колени (на матах) и возвращение в стойку прыжком с коленей; прыжки на коленях (на матах) вперед, в сторону, с поворотами на 90, 180, 360 град.

Борцовские упражнения: страховка и самоконтроль при падениях (см. ниже). Единоборства на пальцах, кистях, запястьях; переталкивание; натаскивание (за пояс, за шею). Выведение из равновесия; борьба за овладение предметом (короткой палкой, поясом, мячом). Простейшая борьба в стойке и в партере; удержания в партере (на время); борцовский мост.

Метания: теннисного мяча с места и разбега; набивного мяча вперед из-за головы; вперед-вверх из положения руки внизу; назад за голову из положения

руки внизу; в сторону снизу от бедра; толкание набивного мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча.

Ловля: теннисного и набивного мяча стоя, сидя, лежа; двумя руками, одной рукой.

Растягивающие упражнения: разведения и махи руками; наклоны в стороны и вперед сидя и стоя, со сведенными и разведенными ногами, прогибы корпуса в упоре на руках с разведенными ногами; наклоны к ноге при установке ее на возвышение; глубокие приседания на одной ноге с отставленной в сторону другой ногой (на пятке, стопе, носке); полушпагат; наклоны и прогибы в полушпагате; полный шпагат (продольный и поперечный) и наклоны в нем. Махи прямой ногой вперед, в сторону круговые вращения согнутой ногой в тазобедренном суставе; круговые махи прямой ногой (снаружи, вовнутрь, изнутри наружу); растяжки с использованием гимнастической стенки и балетного станка, пассивная растяжка с партнером (стоя, сидя, лежа); статические удержания растянутых положений «на время».

Упражнения на расслабление. Из полунаклона туловища вперед – приподнимание и опускание плеч с полным расслаблением, свободным покачиванием и встряхиванием рук. Из положения руки вверх – свободное опускание, покачивание и потряхивание расслабленных рук. Из полунаклона туловища в сторону – встряхивание свободно висящей расслабленной рукой и кистью. Из положения руки вперед - вибрирующие потряхивания по всей длине рук. Махи свободно висящими руками при поворотах туловища. Из стойки на одной ноге – свободные покачивания, встряхивания другой ноги. Из основной стойки с поднятыми руками – расслабление мышц рук, туловища и ног до положения присев согнувшись. Из основной стойки с поднятыми руками – глубокий наклон вперед, руки вниз, с расслаблением мышц рук и туловища. Медленные перекатывания по полу (по ковру) в положении лежа, руки над головой. Массаж руками и ногами партнера, лежащего на животе.

3.1.4.Формы и методы проведения физкультурно-спортивных тренировок

В *основную* часть занятия входят:

1) разучивание новых двигательных действий;

2) закрепление и совершенствование ранее усвоенных двигательных умений и навыков общеобразовательного, прикладного и спортивного характера;

3) развитие физических качеств;

4) воспитание этических, интеллектуальных и волевых качеств;

5) формирование специальных знаний.

Для становления навыков в процессе обучения необходимо выполнять правильные движения с повторением не менее 8-10 раз, а при закреплении уже

изученного – в пределах 20-30 раз. Многократное повторение упражнений необходимо для создания навыков. Ни одно занятие не проходит без включения в него специальных упражнений, содействующих развитию тех или иных физических качеств. При выборе упражнений, активно влияющих на то, или иное физическое качество, необходимо придерживаться следующих рекомендаций.

Для достижения результатов в развитии скорости подбираются упражнения, требующие быстрых перемещений, скорости действий, частоты движений. Такими упражнениями являются старты из разных начальных положений, бег на короткие дистанции, «бег челнока», прыжки через скакалку. Быстрое выполнение ката, комбинаций или серий ударов руками и ногами. Их лучше применять в начале основной части занятия, когда организм еще не уставший.

Для развития силы типичными являются упражнения общеразвивающего характера без предметов и с предметами (лазание по канату, подтягивания, сгибания и разгибания рук, в упоре лежа, упражнения на гимнастических снарядах, использование гантелей, тренажеров, разные виды единоборств и т.д.).

Для развития выносливости применяются специальные упражнения, увеличивается плотность и интенсивность занятий. Особенно эффективны – бег на средние дистанции, кроссы, бег на лыжах, подвижные и спортивные игры. Для младших школьников в основном применяется бег в медленном, равномерном темпе (2-3 м/с), а также равномерный бег в сочетании с ходьбой и комплексами общеразвивающих упражнений, медленное выполнение Ката. В среднем и старшем школьном возрасте используется равномерный бег длительностью 8-25 мин, повторный бег на отрезках 200-800 м, выполнение Ката (комплекс формальных упражнений каратэ) с соревновательной скоростью и силой, др. В основной части занятия упражнения на выносливость целесообразно выполнять последними.

Для развития координации движений способствуют одноименные и разноименные упражнения руками и ногами, гимнастические и акробатические, разные упражнения с предметами и с использованием нестандартного оборудования и др.

3.1.5. Техническая подготовка

Техническая подготовка направлена на обучение обучающегося технике движений и доведение их до совершенства.

Спортивная техника – это способ выполнения спортивного действия, который характеризуется определенной степенью эффективности и рациональности использования спортсменом своих психофизических возможностей. Роль спортивной техники в различных видах спорта неодинакова, она позволяет развивать наиболее мощные и быстрые усилия в ведущих фазах соревновательного упражнения, экономить расход энергетических ресурсов в

организме обучающегося, обеспечить будущему каратисту красоту, выразительность и точность движений, обеспечить высокую результативность, стабильность и вариативность действий спортсмена в постоянно изменяющихся условиях соревновательной борьбы. Техническая подготовка обучающегося характеризуется тем, что он умеет выполнять и владеть техникой освоенных действий. В процессе технической подготовки используется комплекс средств и методов спортивно-технической подготовки. Условно их можно подразделить на две группы: средства и методы словесного, наглядного и сенсорно-коррекционного воздействия.

К ним относятся:

- беседы, объяснения, рассказ, описание и др.;
- показ техники изучаемого движения;
- демонстрация плакатов, схем, кинограмм, видеозаписей;
- использование предметных и других ориентиров;
- различные тренажеры, регистрирующие устройства, приборы срочной информации.

Средства и методы, в основе которых лежит выполнение спортсменом каких-либо физических упражнений. В этом случае применяются:

– *подготовительные упражнения*. Они позволяют овладеть разнообразными умениями и навыками, являющимися фундаментом для роста технического мастерства в избранном виде спорта;

– *специально-подготовительные и соревновательные упражнения*. Они направлены на овладение техникой своего вида спорта;

– *методы целостного и расчлененного упражнения*. Они направлены на овладение, исправление, закрепление, и совершенствование техники целостного

двигательного действия или отдельных его частей, фаз, элементов;

– *равномерный, переменный, повторный, интервальный, игровой, соревновательный и другие методы,* способствующие главным образом совершенствованию и стабилизации техники движений.

Применение данных средств и методов зависит от особенностей техники избранного вида спорта, возраста и уровня обученности юного каратиста, этапов

технической подготовки в годичном и много годичных циклах тренировки.

Тактическая подготовка

Целенаправленные способы использования технических приемов в соревновательной деятельности для решения соревновательных задач с учетом правил соревнований, положительных и отрицательных характеристик подготовки, а также условий среды – называют ***спортивной тактикой.***

Тактическая подготовка – это искусство ведения соревнования с противником. Каждый вид спорта накладывает определенный отпечаток на

тактику ведения соревновательной борьбы, поэтому трактовка и определения этого понятия в различных видах спорта могут в определенной мере отличаться друг от друга. Так, например, в игровых видах спорта тактику определяют как организацию индивидуальных и коллективных действий игроков, направленных на достижение победы над противником. В целом, смысл тактики состоит в том, чтобы так использовать приемы соревновательной деятельности, чтобы они позволили спортсмену с наибольшей эффективностью реализовать свои возможности (физические, технические, психологические) с наименьшими издержками преодолеть сопротивление соперника. В основе спортивной тактики должно лежать соответствие тактического плана и поведения спортсмена во время состязания уровню развития его физических и психологических качеств, технической подготовленности и теоретических знаний. Помимо выбора способов, технических приемов и действий, существует рациональное распределение сил в процессе выполнения соревновательных упражнений, применение приемов психологического воздействия на противника и маскировки намерений. Победа в соревнованиях или достижение максимально высокого результата при прочих равных условиях во многом зависят от уровня до уровня тактического мастерства спортсмена. Овладев тактикой ведения соревнования, спортсмен может лучше использовать свои технические возможности, физическую подготовленность, волевые качества, все свои знания и опыт для победы над противником или для достижения максимального результата. При тактической подготовке необходимо изучить опыт сильнейших спортсменов, что позволит овладеть широким кругом тактических вариантов и использовать их с учетом своих возможностей. Главное средство обучения тактике – повторное выполнение упражнений по задуманному плану.

3.1.6. Психологическая подготовка

Все используемые средства психологической подготовки подразделяются на две основные группы:

1. Вербальные (словесные) – лекции, беседы, доклады, идеомоторная, аутогенная и психорегулирующая тренировка;

2. Комплексные – всевозможные спортивные и психолого-педагогические упражнения. Методы психологической подготовки делятся ***на сопряженные и специальные.***

Очень важны ***составляющие*** психологической подготовки каратиста: психодвигательная составляющая, интеллектуальная, эмоциональная, мотивационно-волевая (доминирующая).

Педагог психологически готовит учеников к соревнованиям и квалификационным зачетам на тренировочных занятиях, создавая условия, напоминающие соревновательные (зачетные). Так, например, программа

предусматривает проведение совместных тренировочных занятий с учениками из других клубов, секций и школ каратэ, (занятия в форме соревнований на лучшее исполнение ката, внутренние первенства по ката и кумитэ). Это приучает учеников к умению демонстрировать технику в необычных условиях, закаляет их волю, учит справляться с отрицательными эмоциями.

3.2.Педагогические технологии, используемые в программе

Педагог, реализующий данную программу, используют в своей деятельности педагогические образовательные технологии:

Здоровьесберегающие технологии – это система работы образовательного пространства по сохранению и развитию здоровья всех участников – взрослых и детей. Огромное значение в работе детских объединений имеет обучение здоровому образу жизни, активной жизни, активной жизненной позиции, приема саморегуляции и закаливания, психорегулирующей тренировке и двигательным навыкам на основе учета индивидуальных законов развития.

Технологии личностно-ориентированного обучения – в центре внимания – личность подростка, который должен реализовать свои возможности. Содержание, методы и приемы личностно-ориентированных технологий обучения направлены, прежде всего, на то, чтобы раскрыть и развить способности каждого воспитанника, помочь становлению личности путем организации познавательной деятельности.

Технология развивающего обучения – создание условий для развития психологических особенностей: способностей, интересов, личностных качеств и отношений между людьми; при котором учитываются и используются закономерности развития, уровень и особенности индивидуума.

Технология сотрудничества – это технология совместной развивающей деятельности взрослых и детей, скрепленной взаимопониманием, общими интересами, совместным анализом хода и результата этой деятельности.

Игровые технологии. В основу положена игра как вид деятельности. Эта технология используется для обеспечения наибольшей активности обучающихся и достижения высокого уровня освоения содержания программы.

3.3.Воспитательная работа по программе

Значимым моментом при работе в детском объединении является воспитательная работа. Карате – это не только одна из разновидностей контактного единоборства – это система воспитания человека. Занятия Карате предполагают всегда большую ответственность, внимание и даже отказ от некоторых вещей в жизни. Главное требование – это терпение к любой деятельности и терпимость к людям, эти два понятия являются основой восточной философии.

Главной задачей в занятиях с юными каратистами является воспитание высоких духовно-нравственных (этических) и моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является педагог дополнительного образования, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведения обучающихся во время занятия, а также воспитывает обучающихся внеаудиторно: на соревнованиях, экскурсиях, в походах и т.п. формах воспитательных мероприятий. Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностями педагога повседневно сочетать задачи воспитания в секции, на занятиях, и общего воспитания.

Воспитанники посещают соревнования по различным видам спорта. На примере профессиональных спортсменов ребята учатся ставить перед собой цели и достигать их. Юноши воспитывают в себе стойкость, чувство ответственности. Проводятся беседы о здоровом образе жизни, «Патриотизм в спорте – что это?», «Нравственность и этика» и т.п. Ребята вместе с другими воспитанниками клуба участвуют в экскурсиях по городу, различных мероприятиях, проводимых клубом и центром.

