

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Лудорвайская средняя общеобразовательная школа им.Героя Советского Союза
А.М.Лушникова»

Рассмотрено на заседании
Педагогического совета
От 29 / 08 / 2022г
Протокол № 12



**Дополнительная общеобразовательная общеобразовательная программа
физкультурно- спортивной направленности.
«Восточные единоборства - карате-до»**

Возраст обучающихся: 6,5-12 лет
Срок реализации- 3 года
Составитель: педагог
дополнительного образования
Корепанов Игорь Анатольевич.

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Восточные единоборства - каратэ-до» разработана в соответствии с действующим законодательством, Уставом и локальными актами учреждения МБОУ «Лудорвайская СОШ им. Героя Советского Союза А.М. Лушников».

Программа составлена на основании собственного опыта работы самого педагога.

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Уровень усвоения: базовый.

Актуальность: Восточные единоборства имеют большое оздоровительное значение. Упражнения в единоборствах требуют динамической работы многих мышц и систем всего организма. Они позволяют легко регулировать нагрузку, улучшают деятельность двигательного аппарата, внутренних органов, центральной нервной системы и организма в целом.

Правильно организованные занятия с детьми содействуют формированию растущего организма, гармоничному развитию юных спортсменов. Занимающиеся восточными единоборствами приобретают социальные знания, касающиеся техники, планирования и организации тренировочных занятий, отдельных функций организма, самоконтроля, участия в соревнованиях, режима питания и т.п.

Отличительной особенностью данной программы является то, что коллектив в секции объединяется вокруг педагога и им направляется. Обучая, он воспитывает в спортсмене морально-этические нормы, формирует личность (мировоззрение, нравственное поведение, вырабатывает определенные черты характера, воли, привычек и вкусов, развивает физические качества).

Новизна: Данная программа расширена большой игровой практикой и различными ОРУ(общеразвивающие упражнения) .

Каратэ-до представляют собой единую систему физических упражнений и философских и морально-этических структур (канонов), что позволяет осуществлять не только физическое, но и нравственно - психологическое, а главное – духовное совершенствование занимающихся.

С помощью программы реализуется начальный этап подготовки детей к углублённым занятиям восточных единоборств. (КАРАТЭ-ДО). После завершения данной программы дети могут продолжить обучение по данному направлению в образовательных учреждениях города или секциях при студенческих клубах. Знания и умения, полученные в ходе освоения данной программы помогут расширить знания в области общеобразовательных предметов (физкультура, ОБЖ, история, биология).

Средства спортивной подготовки многообразны и используются на практике комплексно, т.е. представляют собой систему, состоящую из отдельных структур, что и обеспечивает со временем положительную динамику специальной и общей работоспособности занимающихся.

Срок освоения: программа рассчитана на 3 года

Адресат программы: возраст обучающихся 6,5-12 лет. На обучение принимаются дети, имеющие допуск врача. Группы могут быть одновозрастные и разновозрастные, смешанные, мальчики и девочки занимаются вместе.

Форма организации обучения: очная

Формы организации учебной деятельности: теоретические и практические занятия.

Теоретические занятия проводятся в форме бесед, демонстрации наглядных пособий, просмотров соревнований и изучения учебных видеозаписей. Практические – в форме учебно-тренировочных занятий, соревнований, судейской практики.

Специфика проведения занятий физкультурно-спортивной направленности обуславливает подачу теоретических знаний во время выполнения двигательных задач, во избежание снижения моторной плотности УТЗ.

Форма организации текущей работы: групповая с индивидуальным подходом

Сроки освоения программы и объем программы:

Занятия 1 года обучения проходят 2 раза в неделю по 2 часа, 144 часов

Занятия 2 года обучения – 2 раза в неделю по 2 часа, 144 часов

Занятия 3 года обучения – 2 раза в неделю по 2 часа, 144 часов

Обучение по программе проводится в два этапа:

□ подготовительный – 1 год обучения: закладывается база основных движений, создается фундамент общефизической подготовки обучающихся.

□ основной – 2 и 3 годы обучения: расширение, углубление знаний, умений и навыков обучающихся по базовой и технико-тактической подготовке.

Цель: укрепление здоровья, формирование навыков здорового образа жизни и спортивного мастерства, морально-волевых качеств и системы ценностей с приоритетом жизни и здоровья.

Задачи:

- 1 обучить базовым технико-тактическим действиям каратэ;
- 2 познакомить с соревновательной деятельностью и спортивными программами по видам восточных единоборств;
- 3 научить элементарным навыкам самообороны.

