МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДВОРЕЦ ДЕТСКОГО (ЮНОШЕСКОГО) ТВОРЧЕСТВА»
г. Ефремова Тульской области

МЕТОДИЧЕСКИЙ ОТДЕЛ

МКУДО "ДДЮТ"

Подписан: МКУДО "ДДЮТ"
DN: E=ddt.efremov@bi.aregion.org, СНИЛС=03305527158, ОГРН=1027102872092, ИНН=007113006278, C=RU, S=Тульская область, L=г. Ефремов, STREET=ул. Свердлова д. 45, OU=0, C=МКУДО "ДДЮТ"", OID.1.2.840.113549.1.9.2=" INN=007113006278/KPP=711301001/OGRN=1027102872092", T=Директор, CN="МКУДО "ДДЮТ"", G=Валентина Васильевна, SN=Гладких
Основание: я подтверждаю этот документ своей удостоверяющей подписью
Местоположение:
Дата: 2021-09-13 15:32:03
Foxit Reader Версия: 9.1.0

УТВЕРЖДЕНА
С ИЗМЕНЕНИЯМИ И ДОПОЛНЕНИЯМИ
РЕШЕНИЕМ ПЕДСОВЕТА
ДИРЕКТОР МКУДО «ДДЮТ» В.В. ГЛАДКИХ

ПРИКАЗ №75-осн. от 31.08.2021г.

ПРОТОКОЛ № 5 от 31.08.2021г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«Каратэ Киокусинкай»

НАПРАВЛЕННОСТЬ: ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНАЯ
СРОК РЕАЛИЗАЦИИ: 4 ГОДА
ВОЗРАСТ:11-15 ЛЕТ

СОСТАВИТЕЛЬ:
СИЗОВ
АЛЕКСАНДР ЮРЬЕВИЧ,
педагог
дополнительного образования

г. Ефремов
2015г.

РАЗДЕЛ №1 «ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ»

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа «Каратэ Киокусинкай» *(Далее – Программа)* реализуется в соответствии физкультурно-спортивной направленностью.

УРОВЕНЬ ПРОГРАММЫ: *продвинутый*

АКТУАЛЬНОСТЬ ПРОГРАММЫ

Каратэ – это путь, по которому многие идут всю жизнь, укрепляя дух, открывая в себе все новые и новые способности и раздвигая границы своих возможностей. Занимаясь каратэ, люди учатся не только и не столько технике нанесения ударов и постановки блоков, тактике и стратегии поединка, а тем более умению разбивать предметы, сколько образу жизни, пытаясь увидеть взаимосвязь и взаимообусловленность во всем, что есть в Мире, и, стремясь достичь гармонии с Природой. Это стремление частично исходит из самой природы человека, частично из традиций школ и стилей, основанных выдающимися мастерами каратэ.

Актуальность Программы заключается в современных подходах к ее составлению, где учтены передовой интерес к этому виду спорта и его востребованность со стороны детей и их родителей. Программный материал структурирован по разделам теоретической, физической, технической подготовки, а так же по годам обучения, средствам и формам работы с детьми. *Программой* определена система нормативов, упражнений, теоретических знаний и практических умений и навыков.

Программа обеспечивает строгую последовательность и непрерывность своего процесса тренировок, гармоничное сочетание укрепления здоровья и достижения спортивных результатов воспитанием морально - волевых качеств и наращиванием объема теоретических знаний.

Программа учитывает нормативно-правовые документы и методические рекомендации:

- Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12. 2012 № 273 – ФЗ;
- Концепцию развития дополнительного образования от 4 сентября 2014 г. № 1726-р;
- Стратегию развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года от 25 мая 2015г. №996-р;
- Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2020 № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;

- Постановление Главного Государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Постановление Главного Государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 30.06.2020 № 16 «Об утверждении эпидемилогических правил СП 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию, режиму работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения короновирусной инфекции (COVID-19)»;
- Положение о дистанционной форме обучения в МКУДО «ДДЮТ» от 27.03.2020г.
- Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015г. №09-3242 «О направлении рекомендаций по проектированию дополнительных общеобразовательных программ»;
- Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства просвещения РФ №533 от 30.09.2020 г. «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом министерства просвещения РФ №196 от 09.11.2018 г.;
- Устав МКУДО «ДДЮТ» (постановление администрации МО город Ефремов №183 от 30.01.2015 г.).

ОТЛИЧИТЕЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ПРОГРАММЫ

Программа разработана на основе методических рекомендаций и литературы по Каратэ Киокусинкай - философии каратэ, основам каратэ: «Масутацу Ояма», «Искусство спортивной борьбы Японии» Ежа Милковского.

Программа отличается от спортивных дисциплин. Различные дисциплины изучаются воедино, в основе которого лежит единый психофизический тренинг, поэтому,

как правило, тренировки – комбинированные, упражнения сгруппированы особым образом в несколько разных тем: теоретических и практических.

Упражнения системы подготовки в Каратэ Киокусинкай – сами по себе носят многосторонний характер, всегда обосновываются реальной жизненной ситуацией, поэтому после первоначального освоения элементов упражнения закрепляются в их сочетаниях. Также, после усвоения, базовые элементы отрабатываются из усложненных исходных позиций. При этом структура занятия сохраняется (разминка, основная часть, объяснение нового, закрепление, подведение итогов).

АДРЕСАТ ПРОГРАММЫ: учащиеся 11-15 лет.

Набор в группы осуществляется на основании документов для зачисления и медицинской справки о допуске к занятиям.

ОБЪЕМ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ: 216 часов в год. За 4 года – 864 часа.

СРОК ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ: 4 года

ФОРМЫ ОБУЧЕНИЯ: очная

МЕТОДЫ ОБУЧЕНИЯ: наглядные, словесные, практические.

ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА, ТИП ЗАНЯТИЙ: коллективно-тренировочные занятия, тип занятия комбинированный.

ФОРМЫ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ: аудиторная, групповая (теоретическая, практическая, тренировочные занятия)

РЕЖИМ ЗАНЯТИЙ: 2 раза в неделю по 3 часа

ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ - физическое и духовно-нравственное совершенствование личности учащихся через занятия Карате Киокусинкай.

ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ:

-развить и совершенствовать психические качества учащихся;

-воспитать мужество, упорство, выдержку, целеустремленность, самообладание, чувство ответственности (способность принимать решения в ситуациях нравственного выбора), создать сплоченный спортивный коллектив;

-обучить техническим навыкам владения приемами Киокусинкай, упражнениям Ката;

-укрепить здоровье, получить понятия о здоровом образе жизни.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

УЧЕБНЫЙ ПЛАН 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№ п/п	Название разделов, тем	Количество часов			Формы аттестации /контроля/
		Всего	Теория	Практика	
1.	Введение в программу.	**3**	3	-	Собеседование

2.	Теоретическая подготовка.	**9**	9	-	Текущий контроль
3.	Общая и специальная физическая подготовка.	**54**	2	52	Текущий контроль
4.	Техническая подготовка (техника рук, техника ног, стойки).	**135**	-	135	Текущий контроль
5.	Контрольные упражнения	**6**	-	6	Текущий контроль
6.	Соревнования.	**6**	-	6	Текущий контроль
7.	Итоговое занятие.	**3**	-	3	Показательные выступления
	Всего часов:	**216**	**14**	**202**	

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

1.Введение в программу (3ч.)

Теория (3ч.) Инструктажи. Правила поведения в спортивном зале. Первая помощь при травмах.

Форма контроля: собеседование

2. Теоретическая подготовка (9ч.)

Теория (9ч.) История возникновения карате в Японии. Основатель карате Гечин Фунакоси. История развития различных стилей каратэ. Обзорное ознакомление с различными единоборствами Японии. Различные виды единоборств.

Форма контроля: текущий контроль

3. Общая и специальная физическая подготовка (54ч.)