3.4.Работа с родителями

В детском объединении большое внимание уделяется работе с родителями. Проводятся следующие мероприятия: «День открытых дверей»; родительские собрания; проведение занятий «Семейная тренировка»; приглашение родителей на все мероприятия, проходящие в клубе. Занятие «Семейная тренировка» - это вовлечение родителей в деятельность секции. Такой вид тренировки позволяет через совместные занятия спортом вести активный диалог поколений.

3.5. Дидактическое обеспечение

Для успешного ведения учебного процесса используются следующие дидактические материалы:

- учебные пособия для учеников (схемы, плакаты, таблицы и т.п.);
- учебные пособия для педагога;
- фото, видеозаписи (соревнований ведущих спортсменов, игр).

3.6. Кадровое обеспечение программы

Данная программа реализуется педагогом дополнительного образования (или тренером по карате, реализующим общеобразовательную общеразвивающую программу), который имеет профессиональное образование в области, соответствующей профилю программы, и постоянно повышающий уровень профессионального мастерства (квалификации) на курсах по карате. Уровень педагогических компетенций педагога дополнительного образования (тренера)должен соответствовать профессиональному стандарту «Педагог

дополнительного образования детей и взрослых», утвержденного приказом Министерства труда и социальной защиты РФ № 298-н от 5 мая 2018 года.

3.7. Материально-техническое обеспечение

Занятия проводятся в спортивном зале площадью 70 кв. м, что является оптимальным условием для занятия 10-15 человек одновременно. Для эффективной реализации данной программы необходимо иметь:

- Татами 70 кв. м;
- Набивной мешок;
- «Лапы» 5 пар;
- Футы 10-15 пар;
- Мягкая обшивка стен;
- Накладки 10-15 пар;
- Утяжелители 10-15 пар;
- Скакалка 10-15 шт.;
- При проведении занятий каратэ, для оказания первой доврачебной помощи в лучшем случае, желателен оборудованный медицинский кабинет, в других случаях – в 5-10 минутах рядом с образовательным учреждением находится детская поликлиника или больница (наличие договора с медучреждением). В залах должны присутствовать ящики-аптечки со средствами остановки крови и заморозки ушибов.
- Обеспечение спортивной экипировкой по существующим современным нормативным требованиям (см. приложение к программе 2).

4. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

4.1. Ссылки в тексте программы:

1.Программа разработана на основании следующих нормативно-правовых документов, таких как:

- Всеобщая декларация прав человека;
- Конвенция о правах ребенка. Документ ООН;
- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ № 273);
- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.1.2007 № 329-ФЗ (последняя редакция) URL: https://clck.ru/Mz4zv дата посещения: 27.05.2021;
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. №996-р);
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 «Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27 декабря 2013 года N 645 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27 декабря 2013 года N 645 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
- Приказ министерства образования и науки Самарской области от 20.08.2019г. № 262-од «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Самарской области на основе сертификата персонифицированного финансирования дополнительного образования детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 г. № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных (общеразвивающих) программ» (включая разноуровневые программы);
- Письмо министерства образования и науки Самарской области от 3 сентября 2015 г. № МО -16-09-01/826-ТУ «Методические рекомендации по разработке дополнительных общеобразовательных программ»;
- Письмо министерства образования и науки Самарской области от 30 марта 2020 г. № МО-16.09.01/434-ТУ «Методические рекомендации по подготовке к прохождению процедуры экспертизы (добровольной сертификации) для последующего включения в реестр образовательных программ, включенных в систему ПФДО»;
- Устав НФ «ДЕОЦ».

4.2.Список рекомендуемой литературы для педагога

1. Авера, Вар. Астральное каратэ. Славяно-греко-варяжский панкратион. Антология / Вар Авера. – М.: Тверская областная типография, 2019. – 592 с.
2. Аверьянов, В.С. Астральное каратэ / В.С. Аверьянов. – М.: Саратов: Аверьянов, 2018.– 158 с.
3. Аксенов, Э. И. Каратэ. От белого пояса к черному / Э.И. Аксенов. – М.: Книжкин дом, 2019. – 176 с.
4. Барановский, В. Айкидо и каратэ. Книга 1 / В. Барановский, Ю. Кутырев. – М.: Здоровье народа, 2020. – 144 с.
5. Бельц, В.Э. Формирование мотивационно-ценностного отношения детей и подростков к физической культуре с помощью каратэ-до /В.Э. Бельц //Педагогика (Физическая культура и спорт). – 2007. – № 5.С. 61-66.
6. Бельц, В.Э., Ревякин Ю.Т. Влияние занятий каратэ-до на социализацию подростков /В.Э. Бельц, Ю.Т. Рявкин //Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2007. – № 5. С. 37-38.
7. Бельц, В.Э. Воспитательно - образовательная система спортивного клуба карате-до / В.Э. Бельц //Вестник Томского государственного педагогического университета. – 2009. – № 1. С. 22-26.
8. Бончарова, Н. Некоторые вопросы дифференцированного подхода в физическом воспитании мальчиков и девочек / Н. Бончарова //Дошкольное воспитание. – 1997. – № 12. С.72.
9. Ботерашвили, М. Духовное каратэ. Древние практики Японии / М. Ботерашвили. – М.: Амрита-Русь, 2019. – 745 с.

10. Вещиков, Ф.А., Белов, В.И. Каратэ как средство формирования физической культуры личности школьников /Ф.А. Вещиков, В.И. Белов //Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2007. – № 5. С. 39-42.

11. Волкова, И.П. Спортивная психология в трудах отечественных специалистов. – СПб. – Питер, 2002, – С. 384.

12. Гиорганашвили, Д.М. Каратэ-до / Д.М. Гиорганашвили.– М.: SVR-Аргус, 2020. – 600 с.

13. Гитин Фунакоси. Каратэ-до. Мой способ жизни. – К. София 2000. – 112с.

14. Дополнительное образование детей в России: единое и многообразное / [Косарецкий Сергей Геннадьевич, Гошин Михаил Евгеньевич, Беликов Александр Александрович и др.; под редакцией С. Г. Косарецкого, И. Д. Фрумина].– М: Издат. Дом Высшей школы экономики, 2019. – 275с.: цв. ил.

15. Иванов-Катанский, С. Высшая техника каратэ / С. Иванов-Катанский. – М.: ФАИР-Пресс, 2020. – 528 с.

16. Каштанов, Н. Каноны каратэ. Формирование духовности средствами каратэ-до / Николай Каштанов. – Москва: СИНТЕГ, 2019. – 588 с.

17. Кочергин, А. Введение в школу боевого каратэ «Кои но такинобори рю нюмон» / А. Кочергин. – Москва: Высшая школа, 2020. – 224 с.

18. Крупник, Е.Я. Игровой метод при обучении самозащиты. «Боевое искусство планеты», № 2-3, 2007. – с.40-43.

19. Лапшин, С.А. Каратэ для мастеров. Стратегия поединка / С.А. Лапшин, С.С. Лапшин. – М.: Наука, 2019. – 336 с.

20. Лапшин, С. Каратэ-до. Основная техника и методика преподавания / Сергей Лапшин. – М.: Донецк, 2019. – 448 с.

21. Микрюков, В. Ю. Каратэ-до / В.Ю. Микрюков. – М.: АСТ, Астрель, 2019. – 432 с.

22. Митчелл, Д. Каратэ / Д. Митчелл. – М.: АСТ, 2020. –116 с.

23. Мычак, С.В. Каратэ. Путь к победе / Мычак С.В. – М.: Оригинал, 2017. – 323 с.

24. Натаров, В. Каратэ. Мои «аватары» / Валерий Натаров. – М.: Дело АНХ, 2017. – 236 с.

25. Нгуен, З.В. Каратэ самооборона / Нгуен, Зонг Ван. – М.: Ханой: Физкультура и спорт, 2019. – 112 с.

26. Питер, Урбан. Каратэ додзё. Традиции и сказания / Урбан Питер. – М.: АСТ, 2018. – 544 с.

27. Рассел, Джесси Каратэ-пацан / Джесси Рассел. – М.: VSD, 2018. – 931 с.

28. Тхиен Зуен. Кулак Будды. – М.: Амрита-Русь, 2018.

29. Фунакоси, Гитин Каратэ-до. Мой жизненный путь / Гитин Фунакоси. – М.: Наука, 2019. – 176 с.

30. Фунакоши, Гичин Каратэ-До Ньюмон / Гичин Фунакоши. – М.: Феникс, 2018. – 160 с.

31. Хиббард. Искусство каратэ. Техника разбивания предметов / Хиббард, Джек. – М.: АСТ, 2019. – 256 с.

32. Хиббард, Джек. Искусство войны. Техника разбивания предметов в каратэ и ее практическая ценность в самозащите / Джек Хиббард. – М.: АСТ, Астрель, ВКТ, Кладезь, 2020.– 256 с.

33. Хиббард, Д. Искусство каратэ. Техника разбивания предметов / Джек Хиббард. – М.: АСТ, Астрель, 2018. – 256 с.

34. Феномен каратэ-до: философские, этико-психологические и юридические аспекты / Отв. ред. Д.И. Дубровский. – М.: ПИК ВИНИТИ, 1989. – 147 с.

35. Философия борьбы. Каратэ-до. Шотокан. – М.: Огни, 2020. – 593 с.

36. Щедрина, А.Г. Здоровый образ жизни: методологические, социальные, биологические, медицинские, психологические, педагогические, экономические аспекты /А.Г. Щедрина. – Новосибирск: ООО «АльфаВиста», 2007. – 144 с.

37. Щедрина, А.Г. Онтогенез и теория здоровья: методологические аспекты /А.Г. Щедрина. – Новосибирск: СО РАМН, 2003. – 164 с.

4.2. Список литературы для детей

1. Белов, В.И. Вещиков Ф.А. Каратэ как средство формирования физической культуры личности школьников /В.И. Белов, Ф.А. Вещиков //Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2007. № 9. С. 39-42.

2. Вещиков, Ф.А., Белов, В.И. Каратэ как средство формирования физической культуры личности школьников /Ф.А. Вещиков, В.И. Белов //Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2007. № 5. С. 39 -42.

3. Тхиен Зуен. Кулак Будды. – М.: Амрита-Русь, 2018.

4. Журавлев С.И. Выручает каратэ. – М.: Советский спорт, 1991.

5. Ояма, М. Каратэ для мальчиков / Ояма, Мацутасу. Японская публикация-принт.– 60 с. URL: https://clck.ru/V8krd

https://cloud.mail.ru/public/5Gdj/3sJavz1b9 (дата посещения: 20.05.2021г.).

6. Ояма, М. Каратэ для детей / Ояма, Мацутасу. – М.: Ташкент: ТПО Арт интернешнл, 2018. – 510 с.

7. Ояма, М. Советы для молодежи. Путь к истине. – Кислород. – 2019. – Цифровая книга.

8. Ояма, М. Это каратэ / Перевод с агн. А. Куликова. – М.:ФАИР-ПРЕСС, 2020. – 320 с.: ил.

9. Ояма, М. Классическое каратэ. – М.:ЭКСМО, 2020. – 254 с. URL: https://cloud.mail.ru/public/5Gdj/3sJavz1b9 (дата посещения: 20.05.2021г.).

10. Ояма, М. Философия каратэ. – М.: РОЗА, 1993. URL: https://cloud.mail.ru/public/3Lkq/5s5FQ9Lqp (дата посещения: 20.05.2021г.).

11. Потаев В. С. Каратэ: от новичка до мастера. – Улан-Удэ, – 2015.

4.3. Интернет-ссылки:

1. Карате. Википедия. URL: https://clck.ru/Skq4X (дата посещения: 20.05.2021г.).

2. Международная Федерация каратэ WKF. URL: https://clck.ru/V8bkQ (дата посещения: 20.05.2021г.).

3. Федерации каратэ. URL: https://karate.ru/karate_federation/ (дата посещения: 20.05.2021г.).

4. Всемирная федерация каратэ. World karate Federation| WKF URL: https://www.wkf.net/ (дата посещения: 20.05.2021г.).

5. Федерация каратэ-до России. URL: https://shitoryu-nsk.ru/doc/slovar-terminov (дата посещения: 20.05.2021г.).

6. Киокусинкай каратэ-до. URL: https://vk.com/ppkyokushin (дата посещения: 20.05.2021г.).

7. Супер-каратэ. URL:https://superkarate.ru/ (дата посещения: 20.05.2021г.).

8. Open Directory Project (ODP, Открытый каталог), также известный как dmoz. URL: https://clck.ru/VucVi (дата посещения: 20.05.2021г.).

9. Боевые искусства. URL: https://clck.ru/V8bRH (дата посещения: 20.05.2021г.).

10. Джиу-джитсу. URL: https://clck.ru/EHX4R (дата посещения: 20.05.2021г.).

11. Дзюдо – мягкий путь. URL: https://clck.ru/EHXMi (дата посещения: 20.05.2021г.).

12. Все о боевых искусствах и спорте. URL: https://clck.ru/V8c7c (дата посещения: 20.05.2021г.).

13. Ояма, М. Классическое каратэ. – М.:ЭКСМО, 2020. – 254 с. URL: https://cloud.mail.ru/public/5Gdj/3sJavz1b9 (дата посещения: 20.05.2021г.).

14. Классификация стилей карате, их описание техник. URL: https://clck.ru/VucXS (дата посещения: 02.06.2021г.).

15. Каратэ для школьников 1-11 классов. URL: https://clck.ru/VuccF (дата посещения: 03.06.2021г.).

16. Киокушенкай-карате. URL: http: //superkarate.ru (дата посещения: 03.06.2021г.).

17. Что такое каратэ? Отличие традиционного каратэ от спортивного. URL: https://clck.ru/VNRpr (дата посещения: 08.06.2021г.).

18. Нормативы профессиональных тестов по карате. URL: https://clck.ru/VfuyB (дата посещения: 23.06.2021г.).

ПРИЛОЖЕНИЯ

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

КОМПЛЕКС КОНТРОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ПО ТЕСТИРОВАНИЮ УРОВНЯ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

Тестирование общей физической подготовленности осуществляется два раза в год – в начале и в конце учебного года.

Комплекс требований к контрольным упражнениям по ОФП, включающих следующие тесты:

• Бег на 30м, 100м выполняется на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа в спортивной обуви без шипов; в каждом забеге участвуют не менее двух учащихся, результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды; разрешается только одна попытка.

• Прыжки в длину с места проводятся на нескользкой поверхности; учащийся встает у стартовой линии в исходное положение, ноги параллельно и толчком двумя ногами и взмахом рук совершает прыжок; приземление происходит одновременно на обе ноги на покрытие, исключающее жесткое приземление; измерение осуществляется стальной рулеткой по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, фиксируется лучших результат из трех попыток в сантиметрах.

• Челночный бег 3*10м, 10*10 м выполняется с максимальной скоростью; учащийся встает у стартовой линии к стойкам, по команде добегает до стойки, касается ногой за линией, время фиксируется до десятой доли секунды; разрешаются одна попытка (при случайном падении участника может быть дана дополнительная попытка).

• Подтягивания на перекладине из положения виса выполняется максимальное количество раз, хватом сверху и т.п.: вис на перекладине, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах; подтягивание засчитывается при положении, когда подбородок находится выше уровня перекладины; каждое последующее подтягивание выполняется из и.п.

• Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется максимальное количество раз; и.п. — упор, лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляют единую линию; выполнение засчитывается, когда учащийся, коснувшись грудью пола, возвращается в и.п.

• Поднимание туловища из положения, лежа на спине, колени согнуты; разрешается использование спортивных матов; поднимание засчитывается, когда спина учащегося полностью отделится от мата, а колени коснутся груди, ноги закреплены.

Таблица 3

КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ ИСПЫТАНИЯ

Обучающиеся 7-10 лет	**мальчики**	**девочки**

№	Физические способности	Контрольное испытание	Возраст	Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	высокий
1.	Скоростные	Бег 30 м	7-8	6,8	6,7-5,7	5,1	7,0	6,9-6,0	5,3
			9	6,6	6,5-5,6	5,1	6,6	6,5-5,6	5,2
			10	6,4	6,3-5,5	5,0	6,3	6,2-5,3	5,1
			11-12	6,2	6,1-5,2	5,0	6,1	6,0-5,2	5,0
2.	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места	7-8	120	130-150	175	110	135-150	160
			9	130	135-155	185	120	140-160	165
			10	140	140-160	195	125	145-170	170
			11-12	150	145-165	205	130	155-180	175
3.	Выносливость	Бег 1000м	7-8	8,16	5,17-8,15	5,16	8,41	5,41-8,40	5,40
			9	8,01	5,01-8,00	5,00	8,31	5,31-8,30	5,30
			10	7,85	4,85-7,85	4,75	8,21	5,21-8,20	5,20
			11-12	7,69	4,70-7,70	4,60	8,11	5,11-8,10	5,10
4.	Гибкость	Наклон из положения сидя	7-8	4	5-8	9	6	7-12	13
			9	4	5-9	10	6	7-13	14
			10	5	6-10	11	7	8-14	15
			11-12	5-6	6-12	12	7	8-15	16
5.	Силовые	Подтягивания на перекладине	7-8	1	3-4	4			
			9	1	3-4	5			
			10	1	4-5	6			
			11-12	2	5-6	7			
		Подъем туловища, руки за головой (30 сек)	7-8				8	9-17	18
			9				8	9-17	18
			10				9	10-18	19
			11-12				9	10-18	19

Таблица 4

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ
(по специальной физической подготовке для мальчиков)

№	Контрольные упражнения	9.5-10.5 лет	10.6-11.5 лет	11.6-12.5 лет	12.6-13.5 лет	Оценка
1.	**Прямой удар разноименной рукой из боевой стойки за 10 сек.**	20 и выше	23 и выше	25 и выше	26 и выше	высокая
		17-19	19-22	20-24	21-25	средняя
		Менее 16	Менее 18	Менее 19	Менее 20	низкая
2.	**Круговой удар передней ногой в верхний уровень из боевой стойки за 10 сек.**	8 и выше	9 и выше	10 и выше	12 и выше	высокая
		6-7	7-8	8-9	9-11	средняя
		Менее 5	Менее 6	Менее 7	Менее 8	низкая
3.	Акцентный прямой **удар разноименной рукой по бокс. мешку за 10 сек.**	8 и выше	9 и выше	10 и выше	12 и выше	высокая
		6-7	7-8	8-9	10-11	средняя
		Менее 5	Менее 6	Менее 7	Менее 9	низкая
4.	**Акцентный круговой удар перед. ногой в верх. уровень по бокс.**	7 и выше	8 и выше	9 и выше	11 и выше	высокая
		5-6	6-7	7-8	9-10	средняя
		Менее 4	Менее	Менее	Менее	низкая

	мешку за 10 сек.		5	6	8	
5.	**Подъемы туловища с прямым ударом (двойка) за 30 сек.**	12 и выше	15 и выше	18 и выше	20 и выше	высокая
		10-11	12-14	15-17	17-19	средняя
		Менее 9	Менее 9	Менее 14	Менее 16	низкая

Таблица 5

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ
(по специальной физической подготовке для девочек)

№	Контрольные упражнения	9.5-10.5 лет	10.6-11.5 лет	11.6-12.5 лет	12.6-13.5 лет	Оценка
1.	**Прямой удар раз-ой рукой из боевой стойки за 10 сек.**	15 и выше	17 и выше	19 и выше	21 и выше	**высокая**
		11-14	13-16	15-18	16-20	**средняя**
		Менее 10	Менее 12	Менее 14	Менее 15	**низкая**
2.	**Круговой удар передней ногой в верхний уровень из боевой стойки за 10 сек.**	8 и выше	9 и выше	10 и выше	11 и выше	**высокая**
		6-7	7-8	8-9	9-10	**средняя**
		Менее 5	Менее 6	Менее 7	Менее 8	**низкая**
3.	**Акцентный прямой удар разноименной рукой по бокс. мешку за 10 сек.**	8 и выше	8 и выше	10 и выше	11 и выше	**высокая**
		6-7	6-7	8-9	9-10	**средняя**
		Менее 5	Менее 6	Менее 7	Менее 8	**низкая**
4.	**Акцентный круговой удар перед. ногой в верх. уровень по бокс. мешку за 10 сек.**	6 и выше	7 и выше	9 и выше	10 и выше	**высокая**
		5	6	8	8-9	**средняя**
		Менее 4	Менее 5	Менее 6	Менее 7	**низкая**
5.	**Подъемы туловища с прямым ударом (двойка) за 30 сек.**	10 и выше	12 и выше	15 и выше	16 и выше	**высокая**
		8-9	10-11	11-14	13-15	**средняя**
		Менее 7	Менее 9	Менее 10	Менее 12	**низкая**

ПРИЛОЖЕНИЕ 3

ТРЕБОВАНИЯ К ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ В УСЛОВИЯХ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ И СОРЕВНОВАНИЙ КАРАТЕ

(https://clck.ru/V8fNW)

Количество занимающихся не должно превышать норм установленных «Санитарно-эпидемиологическими нормами и правилами» и количества рабочих мест в зале. Тренировочные занятия должны быть методически продуманы с целью недопущения травм спортсменов, отработке личной техники или работы на тренажерах.

При проведении занятий каратэ, для оказания первой доврачебной помощи в лучшем случае, желателен оборудованный медицинский кабинет, в других случаях – в 5-10 минутах рядом с образовательным учреждением находится детская поликлиника или больница (наличие договора с медучреждением). В залах должны присутствовать ящики-аптечки со средствами остановки крови и заморозки ушибов.

При составлении спарринг-пар и формировании заданий на тренировку должны учитываться половые, возрастные и индивидуальные особенности спортсменов, адекватность уровня их готовности поставленным тренировочным задачам. Разница в возрасте спортсменов одной группы этапов начальной подготовки и тренировочной группы не должна превышать двух лет. Разница в спортивной квалификации не должна превышать трёх спортивных разрядов. В ходе каждой тренировки тренер обязан:

- провести тщательный предварительный осмотр места проведения занятий, убедиться в исправности спортивного инвентаря, надежности установки и закрепления оборудования;
- соблюдать принципы доступности и последовательности в освоении физических упражнений;
- ознакомить занимающихся с правилами техники безопасности, при занятиях на тренажерах;
- знать уровень физических возможностей занимающихся (по данным медицинского осмотра) и следить за их состоянием в процессе занятий;
- обеспечить педагогический обоснованный выбор форм, средств и методов тренировки, исходя из психофизиологической целесообразности;
- составлять планы и программы занятий, обеспечивать их выполнение;
- выявлять творческие способности спортсменов, способствовать их развитию, формированию интересов и склонностей, поддерживать одаренных учеников;
- при проведении занятий обеспечивать соблюдение правил и норм техники безопасности, охраны труда и противопожарной защиты;
- проводить занятия в соответствии с расписанием;
- контролировать приход занимающихся на спортивные сооружения и уход после окончания учебных занятий.

Для участия в соревнованиях тренер обязан подавать в заявке исключительно спортсменов, соответствующих по уровню квалификации, возрасту и требованиям отбора, указанным в официальном положении о проводимом соревновании, а также обладающих достаточным текущим уровнем физической, моральной и тактико-технической готовности.

ПРИЛОЖЕНИЕ 4

СТРУКТУРА ТИПОВОГО ПРАКТИЧЕСКОГО ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ

Тренировочное занятие является структурной единицей тренировочного процесса. Структура тренировочного занятия имеет три части:

- Предподготовка к занятию (3-5 минут) – психологический настрой на успех детей на занятии, преодоление себя в совокупности с ТБ;
- Подготовительная часть (30-35% от всего времени занятия) предусматривает организацию, мобилизацию и проверку готовности спортсменов, доведение до них стоящих задач и планов тренировки, общую и (или) специальную разминку;
- Основная часть (60-70 % от всего времени занятия) предназначена для решения конкретных задач спортивной подготовки;
- Заключительная часть (5-10 % от общего времени занятия) способствует постепенному снижению нагрузки, проведению комплекса восстанавливающих упражнений и заданий.

В целях решения узких специальных задач, дополнительной разминки, психологической разгрузки и активного отдыха допускается использование в подготовке методик водных и игровых видов спорта, а также атлетических упражнений.