Теория (2ч.) Виды дыхания.

Практика (52ч.) Упражнения общей физической подготовки. Бег, прыжки, челночный бег, ходьба, спортивная ходьба, упражнения в движении. Кроссовая подготовка.

Упражнения на развитие силы

Для рук: подтягивание на перекладине различными хватами рук, отжимание от пола с различной постановкой рук, отжимание на брусьях.

Для ног: приседание, приседание на одной ноге, приседание с партнером на плечах.

Для развития мышц туловища: подъем корпуса. Подъем прямых ног лежа на полу, подъем прямых ног в висе на перекладине, наклоны тела вперед, назад, в стороны.

Упражнения специальной физической подготовки

Динамические и статические упражнения на гибкость, растяжка ног при помощи партнера, продольный и поперечный шпагат, махи ногами для выработки выносливости, статическая нагрузка в низких стойках, в шпагатах. Изометрические упражнения на силу,

выполнение упражнений за 1 минуту, отжимание от пола в упоре лежа на кулаках. Бег с чередованием, с отжиманием от пола. Упражнения на координацию движения и на сохранение баланса равновесия.

Форма контроля: текущий контроль

4. Техническая подготовка (техника рук, техника ног, стойки) (135ч.)

Практика (135ч.) Изучение базовых стоек. Передняя стойка. Задняя стойка. Стойка крепости. Стойка «песочные часы». Перемещения в стойках. Отработка перехода из одной стойки в другую, отработка отдельных связок движений. Изучение ударов руками: прямые удары кулаком, ребром ладони, наружной частью кулака, ладонью, рукой, сжатой в кулак, удары сверху, удары круговые. Отработка ударов в разных уровнях (верхний, средний, нижний уровни). Отработка блоков руками - блоки от прямых ударов, боковых ударов, от ударов снизу и сверху, блоки от ударов ногами. Отработка ударов ногами - прямые удары ног, круговые удары ногами. Отработка ударов в разных уровнях (верхний, средний, нижний уровни).

Форма контроля: текущий контроль

5. Контрольные упражнения (6ч.)

Практика (6ч.) Выполнение базовых нормативов.

Форма контроля: текущий контроль

6. Соревнования (6ч.)

Практика (6ч.) Психологическая подготовка. Соревнования.

Форма контроля: текущий контроль

7. Итоговое занятие (3ч.)

Практика (3ч.) Подведение итогов обучения и достижений учащихся.

Форма контроля: показательные выступления

УЧЕБНЫЙ ПЛАН 2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№ п/п	Название разделов, тем	Количество часов			Форма контроля (аттестации)
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	**3**	3	-	Собеседование
2.	Теоретическая подготовка	**15**	15	-	Текущий контроль
3.	Общая физическая подготовка	**60**	-	60	Текущий контроль
4.	Специальная физическая подготовка	**51**	-	51	Текущий контроль
5.	Техническая подготовка (техника рук, техника ног, стойки)	**72**	9	63	Текущий контроль
6.	Контрольные упражнения	**6**	-	6	Текущий контроль

7.	Соревнования	**6**	-	6	Текущий контроль
8.	Итоговое занятие	**3**	-	3	Показательные выступления
	Всего часов:	**216**	**27**	**189**	

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА 2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

1. Вводное занятие (3ч.)

Теория (3ч.) Спортивные нормативы. Основы технической подготовки.

Форма контроля: собеседование

2. Теоретическая подготовка (15ч.)

Теория (18ч.) Основные понятия опорно-двигательной системы человека. Психологическая подготовка. Классификация силовых способностей. Классификация силовых способностей. Основные термины карате. Японское название основных движений и их русский перевод и значение.

Форма контроля: текущий контроль

3. Общая и специальная физическая подготовка (60ч.)