ПРИЛОЖЕНИЕ 5

Таблица 6

СИСТЕМА ДИАГНОСТИРОВАНИЯ ЛИЧНОСТНЫХ КАЧЕСТВ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ПРОГРАММЕ

Предмет исследования	Форма диагностики	Использованная методика	Срок проведения

Интерес	Анкетирование https://clck.ru/UhFBj	Методика «Карта интересов» по изучению интересов учащихся 5-7 классов	Сентябрь, май
Целеустремленность	Анкетирование, педагогическое наблюдение https://clck.ru/Fjyyq	«Потребность в достижениях» (Орлов Ю. М. и др.)	Сентябрь – октябрь
Уровень развития интеллектуальных способностей и волевых качеств	Тестирование https://clck.ru/UhFGp	Методика диагностирования развития интеллектуальных способностей (А.К. Зак)	Октябрь - февраль
Нравственный и психологический климат в детском коллективе	Анкетирование http://wiki.iro23.info/images/a/af/Obspk.pdf	Методика оценивания нравственного и психологического климата в детском коллективе	В рамках всех модулей 2 на 1 -3 год
Уровень сформированности духовно-нравственных ценностей у детей и подростков	Анкетирование, анализ занятий https://clck.ru/UhFJg	Методика «Диагностика отношения к жизненным ценностям» (автор: Т.А. Фалькович)	Октябрь - апрель
Комплексная диагностика личностного роста школьников (характер отношений подростка к семье, людям, Родине, культуре и др.)	Анкетирование https://clck.ru/UhFXm	«Личностный рост» (П.В. Степанов, Д.В. Григорьев, И.В. Кулешова)	Октябрь - Март
Мотивация личности к успеху	Анкетирование и беседа https://clck.ru/UhFYQ	Методика «Диагностика личности на мотивацию к успеху» Т. Элерса	Октябрь
Уровень нравственной воспитанности учащихся	Анкетирование, анализ занятий https://clck.ru/UhFMB	Методика «Размышляем о жизненном опыте» (автор Н. Е. Щуркова)	В рамках освоения модуля 3 на 1-3 году обучения
Уровень нравственной воспитанности учащихся и выяснить особенности ценностных отношений к жизни, людям, самим себе	Анкетирование, анализ занятий https://clck.ru/UhFTj	Методика «Изучение результатов развития личности учащегося» (автор С. М. Петрова)	Декабрь - апрель
Коллективизм	Тестирование https://clck.ru/Ctt5K	«Какой у нас коллектив» (Лутошкин А.Н.)	Декабрь, апрель
Особенности психологической атмосферы в детском коллективе	Анкетирование и беседа https://vsetesti.ru/109/	Оценка психологической атмосферы в коллективе, автор А.Ф. Фидлера	В рамках освоения модуля 4 на 1-3 году обучения
Уровень отношений в семье, отношения родителей и подростков	Анкетирование, опрос https://clck.ru/UhFdZ	Анкета «Дети о семье» (автор Морозова Е.А.); анкета «Отношения родителей и подростков»	В рамках освоения модуля 5 на 1-3 году обучения
Уровень гармонического развития человека	https://clck.ru/UhFfM Анкетирование	Проективная методика (рисуночный тест) «Гармония и сбалансированность жизни»	В конце учебного года

ПРИЛОЖЕНИЕ 6

СЛОВАРЬ ОСНОВНЫХ ТЕРМИНОВ КАРАТЕ-ДО

1. ОБЩИЕ ПОНЯТИЯ

Дзию **кумитэ** — свободный спарринг

Додзё — зал для занятий («место, где ищут путь»)

Ибуки — силовое дыхание

Кантё — мастер, наставник всей организации (Масутацу Ояма)

Ката — форма, комплекс

Кихон — тренировка без партнера

Кохай — младший

Кумитэ — спарринг

Ногарэ — мягкое дыхание

Ос — традиционная форма приветствия, выражение понимания, согласия и готовности

Рэнраку — комбинации

Самбой кумитэ — условный учебный спарринг на три шага

Сихан — мастер (с 5 дана)

Сосай — шеф, директор всей организации (Масутацу Ояма)

Сэмпай — старший

Сэнсэй — учитель, наставник (3 и 4 даны, в исключительных случаях также 1 и 2 даны)

Тамэсивари — разбивание твердых предметов различными частями тела

Якусоку иппон кумитэ — условный учебный спарринг на один шаг

2. КОМАНДЫ

Дзадзэн — принять позу для сидячей медитации (или Сэйдза — опуститься на колени)

Иой — приготовиться

Маваттэ — повернуться

Мокусо — закрыть глаза

Мокусо ямэ — открыть глаза

Наорэ — вернуться в исходное положение

Отагай ни рэй — поклон всем

Рэй — поклон

Сэнсэй (сэмпай) ни рэй — поклон учителю (старшему)

Т(с)индэн ни рэй — поклон символической святыне школы, алтарю

Хадзимэ — начать

Хантай — сменить стойку (левую на правую или наоборот)

Ямэ — закончить

Ясумэ — расслабиться

3. СЧЕТ

Ити — 1 **Ни** — 2 **Сан** — 3 **Си(ён) — 4 Го — 5 Року — 6 Сити — 7 Хати — 8 Ку — 9 Дзю — 10**

4. СТОИКИ

а) ожидания и готовности **Хэйсоку-дати** — ступни вместе **Мусуби-дати**— пятки вместе, носки развернуты **Хэйко-дати**— ступни параллельно примерно на ширине плеч

Фудо-дати — пятки на ширине плеч, носки развернуты **Ути хатидэи-дати**— стойка «голубя» (пятки на ширине плеч, носки повернуты внутрь)

б) основные:

Дзэнкуцу-дати — передняя стойка **Кокуцу-дати**— задняя стойка

Сантин-дати — стойка крепости или «песочные часы» **Киба-дати**— стойка всадника **Сико-дати**— стойка борца сумо

в) переходные:

Нэкоаси-дати — стойка кота

Цуруаси-дати — стойка цапли

Какэ-дати — «скрученная» стойка с заступом ноги сзади **Мороаси-дати** — ступни параллельно на ширине плеч, одна нога выдвинута на длину ступни вперед

г) боевая

Дзию камаэтэ-датиили **кумитэ-дати** — стандартная боевая (равноправная) стойка.

5. УРОВНИ АТАКИ И ЗАЩИТЫ

Дзёдан— верхний (голова, шея) **Тюдан**— средний (корпус) **Гэдан**— нижний (ниже пояса)

6. ВЗАИМНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ КОНЕЧНОСТЕЙ

Ой — одноименное

Гяку — разноименное (противоположное)

7. СТОРОНЫ

Хид ари—левая: **Миги**— правая

8. НАПРАВЛЕНИЯ

Аго — вверх **Маэ** — вперед **Еко** — в сторону **Усиро** — назад

Маваси — круговое **Сото** — внутрь **Ути** — изнутри **Ороси** — вниз

9. УДАРНЫЕ ЧАСТИ ТЕЛА

а) руки:

Сэйкэн — кулак (передняя часть)

Уракэн — перевернутый кулак (тыльная часть)

Тэтцуи — «кулак-молот»

Сюто — «рука-нож», внешнее ребро ладони

Хайто — внутреннее ребро ладони

Сётэй — «пятка» ладони

Кокэн — запястье

Кумадэ — «медвежья лапа», ладонь с полусогнутыми пальцами (ср. Хиракэн)

Ёхон нукитэ — «рука-копье», ладонь с выпрямленными четырьмя пальцами

Иппон нукитэ — кулак с выпрямленным указательным пальцем

Нихон нукитэ — рука с выпрямленными пальцами, образующими «вилку»

Накаюби иппонкэн — кулак со сжатым наполовину средним пальцем

Ояюби иппонкэн — кулак с полусогнутым большим пальцем

Хиракэн — кулак со сжатыми наполовину пальцами, ладонь открыта (ср. Кумадэ)

далее см. по ссылке.

ПРИЛОЖЕНИЕ 7

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ-ТРЕНИНГИ С ЭЛЕМЕНТАМИ КАРАТЕ, ПРИМЕНЯЕМЫЕ В ПРОГРАММЕ

(источник: https://clck.ru/VCVuX)

Удержать пакет в воздухе. Задача игроков – с помощью высоких ударов ногами удерживать в воздухе подброшенный полиэтиленовый пакет. При достаточной подготовленности выполнять в виде соревнования:

-Кто дольше всех не даст пакету упасть на землю;

-Кто нанесет больше всех ударов по пакету за установленное время.

Удары по подвешенному предмету. Перед каждым участником находится партнер, который стоит на гимнастической скамейке и держит перед собой на вытянутой руке пояс с завязанным на конце узлом или теннисный мяч на шнуре. Задача участников – нанести как можно больше высоких ударов ногами по подвешенному предмету.

Упражнения с поясами

Упражнение для развития прыгучести. Вся группа воспитанников делится на две подгруппы. Первая подгруппа располагается в две шеренги лицом друг к другу. Каждая пара растягивает пояс на определенной высоте. Члены другой подгруппы в течение 1-3 минут выполняют перепрыгивание через последовательно растянутые пояса. Пары с поясами могут располагаться и по кругу, в этом случае перепрыгивающие участники избавляются от необходимости каждый раз бежать к началу колонны, однако режим работы будет более интенсивным.

Варианты игры:

- Все пояса натянуты на уровне колена. Перепрыгивать, захлестывая голени назад.
- Все пояса на уровне колена. Перепрыгивать, подтягивая колени к плечам.
- Четные пояса на высоте бедра, нечетные – на высоте колена.
- Все пояса на высоте бедра.
- Четные пояса на высоте плеча, нечетные – на высоте бедра. Последовательно выполнять прыжки и подседы.
- Все пояса на высоте груди. Последовательно выполнять нырки и выпрямления.
- Четные пояса на высоте плеча, нечетные – на высоте бедра. Последовательно выполнять прыжки и тоби хидза-гэри (чередуя ноги).
- Четные пояса на высоте головы, нечетные – на высоте бедра. Последовательно выполнять прыжки и тоби хайсоку-кэагэ (чередуя ноги).

К специфическим качествам учеников, занимающихся карате, относятся быстрота и «взрывная» сила.

Развитию специальной быстроты способствуют рывковые движения руками, ускоренные вращения, сгибания и наклоны туловища, быстрые амплитудные махи руками и ногами, кратковременные выполнения упражнений с максимальной скоростью, чередование напряженных движений руками и ногами с расслабленными, резкое изменение направления движения при ходьбе и беге, комплексные упражнения – игра в баскетбол, гандбол, футзал.

Важную роль в развитии быстроты и «взрывной» силы играют ускорения во время выполнения **упражнений с набивными мячами**, а также использование соревновательного принципа. Например:

- Бросок мяча от груди двумя руками.
- Бросок мяча двумя руками из-за головы:

А) с места;

Б) с места в прыжке с прогибом;

В) с разбега в 3-4 шага в прыжке с прогибом;

Г) с разбега в 3-4 шага, резко останавливаясь перед броском (имитация вбрасывания из-за боковой линии в футболе). Набегание выполнять с фронтальным положением корпуса;

Д) то же, но разбег и бросок выполнять с разворотом корпуса и ступней вправо (влево) под углом 45 (имитация броска копья в легкой атлетике).

3. Бросок мяча двумя руками от груди с падением вперед в положение упор лежа:

А) из положения стоя;

Б) из положения стоя на коленях.

4. Бросок мяча двумя руками из-за головы с падением вперед в положение упор лежа:

А) из положения стоя;

Б) из положения стоя на коленях.

5. Бросок мяча двумя руками из-за головы из исходного положения лежа на спине, руки с мячом за головой, ноги разведены. Бросок стараться выполнить в такт подъема корпуса.

Важно: при работе с партнером при ловле мяча необходимо сразу же ложиться на спину (по ходу полета мяча) и затем резко вставать, совершая бросок.

Упражнения со скакалкой позволяют решить целый комплекс задач, таких, как увеличение максимальной частоты движений. Развитие ловкости и координации, синхронизация работы верхней и нижней частей тела, выработка чувства ритма, укрепление икроножных мышц и мышц стопы и сопряженных с ними сухожилий, развитие скоростной и силовой выносливости.

В зависимости от режима выполнения и включения в различные части тренировки упражнения со скакалкой можно использовать как:

- блок прыжковой разминки в подготовительной части занятия;
- блок развития силовой или скоростной выносливости в основной части занятия;
- восстановительный блок после работы на мешке и спаррингов, различных изнурительных упражнений;
- блок развития аэробной выносливости при невозможности провести беговую тренировку. [1]

Подвижные игры позволяют создать двигательную основу для развития и совершенствования координационных способностей, необходимых для формирования спортивной техники.

Считаю, что игра приходит на помощь тренеру лишь тогда, когда движение автоматизируется и внимание сосредотачивается не только на двигательном акте, сколько на результате действия, условии и ситуации, в которых оно выполняется (сначала разучивается кувырок, приём игры, передача эстафеты, прыжок с места и т. п., затем эти элементы включаются в игру).

Подвижная игра выступает как комплексное упражнение, заставляющее к тому же активно работать мысль. Поэтому использование в тренировках игр для решения различных задач способствует созданию общих предпосылок для овладения тактикой. В игре участники должны сами уметь рассчитывать свои силы, определять рациональные приёмы действий. [6]

Умение чувствовать микро отрезки времени, скорость и ритм движений, умело распределять силы на дистанции также входит в арсенал тактического мастерства, которое может совершенствоваться в играх и игровых заданиях.

Подбирая специальные игры, тренер может обучать начинающего спортсмена элементарным стандартным тактическим приёмам, в которых тот будет осмысленно использовать свои физические способности и применять спортивную технику.

«Рыболовная верша»

Игроки становятся в круг; держась за руки, они образуют «рыболовную вершу». Два игрока «рыбы» входят в круг.

По сигналу они пытаются выбраться из «верши», пройдя под руками своих товарищей или перепрыгивая. В свою очередь эти игроки стараются помешать «рыбам»: они могут сближаться, опускать руки, приседать. Если одной из «рыб» удастся проскочить, заменяют обоих игроков.

Примечание: избегать грубых приемов.

«Борьба с поясами»

Четыре игрока строятся, образуя квадрат, и на равном удалении друг от друга берутся за веревку, связанную в кольцо или два связанных вместе пояса. За каждым игроком на расстоянии 1,5 м лежат свернутые пояса.

По сигналу каждый игрок, не отпуская веревки, старается дотронуться или схватить лежащий позади него пояс, Тот, кому это удастся сделать, получает одно очко в пользу своей команды, но при этом продолжает игру, чтобы помешать другим игрокам, заработать это очко.

Примечания: начиная игру, следить за тем, чтобы игроки держались за веревку на равном расстоянии; повторить игру, сменив руку; игра становится интересной, когда в ней участвуют три человека и, естественно, могут участвовать больше 4 человек.

«Борьба с использованием поясов»

Игроки разбиваются па две команды с равным числом игроков и выстраиваются на противоположных концах ковра; каждый игрок получает номер. У всех игроков к поясу прикреплен платок.

Преподаватель называет один номер, и два игрока под этим номером выходят на середину дохе. Они стараются схватить платок противника, при этом одну руку нужно держать за спиной. *Примечания:*

• платок можно зацепить не только за спиной, но и на бедре, но он должен легко отвязываться;

• ограничить время игры;

• можно вызвать две или три пары, но борьба остается индивидуальной или становится командной.

«Борьба с использованием платков, завязанных на голени»

Та же игра, но обе команды выстраиваются друг напротив друга и у каждого игрока на левой голени завязан платок (узел затягивать не очень туго). Противник должен правой рукой овладеть этим платком.

Соревнуются парами или командами, каждый захват приносит очко. Вторую партию играют, завязав платок на правой голени, противник должен схватить его левой рукой.

«Чертов мост»

Игроки становятся по краю дохе, один из них назначается «чертом» и выходит в центр, зацепив за пояс платок.

По сигналу все другие игроки имеют право отнять у него платок, но «черт» может мешать им, стараясь дотронуться до них (игрок, которого коснулись, исключается и должен выйти из игры). Если одному игроку удается схватить платок, то он становится на место «черта» и игра продолжается с участием исключенных игроков.

«Преграды»

Игроки выстраиваются в две шеренги, садятся друг против друга в шахматном порядке, вытянув ноги до уровня коленей напротив сидящего.

Первый номер берет в руки набивной мяч и становится рядом с последним игроком; он передает по полу мяч второму номеру, который становится с другого конца.

Чтобы пропустить набивной мяч, все сидящие ученики отодвигаются назад и поднимают ноги; как только мяч пройдет, они возвращаются к своему исходному положению, а второй номер подбирает этот мяч и бежит, чтобы занять место первого номера, который в свою очередь садится рядом с игроками своей команды. Второй номер передает мяч третьему и т.д. до тех пор, пока все игроки не пройдут через прием и передачу мяча.

Примечания: • садиться надо всегда с той стороны, с какой идет подача мяча; • можно организовать соревнование между несколькими командами или между двумя группами одной команды.

«Ушастый тюлень»

Каждая команда делится на две группы и становится лицом друг к другу на противоположных концах ковра, четные номера с одной стороны, нечетные - с другой.

Первые номера ложатся у стартовой линии на живот лицом вниз и по сигналу, подталкивая лбом набивной мяч, пересекают ковер, чтобы передать его второму номеру, который может уходить со своей стартовой линии, только получив мяч, и т.д. до последнего игрока.

«Эстафета – игра в классики»

Игроки разбиваются на команды, которые в свою очередь делятся на две группы и выстраиваются друг напротив друга на двух противоположных концах площадки.

По сигналу первые номера начинают движение и пересекают площадку, подталкивая «на одной ножке» пластмассовый кубик, передают его второму номеру и т.д. Сыграть ещё раз, но на другой ноге.

«Эстафета с мячом»

Игроки разбиваются на команды и выстраиваются за стартовой линией.

С другой стороны площадки начерчена линия финиша.

Все первые номера держат в руке набивной мяч; по сигналу они бегут к линии финиша, поворачивая, катят набивной мяч ко второму номеру, который в свою очередь пересекает площадку и катит мяч к третьему номеру и т.д. до последнего игрока, еще раз сыграть, подавая мяч левой рукой.

Примечание: если расстояние не очень большое, ребята постарше могут катить набивной мяч ногой.

«Игра с мячом в центре круга»

Игроки становятся в круг лицом к центру, там, в маленьком круге стоит игрок с мячом или легким мячом в руках.

По сигналу он бросает мяч одному из игроков и выбегает за круг, трижды огибая его. Тот, который получил мяч, должен догнать первого игрока, но только после того, как он положит мяч в центр и выйдет из круга там же, где вышел первый игрок. Если игрока не поймали, то тот, которого догоняли, занимает свободное место в круге, а второй становится в центр.

«Мяч в корзине»

Игроки разбиваются на команды и выстраиваются по линии броска. На определенном расстоянии, которое зависит от уровня тренированности игроков, ставится корзина для бумаг. У каждой команды по 5 теннисных мячей, и они должны выделить по одному игроку, чтобы он собирал мячи. По сигналу первый номер каждой команды бросает свои пять мячей в корзину. Каждое попадание дает команде одно очко. Затем очередь второго и т. д. до последнего игрока. Победа присуждается по сумме очков.

Не забудьте поменять игроков, собирающих мячи.

«Хлопнуть в ладоши и поймать мяч»

Все игроки становятся в круг, держа руки за спиной; преподаватель с мячом в руках – в центре крута. Он подает мяч в произвольном порядке. Прежде чем поймать мяч, игрок должен хлопнуть в ладоши перед грудью.

Тот, кто не успеет хлопнуть или хлопнет в ладоши, тогда как мяч предназначался не ему, должен сесть.

Преподаватель обманными движениями старается ввести игроков в заблуждение; тот, кто останется последним в кругу, может заменить преподавателя.

«Игра в волейбол набивным мячом»

В зале расчерчивается одна или несколько площадок размером 4 м х 6 м с нейтральной зоной – 50 см с одной и другой стороны, разделенной эластичной лентой, которая протянута на высоте 1 м. На каждой стороне площадки садятся игроки одной команды: от 6 до 8 человек.

Играют легким набивным мячом и начинают с задней линии. Игра проходит по правилам волейбола (3 паса и передача на сторону противника); выигрывает очко, если набивной мяч выходит из-под контроля противника; очко теряется, если мяч уходит за пределы площадки или падает в нейтральной зоне. Можно сыграть сет в пять очков или вести счет, как в теннисе, соблюдая волейбольный принцип «переходов».

ПРИЛОЖЕНИЕ 8

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ИГРЫ И ТРЕНИНГИ, ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ В ПРОГРАММЕ

(на уверенность в себе, развитие внимания, памяти, концентрации и т.п., адаптированные под каратэ и программу. Источник: https://clck.ru/VGQEf)

Тренинг психологической техники «Ощущения уверенности»

Постарайтесь сознательно вызвать в себе ощущения, которые ассоциируются у вас с уверенностью. Для этого достаточно вспомнить и заново пережить три ситуации, в которых вы чувствовали себя, как никогда, уверенно. Как правило, люди говорят о том, что в таких случаях у них словно крылья за спиной вырастают. Уверенному человеку кажется, что он внезапно вырос, что все кругом – его единомышленники. Внутри появляется стержень, человек распрямляет спину, и, расправив плечи, прямо смотрит в глаза другим. Возникает чувство, что координация движений у него просто великолепна и он легко сможет выполнить самый сложный акробатический пируэт.

Упражнение «Сенсей и ученик»

Участники выбирают из своей группы двух человек на роль сенсея и ученика в каратэ. Выбранные садятся перед учениками. Задача выбранного ученика – подойти и творчески поприветствовать отдельно сенсея, и отдельно всех присутствующих. Форма приветствия может быть любой. «Сенсей» также приветствует участников.

Анализ: это упражнение на обнаружение «защит» личности. Каждый из участников, исходя из игровой ситуации, должен пережить некоторое чувство покорности – поклон сенсею. Анализируется, кто и как избегал этой ситуации подчинения. Анализ производится также креативности каждого из приветствующих.

Упражнение «Дальтоник»

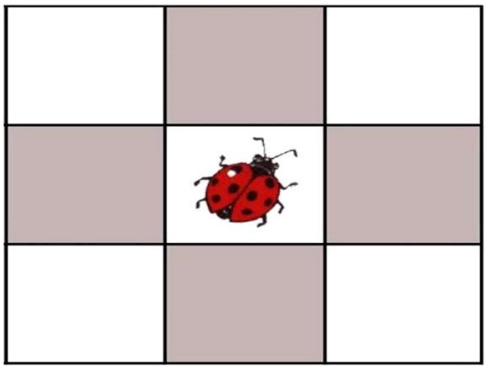
При внешней простоте это довольно сложное упражнение. Называйте вслух при чтении следующего цветного текста цвета слов. Именно цвета, а не то, что написано. Хорошо, если после тренировки вам в принципе это удалось сделать без ошибок.

Красный. Зеленый. Синий.

Желтый. Фиолетовый. Оранжевый. Коричневый. Синий.

Красный. Черный. Зеленый. Голубой. Желтый. Коричневый. Черный. Зеленый. Синий. Фиолетовый. Голубой. Желтый. Черный. Красный. Оранжевый. Коричневый.

Упражнение «Муха (или «Жучок»)»



Для этого упражнения требуются доска с расчерченным на ней девятиклеточным игровым полем 3 х 3 и небольшая присоска (или кусочек пластилина). Присоска выполняет здесь роль "дрессированной мухи". Доска ставится вертикально, и ведущий разъясняет участникам, что перемещение "мухи" с одной клетки на другую происходит посредством подачи ей команд, которые она послушно выполняет. По одной из четырех возможных команд ("Вверх!", "Вниз!", "Вправо!" или "Влево!") "муха" перемещается соответственно команде на соседнюю клетку. Исходное положение "мухи" — центральная клетка игрового поля. Команды подаются участниками по очереди. Играющие должны, неотступно следя за перемещениями "мухи", не допустить ее выхода за пределы игрового поля. После всех этих разъяснений начинается сама игра. Она проводится на воображаемом поле, которое каждый из участников представляет перед собой. Если кто-то теряет нить игры или видит, что "муха" покинула поле, он дает команду "Стоп!" и, вернув "муху" на центральную клетку, начинает игру сначала.

ПРИЛОЖЕНИЕ 9

НАПРАВЛЕНИЯ, СТИЛИ И ШКОЛЫ КАРАТЕ

https://clck.ru/Skq4X

Стоит разделять направления, стили и школы карате.