Практика (60ч.) Совершенствование общей физической подготовки. Увеличение времени статистической нагрузки. Упражнения на равновесие и концентрацию силы. Строевые упражнения, разновидности ходьбы и бега. Прыжковые упражнения. Прыжки через скакалку с различными скоростными и временными режимами. Упражнения на укрепление мышц туловища. Упражнения на укрепление различных мышц с отягощением. Упражнения на укрепление мышц, задействованных при выполнении базовых движений. Упражнения для развития гибкости. Упражнения на развитие ловкости. Упражнения на развитие пространственной точности движений. Упражнения на развитие выносливости. Упражнения на развитие координационных способностей. Упражнения на укрепление мышц ног. Упражнения на развитие силовых и скоростно-силовых способностей. Отжимание от пола. Прыжки через гимнастическую планку. Сгибание туловища из положения лежа. Бег с ускорением. Полоса препятствий.

Форма контроля: текущий контроль

4. Специальная физическая подготовка (51ч.)

Практика (51ч.) Упражнения общей физической подготовки. Бег, прыжки, челночный бег, ходьба, спортивная ходьба, упражнения в движении. Кроссовая подготовка. Упражнения на развитие силы. Подтягивание на перекладине различными хватами рук. Отжимание от пола с различной постановкой рук. Отжимание на брусьях. Приседание, приседание на одной ноге, приседание с партнером на плечах. Подъем корпуса. Подъем прямых ног лежа на полу, подъем прямых ног в висе на перекладине.

Наклоны с отягощением. Динамические и статические упражнения на гибкость. Растяжка ног при помощи партнера. Продольный и поперечный шпагат. Махи ногами для выработки выносливости. Статическая нагрузка в стойках, в шпагатах. Изометрические упражнения на силу. Выполнение упражнений за 1 минуту. Отжимание от пола в упоре лежа на кулаках. Бег с чередованием, с отжиманием от пола. Упражнения на координацию движения и на сохранение баланса равновесия.

Форма контроля: текущий контроль

5. Техническая подготовка (техника рук, техника ног, стойки) (72ч.)

Теория (9ч.) Квалификационные требования. Название базовых элементов. Ошибки при выполнении технических действий. Значение рациональной техники для достижения высокого результата.

Практика (63ч.) Изучение ударов руками. Одиночные прямые удары руками. Комбинации ударов руками. Блоки руками одиночные и с партнером. Защитные действия руками. Комбинированные действия руками. Удары в различных направлениях. Создание двигательных представлений об изучаемой технике. Овладение правильным выполнением требуемых движений, элементов, связок, действий. Приобрести навыки в спортивной технике. Усовершенствование спортивной техники Усовершенствование спортивной техники за счет изменения движений, включения новых элементов. Закрепление спортивной техники. Овладение техникой вспомогательных видов спорта. Упражнения для развития мышц туловища. Упражнения для развития мышц ног. Серии ударов ногами. Прямые и круговые удары ногами. Удары ногами в различных перемещениях. Техника ударов руками и ногами на месте и в движении. Блоки руками и ногами. Изучение традиционной базовой техники. Изучение базовых и боевых стоек. Изучение поворотов в стойках. Изучение прямолинейных перемещений. Совершенствование ударной тактики. Оценка применения тактики. Средства нападения. Средства защиты. Комбинация приемов. Оценка применения техники. Доведение всех умений и навыков до автоматизма. Чистота и синхронность выполнения технических приёмов и действий.

Базовая техника ног. Изучение базовых боевых стоек. Изучение поворотов на 90,180,270,360* в стойках. Изучение прямолинейных перемещений. Изучение ката. Изучение ударов руками. Одиночные прямые удары руками. Комбинации ударов руками. Блоки руками одиночные и с партнером. Защитные действия руками. Комбинированные действия руками. Удары в различных направлениях. Создание двигательных представлений об изучаемой технике. Овладение правильным выполнением требуемых движений, элементов, связок, действий. Приобрести навыки в спортивной технике. Усовершенствование спортивной техники Усовершенствование спортивной техники за