Существуют спортивное, прикладное или практическое и традиционное направления карате. Стили стали возникать ещё во времена появления карате в Японии. Так, в 1930-е годы официально были зарегистрированы стили:

- Сито-рю (糸東流), основатель Кэнва Мабуни.
- Годзю-рю (剛柔流 «Сила и мягкость»), основатель Тёдзюн Мияги;
- Вадо-рю (和道流 – «Путь мира»), основатель Хиронори Оцука;
- Сёто кан (松涛館 – «сосны и волны»), основатель Гитин Фунакоси. Или Сетокан, стиль, характеризующийся линейными движениями и прикладыванием силы. Отличается мощными ударами и жестким стилем боя;
- Кёкусинкай (極真会) – «Союз искателей абсолютной истины») основатель Масутацу Ояма, появилось в 1950-е годы.
- Каратэномичи (空手之道) — «жёсткий» сётокан, основанный легендарным мастером Микио Яхарой в качестве альтернативы бесконтактному спортивному каратэ.
- Асихара-каратэ — основатель Хидэюки Асихара, развилось в 1970–1980-х годах из Кёкусинкай с добавлением бросковой техники и сабаки.
- Сейдо-каратэ //www.seido.co.jp//Federation International Karate-Seido Association//FIKA//. Самый жесткий стиль контактного, практического каратэ.
- Косики-каратэ (甑空手) – или, как его ещё называют, Сёриндзи-рю Кэнкокан. Основатель Кайсо Кори Хисатака.

- Фудокан (不動館) – стиль, созданный в 1980 году югославским мастером Ильёй Йоргой. Наиболее научно обоснованный с точки зрения медицины стиль карате-до.
- Сёрин-рю – один из древних стилей окинавского каратэ.
- Дзёсинмон Сёрин-рю (Оперативное каратэ) – основатель Икэда Хосю; использовалось КГБ СССР. Прикладное направление, созданное в конце 1970-х годов. Имеет три основные школы.
- Уэти Рю (上地流) — стиль, основанный Камбуном Уэти на острове Окинава.
- Кёкусин Будокай (極真武道会) – основатель Йон Блюминг.
- Конно-дзюку – интеллектуальное карате, возникло в 1999 году, основатель Конно Сатоси.
- Кудо – комбинированный стиль, включающий в себя приёмы из карате, дзюдо и тайского бокса. Основатель Адзума Такаси.
- Киокушинкай. Это направление появилось в 50-х годах прошлого века под руководством Ояма Масутацу. Считается одним из самых жестких и трудных стилей, представляя собой воинское искусство, предусматривающие мощные контактные схватки без использования защитного снаряжения. На состязаниях нельзя только бить руками в голову.

ПРИЛОЖЕНИЕ 10

СИСТЕМА ОБОЗНАЧЕНИЯ УРОВНЕЙ ДОСТИЖЕНИЙ ПО ПРОГРАММЕ

(Кю. Википедия. https://clck.ru/V8aET)

Кю (яп. 級 *кю: «степень», «ранг»*) – это система обозначения уровня достижений каких-либо знаний, умений. Высшим уровнем достижений по программе по существующей официальной классификации является *1 кю*. используют в карате от 10 до 1 кю.

Пояса, соответствующие определенному кю.

Наиболее распространена система,

используемая Японской Ассоциацией Каратэ (JKA) и большинством международных ассоциаций, в том числе в России:

- 9-й кю — белый
- 8-й кю — желтый

- 7-й кю — оранжевый
- 6-й кю — зеленый
- 5-й кю — красный
- 4-й кю — фиолетовый или темно-синий
- 3-й кю — светло-коричневый
- 2-й кю — коричневый
- 1-й кю — темно-коричневый
- 1-й дан и выше — чёрный (именной)

Сегодня традиционные окинавские стили сохраняют традиционные цвета поясов:

Белый — это цвет невинности. Он указывает того ученика, сознание и дух которого «не заполнены», того, кто наивен относительно духовных аспектов карате-до. Белый цвет также показывает, что человек мало знаком с техникой каратэ. Белый цвет — это цвет новичка, того, «чья чашка пуста».

Желтый — это цвет солнца, цвет света, цвет богатства. Желтый оби указывает того, для кого свет нового дня начал сиять. Это цвет того, чей дух, понимание и технические навыки растут.

Зеленый — это цвет роста, цвет травы и лесов. Зеленый оби указывает тех, кто начал поглощать свет, тех, у кого навыки и дух начинают расцветать и приносить плоды.

Коричневый — это цвет земли, цвет опоры. Коричневый оби имеет тот, чья техника становится совершенной, чье сознание плодородно и чей дух крепок.

Черный цвет — это смешение всех цветов. Он указывает тех, кто смог преодолеть препятствия, с которыми ученики сталкиваются в первые годы изучения каратэ. Черный — это цвет ночи. Он показывает, что первый «день», который начался с желтого оби, закончен, и новый день наступает. Этот цвет показывает, что каратэ стоит в самом начале своего Пути.

ПРИЛОЖЕНИЕ 11

КАРАТЕ В РОССИЙСКОМ И МИРОВОМ КИНЕМАТОГРАФЕ

(фильмы, рекомендуемые для просмотра обучающимся по программе)

(фильмы, рекомендуемые для просмотра обучающимся по программе)

- «Обречённый на одиночество» («Kenka karate kyokushinken»), Япония, 1975 г.
- «Пираты XX века», СССР, 1979 г.
- «Не бойся, я с тобой!», СССР, 1981 г.
- «Парень-каратист» («The Karate Kid»), США, 1984 г.
- «Каратэ-пацан» («The Karate Kid»), США, 2010 г. Ремейк фильма 1984 года.
- «Лучшие из лучших» («Best of the Best»), США, 1989 г.
- «Фанат», СССР, 1989 г.
- «Фанат 2», СССР, 1990 г.
- «Русский транзит», Россия, 1994 г.

- «Воин ветра», Южная Корея, 2004 г.
- «Чёрный пояс» («Kuro Obi»), Япония, 2007 г.
- «Девочка с высоким ударом» («Hai Kikku Garu»), Япония, 2009 г.

ПРИЛОЖЕНИЕ 12

Календарно-учебный график
2 год обучения-144 часа
2 раза в неделю по 2 часа, возраст детей 8-9 лет

Учебная неделя	№ темы	Количество часов	Название темы	Форма занятия, формы обучения	Дата Гр 1	Дата Гр 2	Дата Гр 3
1	I 1.1.	1	Вводное занятие. Первичный инструктаж по технике безопасности. Постановка целей и заданий, определение актуальности занятий основами самообороны.	Лекция, беседа	04.09.2021	02.09.2021	02.09.2021
1	I 1.1.	1	Вводное занятие. Постановка целей и заданий, определение актуальности занятий основами самообороны.	Лекция, беседа	04.09.2021	05.09.2021	02.09.2021
1	I 1.2.	1	Техника Кудо – Кихон. Техника выполнения ударов руками в одной передней стойке.	Лекция, беседа, тренировочные пробы.	07.09.2021	05.09.2021	04.09.2021

Учебная неделя	№ темы	Количество часов	Название темы	Форма занятия, формы обучения	Дата Гр 1	Дата Гр 2	Дата Гр 3
1	I 1.2.	1	Техника Кудо – Кихон. Техника выполнения ударов руками в одной передней стойке.	Лекция беседа, практика	07.09.2021	07.09.2021	04.09.2021
2	I 1.2.	1	Удары руками в одной передней стойке. Вводное занятие.	Практическое занятие	11.09.2021	09.09.2021	09.09.2021
2	I 1.2.	1	Удары руками в одной передней стойке. Вводное занятие.	Комбинированное занятие	11.09.2021	12.09.2021	09.09.2021
3	I 1.2.	1	Удары руками в одной передней стойке. Разминка.	Обобщающее занятие	14.09.2021	12.09.2021	11.09.2021
3	I 1.2.	1	Удары руками в одной передней стойке. Разминка.	Практическое занятие	14.09.2021	14.09.2021	11.09.2021
3	I 1.3.	1	Удары руками в одной передней стойке.	Упражнения, рефлексия	18.09.2021	16.09.2021	16.09.2021

Учебная неделя	№ темы	Количество часов	Название темы	Форма занятия, формы обучения	Дата Гр 1	Дата Гр 2	Дата Гр 3
3	I 1.3.	1	Удары руками в одной передней стойке.	Практическое занятие	18.09.2021	19.09.2021	16.09.2021
4	I 1.3.	1	Символ веры: содержание и смысл.	Беседа, анализ	21.09.2021	19.09.2021	18.09.2021
4	I 1.3.	1	Символ веры: содержание и смысл.	Беседа, викторина	21.09.2021	21.09.2021	18.09.2021
4	I 1.3.	1	Знакомство с техникой ударов руками в голову.	Лекция. Практическое занятие	25.09.2021	23.09.2021	23.09.2021
4	I 1.3.	1	Знакомство с техникой ударов руками в голову.	Лекция. Практическое занятие	25.09.2021	26.09.2021	23.09.2021
5	I 1.3.	1	Техника прямых ударов руками в голову.	Практическое занятие	28.09.2021	26.09.2021	25.09.2021

Учебная неделя	№ темы	Количество часов	Название темы	Форма занятия, формы обучения	Дата Гр 1	Дата Гр 2	Дата Гр 3
5	I 1.3.	1	Техника прямых ударов руками в голову.	Комбинированное занятие	28.09.2021	28.09.2021	25.09.2021
5	I 1.3.	1	Техника боковых ударов руками в голову.	Обобщающее занятие	02.10.2021	30.09.2021	30.09.2021
5	I 1.3.	1	Техника боковых ударов руками в голову.	Практическое занятие. Индивидуальные консультации	02.10.2021	03.10.2021	30.09.2021
6	I 1.3.	1	Как верят православные христиане.	Беседа, обсуждение кейс-игра	05.10.2021	03.10.2021	02.10.2021
6	I 1.3.	1	Как верят православные христиане.	Беседа, ролевая игра	05.10.2021	05.10.2021	02.10.2021

Учебная неделя	№ темы	Количество часов	Название темы	Форма занятия, формы обучения	Дата Гр 1	Дата Гр 2	Дата Гр 3
6	I 1.4.	1	Техника ударов руками в голову снизу.	Практическое занятие	09.10.2021	07.10.2021	07.10.2021
6	I 1.4.	1	Техника ударов руками в голову снизу.	Практическое занятие	09.10.2021	10.10.2021	07.10.2021
7	I 1.4.	1	Техника прямых ударов руками в корпус. Вводное занятие	Практическое занятие	12.10.2021	10.10.2021	09.10.2021
7	I 1.4.	1	Техника прямых ударов руками в корпус. Вводное занятие	Комбинированное занятие, контр. беседа	12.10.2021	12.10.2021	09.10.2021
7	1.4.	1	Техника прямых ударов руками в корпус.	Обобщающее занятие	16.10.2021	14.10.2021	14.10.2021
7	1.4.	1	Техника прямых ударов руками в корпус.	Индивидуальная отработка,	16.10.2021	17.10.2021	14.10.2021

Учебная неделя	№ темы	Количество часов	Название темы	Форма занятия, формы обучения	Дата Гр 1	Дата Гр 2	Дата Гр 3
				самостоятельная работа			
8	1.4.	1	Техника боковых ударов руками в корпус. Отработка ударов	Практическое занятие	19.10.2021	17.10.2021	16.10.2021
8	1.4.	1	Техника боковых ударов руками в корпус. Отработка ударов	Практическое занятие	19.10.2021	19.10.2021	16.10.2021
8	I 1.4.	1	Техника ударов руками в корпус снизу.	Практическое занятие	23.10.2021	21.10.2021	21.10.2021
8	I 1.4.	1	Техника ударов руками в корпус снизу.	Практическое занятие, самостоятельная работа, нормативы, анализ	23.10.2021	24.10.2021	21.10.2021
9	I 1.4.	1	История крещения Руси.	Беседа, диагностика	26.10.2021	24.10.2021	23.10.2021

Учебная неделя	№ темы	Количество часов	Название темы	Форма занятия, формы обучения	Дата Гр 1	Дата Гр 2	Дата Гр 3
9	I 1.4.	1	История крещения Руси.	Беседа, диагностика	26.10.2021	26.10.2021	23.10.2021
9	I 1.5.	1	Знакомство с техникой ударов руками в корпус, прямые, боковые, снизу, локтем, в движении вперёд и назад. Вводное занятие	Беседа. Практическое занятие	30.10.2021	28.10.2021	28.10.2021
9	I 1.5.	1	Знакомство с техникой ударов руками в корпус, прямые, боковые, снизу, локтем, в движении вперёд и назад. Вводное занятие	Беседа. Практическое занятие, анализ, рефлексия	30.10.2021	31.10.2021	28.10.2021
10	I 1.5.	1	Техника ударов руками в корпус, прямые, боковые, снизу, локтем, в движении вперёд и назад. Отработка ударов	Практическое занятие	02.11.2021	02.11.2021	30.10.2021
10	I 1.5.	1	Техника ударов руками в корпус, прямые, боковые, снизу, локтем, в движении вперёд и назад. Отработка ударов	Практическое занятие	02.11.2021	07.11.2021	30.10.2021

Учебная неделя	№ темы	Количество часов	Название темы	Форма занятия, формы обучения	Дата Гр 1	Дата Гр 2	Дата Гр 3
10	I 1.5.	1	Подведение итогов освоения техники нанесения ударов руками	Контрольное занятие	06.11.2021	07.11.2021	06.11.2021
10	I 1.5.	1	Подведение итогов освоения техники нанесения ударов руками	Контрольное занятие	06.11.2021	09.11.2021	06.11.2021
11	I 1.5.	1	Христианство – страницы истории, смыслы. Отношения к различным видам спорта	Беседа, викторина	09.11.2021	11.11.2021	11.11.2021
11	I 1.5.	1	Христианство – страницы истории, смыслы. Отношения к различным видам спорта	Беседа, экскурсия	09.11.2021	14.11.2021	11.11.2021
11	I 1.5.	1	Техника нанесения ударов ногами	Лекция, беседа, анализ	13.11.2021	14.11.2021	13.11.2021
11	I 1.5.	1	Техника нанесения ударов ногами	Лекция, беседа	13.11.2021	16.11.2021	13.11.2021
12	I 1.5.	1	Отработка ударов вперед сзади стоящей ногой (подушечками пальцев стопы или пяткой).	Практическое занятие	16.11.2021	18.11.2021	18.11.2021

Учебная неделя	№ темы	Количество часов	Название темы	Форма занятия, формы обучения	Дата Гр 1	Дата Гр 2	Дата Гр 3
12	I 1.5.	1	Отработка ударов вперед сзади стоящей ногой (подушечками пальцев стопы или пяткой).	Практическое занятие	16.11.2021	21.11.2021	18.11.2021
12	I 1.6.	1	Техника ударов правой стопой в сторону (ребром или пяткой).	Беседа с демонстрацией приемов	20.11.2021	21.11.2021	20.11.2021
12	I 1.6.	1	Техника ударов правой стопой в сторону (ребром или пяткой).	Беседа с демонстрацией приемов	20.11.2021	23.11.2021	20.11.2021
13	I 1.6.	1	Отработка ударов правой стопой в сторону (ребром или пяткой).	Практическое занятие	23.11.2021	25.11.2021	25.11.2021
13	I 1.6.	1	Отработка ударов правой стопой в сторону (ребром или пяткой).	Практическое занятие	23.11.2021	28.11.2021	25.11.2021
13	I 1.6.	1	Техника боковых ударов ногой (голенью или подъемом стопы).	Беседа с демонстрац	27.11.2021	28.11.2021	27.11.2021

Учебная неделя	№ темы	Количество часов	Название темы	Форма занятия, формы обучения	Дата Гр 1	Дата Гр 2	Дата Гр 3
				ией приемов			
13	I 1.6.	1	Техника боковых ударов ногой (голенью или подъемом стопы).	Беседа с демонстрацией приемов	27.11.2021	30.11.2021	27.11.2021
14	I 1.6.	1	Отработка боковых ударов ногой (голенью или подъемом стопы).	Практическое занятие, рефлексия	30.11.2021	02.12.2021	02.12.2021
14	I 1.6.	1	Отработка боковых ударов ногой (голенью или подъемом стопы).	Практическое занятие, рефлексия	30.11.2021	05.12.2021	02.12.2021
14	I 1.6.	1	Отработка прямых ударов назад (пяткой стопы).	Практическое занятие	04.12.2021	05.12.2021	04.12.2021
14	I 1.6.	1	Отработка прямых ударов назад (пяткой стопы).	Практическое занятие	04.12.2021	07.12.2021	04.12.2021

Учебная неделя	№ темы	Количество часов	Название темы	Форма занятия, формы обучения	Дата Гр 1	Дата Гр 2	Дата Гр 3
15	I 1.6.	1	Язычество. Неоязычество.	Беседа, обсуждение	07.12.2021	09.12.2021	09.12.2021
15	I 1.6.	1	Язычество. Неоязычество.	Беседа, экскурсия	07.12.2021	12.12.2021	09.12.2021
15	I 1.7.	1	Техника прямых ударов назад (пяткой стопы).	Беседа с демонстрацией приемов	11.12.2021	12.12.2021	11.12.2021
15	I 1.7.	1	Техника прямых ударов назад (пяткой стопы).	Беседа с демонстрацией приемов	11.12.2021	14.12.2021	11.12.2021
16	I 1.7.	1	Техника ударов ребром стопы (ломающий) в ногу соперника.	Беседа с демонстрацией приемов	14.12.2021	16.12.2021	16.12.2021

Учебная неделя	№ темы	Количество часов	Название темы	Форма занятия, формы обучения	Дата Гр 1	Дата Гр 2	Дата Гр 3
16	I 1.7.	1	Техника ударов ребром стопы (ломающий) в ногу соперника.	Беседа с демонстрацией приемов	14.12.2021	19.12.2021	16.12.2021
16	I 1.8.	1	Отработка ударов ребром стопы (ломающий) в ногу соперника.	Практическое занятие	18.12.2021	19.12.2021	18.12.2021
16	I 1.8.	1	Отработка ударов ребром стопы (ломающий) в ногу соперника.	Комбинированное занятие	18.12.2021	21.12.2021	18.12.2021
17	I 1.8.	1	Отработка удар подошвой стопы под опорную ногу соперника с боку (боковая подсечка).	Обобщающее занятие	21.12.2021	23.12.2021	23.12.2021
17	I 1.8.	1	Отработка удар подошвой стопы под опорную ногу соперника с боку (боковая подсечка).	Практическое занятие	21.12.2021	26.12.2021	23.12.2021
17	I 1.8.	1	Техника удар подошвой стопы под опорную ногу соперника с боку (боковая подсечка).	Беседа с демонстрац	25.12.2021	26.12.2021	25.12.2021

Учебная неделя	№ темы	Количество часов	Название темы	Форма занятия, формы обучения	Дата Гр 1	Дата Гр 2	Дата Гр 3
				ией приемов			
17	I 1.8.	1	Техника удар подошвой стопы под опорную ногу соперника с боку (боковая подсечка).	Контрольное занятие, анализ	25.12.2021	28.12.2021	25.12.2021
18	I 1.8.	1	Совершенствование техники нанесения ударов ногами. Удар вперед сзади стоящей ногой (подушечками пальцев стопы или пяткой).	Комбинированное занятие	28.12.2021	30.12.2021	30.12.2021
18	I 1.8.	1	Совершенствование техники нанесения ударов ногами. Удар вперед сзади стоящей ногой (подушечками пальцев стопы или пяткой).	Практическое занятие	28.12.2021	11.01.2022	30.12.2021
18	II 2.1.	1	Удар правой стопой в сторону (ребром или пяткой). Повторный инструктаж по технике безопасности	Практическое занятие	11.01.2022	13.01.2022	13.01.2022
18	II 2.1.	1	Удар правой стопой в сторону (ребром или пяткой). Отработка ударов	Практика, видео-	11.01.2022	16.01.2022	13.01.2022

Учебная неделя	№ темы	Количество часов	Название темы	Форма занятия, формы обучения	Дата Гр 1	Дата Гр 2	Дата Гр 3
				анализ, обсуждение			
18	II 2.1.	1	Удар правой стопой в сторону (ребром или пяткой).	Практика, видео-анализ, обсуждение	15.01.2022	16.01.2022	15.01.2022
18	II 2.1.	1	Удар правой стопой в сторону (ребром или пяткой).	Практика, контрольные нормативы	15.01.2022	18.01.2022	15.01.2022
19	II 2.1.	1	Александр Невский. История противостояния России и Европы.	Теоретическое занятие: беседа диспут	18.01.2022	20.01.2022	20.01.2022
19	II 2.1.	1	Александр Невский. История противостояния России и Европы.	Теоретическое занятие:	18.01.2022	23.01.2022	20.01.2022

Учебная неделя	№ темы	Количество часов	Название темы	Форма занятия, формы обучения	Дата Гр 1	Дата Гр 2	Дата Гр 3
				беседа диспут			
19	II 2.1.	1	Боковой удар ногой (голенью или подъемом стопы).	Комбинированное занятие	22.01.2022	23.01.2022	22.01.2022
19	II 2.1.	1	Боковой удар ногой (голенью или подъемом стопы).	Практическое занятие	22.01.2022	25.01.2022	22.01.2022
20	II 2.1.	1	Прямой удар назад (пяткой стопы).	Практическое занятие	25.01.2022	27.01.2022	27.01.2022
20	II 2.1.	1	Прямой удар назад (пяткой стопы).	Обобщающее занятия	25.01.2022	30.01.2022	27.01.2022
20	II 2.1.	1	Удар ребром стопы (ломающий) в ногу соперника.	Самостоятельная работа	29.01.2022	30.01.2022	29.01.2022

Учебная неделя	№ темы	Количество часов	Название темы	Форма занятия, формы обучения	Дата Гр 1	Дата Гр 2	Дата Гр 3
20	II 2.1.	1	Удар ребром стопы (ломающий) в ногу соперника.	Контрольное занятие	29.01.2022	01.02.2022	29.01.2022
21	II 2.2.	1	Удар подошвой стопы под опорную ногу соперника с боку (боковая подсечка)	Практическое занятие	01.02.2022	03.02.2022	03.02.2022
21	II 2.2.	1	Удар подошвой стопы под опорную ногу соперника с боку (боковая подсечка)	Практическое занятие	01.02.2022	06.02.2022	03.02.2022
21	II 2.2	1	Техника ударов коленями	Самостоятельная	05.02.2022	06.02.2022	05.02.2022
21	II 2.2	1	Техника ударов коленями	Контрольное занятие	05.02.2022	08.02.2022	05.02.2022
22	II 2.2	1	Дмитрий Донской и Сергий Радонежский: подвиг воина и монаха	Беседа	08.02.2022	10.02.2022	10.02.2022
22	II 2.2	1	Дмитрий Донской и Сергий Радонежский: подвиг воина и монаха	Беседа	08.02.2022	13.02.2022	10.02.2022
22	II 2.2	1	Удары коленями	Практическое занятие	12.02.2022	13.02.2022	12.02.2022
22	II 2.2	1	Удары коленями	Практическое занятие	12.02.2022	15.02.2022	12.02.2022

Учебная неделя	№ темы	Количество часов	Название темы	Форма занятия, формы обучения	Дата Гр 1	Дата Гр 2	Дата Гр 3
23	II 2.2	1	Отработка ударов коленями	Практическое занятие	15.02.2022	17.02.2022	17.02.2022
23	II 2.2.	1	Отработка ударов коленями	Демонстрация, видео обсужедние	15.02.2022	20.02.2022	17.02.2022
23	II 2.2.	1	Техника нанесения ударов ногами в движении	Самостоятельная работа	19.02.2022	20.02.2022	19.02.2022
23	II 2.2.	1	Техника нанесения ударов ногами в движении	Контрольное занятие	19.02.2022	22.02.2022	19.02.2022
24	II 2.3.	1	Отработка ударов ногами в движении	Обобщающее занятие	22.02.2022	24.02.2022	24.02.2022
24	II 2.3.	1	Отработка ударов ногами в движении	Самостоятельная работа	22.02.2022	27.02.2022	24.02.2022
24	II 2.3.	1	Теория и методика и нанесения ударов ногами	Контрольное занятие	26.02.2022	27.02.2022	26.02.2022