счет изменения движений, включения новых элементов. Закрепление спортивной техники. Овладение техникой вспомогательных видов спорта. Упражнения для развития мышц туловища. Упражнения для развития мышц ног. Серии ударов ногами. Прямые и круговые удары ногами. Удары ногами в различных перемещениях. Техника ударов руками и ногами на месте и в движении. Блоки руками и ногами. Изучение традиционной базовой техники. Изучение базовых и боевых стоек. Изучение поворотов в стойках. Изучение прямолинейных перемещений. Совершенствование ударной тактики. Оценка применения тактики. Средства нападения. Средства защиты. Комбинация приемов. Оценка применения техники. Доведение всех умений и навыков до автоматизма. Чистота и синхронность выполнения технических приёмов и действий. Базовая техника ног. Изучение базовых боевых стоек. Изучение поворотов на 90,180,270,360* в стойках. Изучение прямолинейных перемещений. Изучение ката.

Форма контроля: текущий контроль

6. Контрольные упражнения (6ч.)

Практика (6ч.) Выполнение спортивных нормативов.

Форма контроля: текущий контроль

7. Соревнования (6ч.)

Практика (6ч.) Соревнования по Ката стиля Каратэ Киокусинкай. Оценка качества использования ката.

Форма контроля: текущий контроль

8. Итоговое занятие (3ч.)

Практика (3ч.) Подведение итогов и достижений учащихся.

Форма контроля: показательные выступления

УЧЕБНЫЙ ПЛАН 3 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№ п/п	Название разделов, тем	Количество часов			Формы аттестации /контроля/
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие.	**3**	-	3	Собеседование
2.	Теоретическая подготовка.	**6**	6	-	Текущий контроль
3.	Общая и специальная физическая подготовка.	**48**	-	48	Текущий контроль
4.	Техническая подготовка с 3 по 2 кю (базовая техника рук, ног, изучение ката).	**144**	-	144	Текущий контроль
5.	Контрольные упражнения	**6**	-	6	Текущий контроль
6.	Соревнования, правила судейства.	**6**	-	6	Текущий контроль

7.	Итоговое занятие.	**3**	-	3	Показательные выступления
	Всего часов:	**216**	**6**	**210**	

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА 3 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

1. Вводное занятие (3ч.)

Теория (3ч.) Цели и задачи 3 года обучения. Правила поведения и техника безопасности на занятиях. Личная гигиена каратиста. Инструктажи.

Форма контроля: собеседование

2. Теоретическая подготовка (6ч.)

Теория (6ч.) Терминология карате. Строение тела человека. Основные болевые точки тела.

Форма контроля: текущий контроль

3. Общая и специальная физическая подготовка (48ч.)

Практика (48ч.) Отжимания от пола. Приседания руки за головой. Подъем туловища лежа на спине. Специальная физическая подготовка. Прыжки с прыжками по подвещенному мячику. Прыжки через гимнастическую палку. Удержание шпагата на 30 счетов. Ходьба на руках. Указанные упражнения выполняются сериями в различном темпе и различной амплитудой. Упражнения для развития мышц ног. Упражнения для развития мышц туловища. Упражнения на растягивание и расслабление. Упражнения на брусьях. Упражнения с набивными мячами. Упражнения для развития силовых и скоростоно-силовых способностей. Упражнения на развитие выносливости. Упражнения на развитие гибкости. Упражнения на развитие координационных способностей. Специальные подвижные игры. Тактика ведения боя. Работа на лапах, подушках, грушах, на макиваре.

Форма контроля: текущий контроль

Техническая подготовка (144ч.)

Практика (144ч.)