Учебная неделя	№ темы	Количество часов	Название темы	Форма занятия, формы обучения	Дата Гр 1	Дата Гр 2	Дата Гр 3
24	II 2.3.	1	Теория и методика и нанесения ударов ногами	Контрольное занятие	26.02.2022	01.03.2022	26.02.2022
25	II 2.3.	1	Итоговое занятие: демонстрация нанесения ударов ногами	Практическое занятие	01.03.2022	03.03.2022	03.03.2022
25	II 2.3.	1	Итоговое занятие: демонстрация нанесения ударов ногами	Практическое занятие	01.03.2022	06.03.2022	03.03.2022
25	II 2.3.	1	История Троице-Сергиевой лавры. История монастырей. Монахи – защитники земли Русской	Беседа, анализ, викторина	05.03.2022	06.03.2022	05.03.2022
25	II 2.3.	1	История Троице-Сергиевой лавры. История монастырей. Монахи – защитники земли Русской	Беседа, экскурсия	05.03.2022	10.03.2022	05.03.2022
26	II 2.3.	1	Общая физическая подготовка. Упражнения на развитие ловкости.	Беседа с демонстрацией	12.03.2022	13.03.2022	10.03.2022
26	II 2.3.	1	Общая физическая подготовка. Упражнения на развитие ловкости	Обобщающее занятие	12.03.2022	13.03.2022	10.03.2022

Учебная неделя	№ темы	Количество часов	Название темы	Форма занятия, формы обучения	Дата Гр 1	Дата Гр 2	Дата Гр 3
26	II 2.3.	1	Изучение техники выполнения различных кувырков, упражнений в равновесии	Самостоятельная	15.03.2022	15.03.2022	12.03.2022
26	II 2.3.	1	Изучение техники выполнения различных кувырков, упражнений в равновесии	Контрольное занятие	15.03.2022	17.03.2022	12.03.2022
27	II 2.3.	1	Выполнение упражнений на развитие ловкости.	Беседа с демонстрац	19.03.2022	20.03.2022	17.03.2022
27	II 2.3.	1	Выполнение упражнений на развитие ловкости.	Беседа с демонстрац	19.03.2022	20.03.2022	17.03.2022
27	II 2.3.	1	Упражнения на развитие гибкости. Изучение техники выполнения комбинированных	Практическое занятие	22.03.2022	22.03.2022	19.03.2022
27	II 2.3.	1	Упражнения на развитие гибкости. Изучение техники выполнения комбинированных	Практическое занятие	22.03.2022	24.03.2022	19.03.2022
28	II 2.4.	1	Выполнение упражнений на развитие гибкости.	Беседа с демонстрац	26.03.2022	27.03.2022	24.03.2022
28	II 2.4.	1	Выполнение упражнений на развитие гибкости.	Обобщающее занятие	26.03.2022	27.03.2022	24.03.2022
28	II 2.4.	1	Упражнения для укрепления мышц и связок. Изучение техники выполнения статических	Самостоятельная	29.03.2022	29.03.2022	26.03.2022

Учебная неделя	№ темы	Количество часов	Название темы	Форма занятия, формы обучения	Дата Гр 1	Дата Гр 2	Дата Гр 3
28	II 2.4	1	Упражнения для укрепления мышц и связок. Изучение техники выполнения статических	Контрольное занятие	29.03.2022	31.03.2022	26.03.2022
29	II 2.4.	1	Выполнение упражнений для укрепления мышц и связок.	Беседа с демонстрац	02.04.2022	03.04.2022	31.03.2022
29	II 2.4.	1	Выполнение упражнений для укрепления мышц и связок.	Беседа с демонстрац	02.04.2022	03.04.2022	31.03.2022
29	II 2.4	1	Упражнения для развития общей выносливости. Изучение техники выполнения	Практическое занятие	05.04.2022	05.04.2022	02.04.2022
29	II 2.4	1	Упражнения для развития общей выносливости. Изучение техники выполнения	Обобщающее занятие	05.04.2022	10.04.2022	02.04.2022
30	II 2.5	1	Выполнение упражнений с дозировкой сопротивления в парах.	Самостоятельная	09.04.2022	10.04.2022	09.04.2022
30	II 2.5.	1	Выполнение упражнений с дозировкой сопротивления в парах.	Мини-соревнования	09.04.2022	12.04.2022	09.04.2022
30	II 2.5	1	Выполнение упражнений на турниках и брусьях.	Беседа	12.04.2022	14.04.2022	14.04.2022
30	II 2.5	1	Выполнение упражнений на турниках и брусьях.	Беседа	12.04.2022	17.04.2022	14.04.2022
31	II 2.5.	1	А.В. Суворов. Здоровый дух – здоровое тело. Вводное занятие	Практическое занятие	16.04.2022	17.04.2022	16.04.2022

Учебная неделя	№ темы	Количество часов	Название темы	Форма занятия, формы обучения	Дата Гр 1	Дата Гр 2	Дата Гр 3
31	II 2.5.	1	А.В. Суворов. Здоровый дух – здоровое тело. Вводное занятие	Практическое занятие	16.04.2022	19.04.2022	16.04.2022
31	II 2.5.	1	Бег (различный темп и дистанции).	Беседа	19.04.2022	21.04.2022	21.04.2022
31	II 2.5.	1	Бег (различный темп и дистанции).	Беседа	19.04.2022	26.04.2022	21.04.2022
32	II 2.5.	1	Теория и методика выполнения упражнений для развития выносливости.	Контрольное занятие	26.04.2022	28.04.2022	28.04.2022
32	II 2.5.	1	Теория и методика выполнения упражнений для развития выносливости.	Контрольное занятие	26.04.2022	03.05.2022	28.04.2022
32	II 2.5.	1	Итоговое занятие: контроль знаний по технике выполнения упражнений специальной	Беседа, диагностика	30.04.2022	05.05.2022	30.04.2022
32	II 2.5.	1	Итоговое занятие: контроль знаний по технике выполнения упражнений специальной физической подготовки	Беседа, экскурсия	30.04.2022	08.05.2022	30.04.2022
33	II 2.6.	1	А.В. Суворов. Здоровый дух – здоровое тело. Русская армия вчера и сегодня.	Теоретическое занятие	03.05.2022	08.05.2022	05.05.2022

Учебная неделя	№ темы	Количество часов	Название темы	Форма занятия, формы обучения	Дата Гр 1	Дата Гр 2	Дата Гр 3
33	II 2.6.	1	А.В. Суворов. Здоровый дух – здоровое тело. Русская армия вчера и сегодня.	Лекция, викторина	03.05.2022	10.05.2022	05.05.2022
33	II 2.6.	1	Технико-тактическая подготовка. Изучение техники Кудо – Кихон, со специфическими названиями на японском языке.	Командная игра	07.05.2022	12.05.2022	07.05.2022
33	II 2.6.	1	Технико-тактическая подготовка. Изучение техники Кудо – Кихон, со специфическими	Командная игра	07.05.2022	15.05.2022	07.05.2022
34	II 2.6.	1	Изучение программы прохождения аттестации и аттестационных требований.	Практическое занятие	10.05.2022	15.05.2022	12.05.2022
34	II 2.6.	1	Изучение программы прохождения аттестации и аттестационных требований.	Практическое занятие	10.05.2022	17.05.2022	12.05.2022
34	II 2.6.	1	Моральная и физическая подготовка. Вводное занятие	Беседа, диагностика	14.05.2022	19.05.2022	14.05.2022
34	II 2.6.	1	Моральная и физическая подготовка. Вводное занятие	Беседа, экскурсия	14.05.2022	22.05.2022	14.05.2022
35	II 2.6.	1	Моральная и физическая подготовка.	Беседа, анализ	17.05.2022	22.05.2022	19.05.2022

Учебная неделя	№ темы	Количество часов	Название темы	Форма занятия, формы обучения	Дата Гр 1	Дата Гр 2	Дата Гр 3
35	II 2.6.	1	Моральная и физическая подготовка.	Ролевая игра	17.05.2022	24.05.2022	19.05.2022
35	II 2.6	1	Отечественная война 1812 года. Геополитика. Примеры простых защитников своей земли.	Практическое занятие	21.05.2022	26.05.2022	21.05.2022
35	II 2.6	1	Отечественная война 1812 года. Геополитика. Примеры простых защитников своей земли.	Практическое занятие	21.05.2022	29.05.2022	21.05.2022
36	III 3.1.	1	Подготовка к аттестации на пояса. Повторение аттестационных требований. Вводное занятие	Комбинированное занятие	24.05.2022	29.05.2022	26.05.2022
36	III 3.1.	1	Подготовка к аттестации на пояса. Повторение аттестационных требований. Вводное занятие	Обобщающее занятие	24.05.2022	31.05.2022	26.05.2022
36	III 3.1.	1	Подготовка к аттестации на пояса. Повторение аттестационных требований.	Самостоятельная работа	28.05.2022	31.05.2022	28.05.2022
36	III 3.1.	1	Итоговое занятие.	Аттестационное	28.05.2022	31.05.2022	28.05.2022
36 недель		144 часа					

ПРИЛОЖЕНИЕ 13

План воспитательной работы на 2021 – 2022 учебный год

Основные качества, воспитываемые в рамках программы	Форма и название мероприятия	Дата (сроки) и место проведения
1.Социальная активность, гражданственность.	Беседа со священником Ярмарка, посвященная празднованию престольного праздника (прп. Сергия Радонежского). Масленица	Сентябрь. ДЕОЦ «Воскресение» Октябрь, Март. ДЕОЦ «Воскресение»
2. Сплоченность детского коллектива	Игровой час «Вместе»	Ф. ДЕОЦ «Воскресение»
3.Здоровьесбережение	Игровая программа на свежем воздухе Ярмарка, посвященная празднованию престольного праздника (прп. Сергия Радонежского). Масленица	Октябрь, Март. ДЕОЦ «Воскресение»
4.Другие качества: духовно-нравственные, патриотические	Праздник Рождества Христова: Участие на Рождественском Богослужении Пасхальный концерт	Январь. ДЕОЦ «Воскресение» Январь. ДЕОЦ «Воскресение» Апрель. ДЕОЦ «Воскресение»
5.Качества, воспитываемые в рамках участия или организации массовых мероприятий	Подготовка и участие в соревнованиях и мероприятиях центра Масленичные гуляния Отчетный концерт	Сентябрь-Май ДЕОЦ «Воскресение» Март. ДЕОЦ «Воскресение» Май. ДЕОЦ «Воскресение»

ПРИЛОЖЕНИЕ 14

ПЛАН РАБОТЫ С РОДИТЕЛЯМИ НА 2021 – 22 учебный год

Мероприятие	Содержание мероприятия	Сроки исполнения	Цели и задачи
1. Родительские собрания	Общее родительское собрание на начало учебного года Общее родительское собрание на конец учебного года	Сентябрь Май	1. Формировать у родителей практические умения в области взаимодействия с детьми. 2. Развивать интерес к познанию своего ребенка, содействовать активному взаимодействию с ним. **3.** Содействовать эмоциональному сближению всех участников образовательного процесса, организации их общения
2. Совместная деятельность ПДО, родителей и детей	Помощь родителей как сопровождающих на выездных мероприятиях Внутренний турнир на призы родительского комитета	В течение всего учебного года	Выездным является любое организованное мероприятие, проводимое за территорией учреждения, с целью посещения экскурсионных и краеведческих объектов, библиотек, проведения научно-исследовательских работ, спортивных, воспитательных и др. мероприятий, поэтому родители оказывают помощь в организации и перевозки автобусами организованных групп детей
3. Открытые занятия объединения	Открытое занятие на первое полугодие «Акробатические упражнения. Ката» Открытое занятие на второе полугодие «Соревнования. Отработка приемов которые возможно использовать в условиях реальной жизни.»	Декабрь Май	Целью открытого учебного занятия является показ и применение передовых форм, методов, технологий учебно-воспитательной работы, анализ дидактической эффективности использования технических средств обучения, обобщение приемов научной организации и контроля качества учебного процесса

4. Обучение родителей (консультации, лекции, мастер-классы и др.)	**Беседа с родителям о ЗОЖ** Тема: «КАРАТЭ: дух-сила-техника как основа формирования иммунной системы детей школьного возраста »	Январь	Цель создание условий для осмысления присутствующими остроты заявленной проблемы для общества, конкретной семьи, конкретного человека и определения активной воспитательной позиции в отношении подрастающего поколения