Удары руками: удар суставами сжатых наполовину пальцев сверху вниз- круговой удар внутренним ребром ладони по шее в корпус, круговой удар ладони, удар «крючком» снизу вверх в подбородок, удар суставами сжатых наполовину пальцев в лицо и корпус. Прямой удар в корпус пяткой (3 уровня). Двойной удар в прыжке ногами вперед. Прямой удар в прыжке ногой в корпус. Защита блоками. Комбинации приемов. Учебно-соревновательные бои. Применение техники в бою. Техника применения блоков в защите. Отработка защитной техники. Отработка различных блоков в перемещении. Отработка прямолинейных ударов. Отработка поворотов в различных темпах. Отработка базовых и

боевых стоек. Удары доведенные до автоматизма по заданию. Выполнение базовых ката. Сочетание ударов руками и ногами. Удары в сочетании с блоками. Комбинации состоящие из 3 приемов. Работа в парах. Работа в парах с распределением ролей. Работа в папах с использованием различного снаряжения. Учебные бои. Средства защиты. Дуговые хлесткие и рубящие удара. Средства нападения. Серии ударов. Отработка ударной техники по заданию. Спарринги. *Стойка:* «скрученная стойка» с заступом ноги сзади. *Удары руками:* удар вперед снизу в корпус локтем, удар вперед сбоку в корпус по голове, удар локтем сверху вниз, удар назад с помощью другой руки.

Форма контроля: текущий контроль

4. **Контрольные упражнения (6ч.)**

Практика (6ч.) Выполнение спортивных нормативов.

Форма контроля: текущий контроль

5. **Соревнования. Правила судейства (6ч.)**

Практика (6ч.) Изучение правил судейства по Темасивари. Соревнования.

Форма контроля: текущий контроль

6. **Итоговое занятие (3ч.)**

Практика (3ч.) Подведение итогов и достижений.

Форма контроля: показательные выступления

УЧЕБНЫЙ ПЛАН 4 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№ п/п	Название разделов, тем	Количество часов			Формы аттестации /контроля/
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие.	**3**	-	3	Собеседование
2.	Теоретическая подготовка.	**6**	6	-	Текущий контроль
3.	Общая и специальная физическая подготовка.	**48**	-	48	Текущий контроль
4.	Техническая подготовка с 3 по 2 кю (базовая техника рук, ног, изучение ката).	**144**	-	144	Текущий контроль
5.	Контрольные упражнения	**6**	-	6	Текущий контроль
6.	Соревнования, правила судейства.	**6**	-	6	Текущий контроль
7.	Итоговое занятие.	**3**	-	3	Показательные выступления
	Всего часов:	**216**	**6**	**210**	

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА 4 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

1. **Вводное занятие (3ч.)**

Теория (3ч.) Цели и задачи 4 года обучения. Инструктажи.

Форма контроля: собеседование

2. **Теоретическая подготовка (6ч.)**

Теория (6ч.) Методика тренировки. Восстановительные средства и мероприятия.

Форма контроля: текущий контроль

3. **Общая и специальная физическая подготовка (48ч.)**

Практика (48ч.) Отжимания от пола. Приседания руки за головой. Подъем туловища лежа на спине. Специальная физическая подготовка. для развития мышц ног. Упражнения для развития мышц туловища. Упражнения на растягивание и расслабление. Упражнения с набивными мячами. Упражнения для развития силовых и скоростоно-силовых способностей. Упражнения на развитие выносливости. Упражнения на развитие гибкости. Упражнения на развитие координационных способностей. Специальные подвижные игры. Тактика ведения боя. Работа на лапах, подушках, грушах, на макиваре.

Форма контроля: текущий контроль

4. **Техническая подготовка (144ч.)**

Практика (144ч.) Блоки: блок скрестный в позиции сюто (3 уровня).

Защита блоками. Комбинации приемов. Учебно-соревновательные бои. Применение техники в бою. Техника применения блоков в защите. Отработка защитной техники. Отработка различных блоков в перемещении. Отработка прямолинейных ударов. Отработка поворотов в различных темпах. Отработка базовых и боевых стоек. Удары доведенные до автоматизма по заданию. Сочетание ударов руками и ногами. Удары в сочетании с блоками. Работа в парах. Работа в парах с распределением ролей. Работа в парах с использованием различного снаряжения. Учебные бои. Средства защиты. Средства нападения. Серии ударов. Отработка ударной техники по заданию.

Форма контроля: текущий контроль

5. **Контрольные упражнения (6ч.)**

Практика (6ч.) Выполнение спортивных нормативов.

Форма контроля: текущий контроль

6. **Соревнования. Правила судейства (6ч.)**

Практика (6ч.) Совершенствование правил судейства по Темасивари. Соревнования.

Форма контроля: текущий контроль

7. **Итоговое занятие (3ч.)**

Практика (3ч.) Подведение итогов и достижений.

Форма контроля: показательные выступления

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные:

- приобретут необходимые нравственные качества: дисциплинированность, ответственность, целеустремленность, чувство коллективизма, самообладания;
- приобретут необходимые волевые качества и опыт преодоления трудностей в процессе тренировок.

Метапредметные:

- будут уметь методически правильно заниматься Каратэ не только на тренировках, но и в ходе самостоятельных занятий.

Предметные результаты:

- учащиеся ознакомятся с историей возникновения и развития Каратэ Киокусинкай;
- знать правила судейства на соревнованиях по Каратэ Киокусинкай и понимать жесты судей.

Учащиеся научатся:

- правильному передвижению в базовых стойках;
- технике ударов руками и ногами;
- различным способам атаки

РАЗДЕЛ №2 «КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ»

В соответствии с Календарными учебным графиком МКУДО «ДДЮТ» начало учебного года 01.09.2021 г., окончание учебного года 31.05.2022 г. (9 месяцев, 36 учебных недель).

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Для реализации *Программы* «Каратэ Киокусинкай» необходима материально-техническая база, соответствующая санитарным и противопожарным нормам, нормам охраны труда, включающая в себя:

- спортивный зал;

- спортивное оборудование и инвентарь: татами, гимнастический мат, перекладина, станки для развития силы, тренажеры, боксерские мешки, подушки, лапы на руки, накладки на руки и на ноги, протектор, штанги, гантели, скакалки и д.р.;
- ИКТ-оборудование - учебные фильмы по Каратэ.

ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ (КОНТРОЛЯ)

Проверка результатов освоения учащимися программного материала осуществляется в форме входного контроля, текущего контроля, промежуточной аттестации и итоговой оценки качества освоения программы, мониторинга личностного роста учащихся.

Педагогический контроль и оценка подготовленности каратистов являются важнейшим элементом системы управления, определяющим эффективность процесса обучения и тренировки. Для получения объективной информации используются следующие виды контроля:

- - входной (сентябрь),
- - текущий,
- - промежуточный (апрель,1- го, 2-го, 3-го годов обучения)
- - итоговый (май 4-го года обучения).

Входной контроль в начале года формирует понимание уровня физической подготовленности учащихся.

Промежуточная аттестация определяет изменения состояния занимающихся под влиянием относительно длительного периода тренировочных воздействий, и определяется стратегия на последующий период занятий.

Итоговая оценка качества освоения программы проводится в конце 4 года обучения.

В качестве контроля и оценки уровня освоения *Программы* используются показательные выступления.

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ К ПРОГРАММЕ

Физическая подготовленность учащихся и показательные выступления оцениваются по контрольным упражнениям.

1 ГОД ОБУЧЕНИЯ

№ п\п	**Упражнения**		**Уровни подготовленности**		
			Высокий	**Средний**	**Низкий**
1.	Отжимание	Кол-во раз	25-23	22-19	18-15
2.	Подъем туловища	Кол-во раз	30-28	27-23	22-18
3.	Прыжки через скакалку	Кол-во раз	100-120	99-80	79-60

2 ГОД ОБУЧЕНИЯ

№ п\п	Упражнения		Уровни подготовленности		
			Высокий	Средний	Низкий
1.	Отжимание	Кол-во раз	35-33	32-28	27-24
2.	Подъем туловища	Кол-во раз	40-38	37-35	34-30
3.	Прыжки через скакалку	Кол-во раз	150-120	119-100	99-70

3 ГОД ОБУЧЕНИЯ

№ п\п	Упражнения		Уровни подготовленности		
			Высокий	Средний	Низкий
1.	Отжимание	Кол-во раз	45-50	40-38	38-30
2.	Подъем туловища	Кол-во раз	70-80	60-69	45-59
3.	Прыжки через скакалку	Кол-во раз	500-450	350-449	250-349

4 ГОД ОБУЧЕНИЯ

№ п\п	Упражнения		Уровни подготовленности		
			Высокий	Средний	Низкий
1.	Отжимание	Кол-во раз	45-50	40-38	38-30
2.	Подъем туловища	Кол-во раз	70-80	60-69	45-59

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

№ п/п	Раздел или тема программы	Форма занятий	Приемы и методы организации образовательной деятельности (в рамках занятия)	Дидактический материал	Техническое оснащение занятий	Формы подведения итогов
1.	**Введение в программу. Вводное занятие.**	Видео-занятие		Учебные фильмы по каратэ.	ПК	Собеседование
2.	**Теоретическая подготовка.**	Учебно-тренировочные занятия.	Словесный, объяснение, беседа, практические занятия, упражнения в парах, УТЗ, наглядный показ педагога	Плакаты, мелкий инвентарь	Спортивное оборудование	Текущий контроль
3.	**Общая и**	Учебно-	Словесный,	Литерату	Спортивн	Текущий

	специальная физическая подготовка.	тренировочные занятия.	объяснение, беседа, практические занятия, упражнения в парах, УТЗ, наглядный показ педагога	расхемы, справочные материалы, плакаты, мелкий и средний спортинвентарь (малые гантели, пунктбол, лапы, бокс. мешки и груши)	ое оборудование	контроль
4.	**Техническая подготовка (техника рук, техника ног, стойки).**	Техническая подготовка (техника рук, техника ног, стойки).	Словесный, объяснение, беседа, практические занятия, упражнения в парах, УТЗ, наглядный показ педагог	Таблицы, схемы, карточки, малый спортинвентарь, силовые тренажеры	Спортивное оборудование	Текущий контроль
5.	**Контрольные упражнения**	Тренировочные занятия			Спортивное оборудование	Текущий контроль
6.	**Соревнования Правила судейства.**	Занятие-соревнование		Специальная литература, справочные материалы, картинки, плакаты. Правила судейства. Терминология, жестикуляция	Спортивное оборудование	Текущий контроль
7.	**Итоговое занятие.**	Тестирование	Практический		Спортивное оборудование	Показательные выступления

Методика тренировок делится на несколько периодов.

Первый период (1 год обучения) – подготовительный. Элементы этого периода – растяжка мышц и сухожилий позвоночника, развитие выносливости.

Второй период (2-3год обучения) – боевое совершенствование. Оно заключается в изучении приемов, техники, базовых упражнений (Ката).

Третий период (4 год обучения) – совершенствование боевой формы, соотнесенность физической жизни человека с миром природы, поддерживание боевой формы и боевых комплексов высшего мастерства.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Используемая литература:

1. Боевое каратэ: Секреты мастерства Автор: Суханов В.Г. Издательство: Вече Год издания, 2015г.;

2. Каратэ-до: Сетокан: Справочное пособие / С. Биджиев. – СПб.: Алмаз, 2015г.;

3. Лучшее КАРАТЭ. М.Накаяма. Н – И Центр «Ладомир» М., 2016г;

4. Миямото Мусаси «Книга пяти колец» - Санкт-Петербург, «Евразия», 2015г.;

5. Книга самурая. Сокрытое в листве. — М.: Изд-во Эксмо, 2015г.;

6. Шотокан каратэ-до: 27 ката в схемах и рисунках для аттестации и соревнований /Альбрехт Пфлюгер. — Пер. с нем. Е. Гупало. — М.: ФАИР-ПРЕСС, 2017г.;

7. Лучшее каратэ. Том 1. Полный обзор Автор: Масатоши Накаяма