**Учебный план
1 года обучения**

№	Наименование разделов, тем	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Теоретическая и психологическая подготовка	6	6	-	Тестирование
1.1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности на тренировках, соревнованиях	1	1	-	
1.2.	Состояние и развитие восточных единоборств в России и их виды Сведения о строении и функциях организма человека.	1	1	-	
1.3.	Гигиенические знания и навыки. Режим и питание спортсмена	1	1	-	
1.4.	Регулирование предстартовых состояний	1	1	-	
1.5.	Техническая подготовка, терминология	1	1	-	
1.6.	Правила восточных единоборств, правила соревнований	1	1	-	
2.	Общая физическая подготовка	48	7	41	
2.1.	Общеразвивающие упражнения	8	1	7	
2.2.	Ловкость и координация движений	8	1	7	
2.3.	Сила	8	1	7	
2.4.	Быстрота	8	2	6	
2.5.	Выносливость	8	1	7	
2.6.	Гибкость	8	1	7	
3.	Специальная физическая подготовка	48	7	41	Аттестация
3.1.	Специально - подготовительные упражнения	10	1	9	
3.2.	Гибкость	6	1	5	
3.3.	Ловкость и координация движений	8	1	7	
3.4.	Выносливость	8	1	7	
3.5.	Быстрота	8	1	7	
3.6.	Взрывная сила	8	2	6	
4	Тактико-техническая подготовка	34	9	25	

4.1.	Техника борьбы (кихон)	14	3	11	
4.2.	Работа с партнером.	10	3	7	
4.3.	Тактика кумитэ	10	3	7	
5.	Соревнования	4		4	Выступление на соревнованиях
6.	Контрольные испытания	4	1	3	
6.1	Контрольные нормативы	2	-	2	Аттестация
6.2	Итоговое занятие	2	1	1	
ИТОГО за год		144	30	114	

Содержание программы

1 Теоретическая и психологическая подготовка (6 ч.)

Теория.

1.1. Вводное занятие. Инструктаж по ТБ на учебных занятиях, соревнованиях..

Знакомство с программой.

1.2. История развития восточных единоборств в мире и в России. Достижения спортсменов России на мировой арене. Спортивные сооружения для занятий различными видами восточных единоборств и их состояние. Итоги и анализ выступления сборных команд в соревнованиях по восточным единоборствам.

1.3. Сведения о строении и функциях организма человека. Гигиенические знания и навыки. Режим и питание спортсмена. Сведения о строении и функциях организма человека. Костная система человека. Мышечная система человека. Дыхательная система человека. Сердечнососудистая система. Анатомия и физиология нервной системы. Обучение здоровому образу жизни. Движение, питание, закаливание. Понятие о личной гигиене и здоровье. Здоровье и духовные ценности.

1.4. Регулирование предстартовых состояний. Виды предстартовых эмоциональных состояний и способы их регулирования.

1.5. Техническая подготовка, терминология. Специальные термины, их значение. Технические элементы.

1.6. Правила восточных единоборств, правила соревнований. Регламент соревнований. Права и обязанности судей, участников, официальных представителей.

2 Общая физическая подготовка (48 ч.)

Теория. Разностороннее развитие физических качеств. Развитие функциональных возможностей и систем организма спортсмена.

Практические занятия.

2.1.Общеподготовительные упражнения. Строевые и порядковые упражнения: построение, расчёт, рапорт, приветствие, повороты, перестроения, размыкания и смыкание, изменение направления движения, остановка во время движения шагом и бегом, переход с шага на бег и с бега на шаг, изменение скорости и направления движения. Ходьба: обычная, спиной вперед, боком; на носках, пятках, на внутренней стороне стопы, на внешней стороне стопы; в полуприседе, приседе; ускоренная спортивная; с выпадами; на коленях, на четвереньках, скрещивая ноги выпадами; перекатами с пятки на носок; приставным шагом в одну и другую сторону и др.

2.2.Ловкость и координация движений. Акробатические упражнения - группировки в приседе, сидя, лежа на спине. Перекаты в группировке вперёд и назад, из седа, из упора присев и из основной стойки. Перекаты вперёд и назад, прогнувшись, лёжа на бёдрах, с опорой и без опоры руками. Перекаты в сторону, согнувшись, с поворотом на 180° из седа ноги врозь с захватом за ноги. Из и.п. – стоя на коленях, перекат вперед, прогнувшись.

2.3.Сила. Упражнения с отягощением, с сопротивлением партнёра, с преодолением собственного веса.

2.4.Быстрота. Легкоатлетические упражнения: бег, прыжки, метания. Спортивные, подвижные игры.

2.5.Выносливость. Легкоатлетические упражнения: длительный бег, прыжки, метания, кросс. Спортивные, подвижные игры.

2.6.Гибкость. Мост, махи в разные стороны, прогибы туловища, наклоны, шпагаты.

3 Специальная физическая подготовка (48 ч.)

Теория. Развитие физических способностей, возможностей органов и функциональных систем, непосредственно определяющих спортивные достижения в восточных единоборствах.

Практические занятия.

3.1. Специально - подготовительные упражнения включают элементы соревновательных действий, их связи и вариации, а также движения и действия, существенно сходные с ними по форме или характеру проявляемых способностей. К специально-подготовительным упражнениям относятся и имитационные упражнения. Эти упражнения подбираются таким образом, чтобы действия спортсмена соответствовали по координационной структуре и характеру выполнения действиям избранного вида спорта. Основная задача специально-подготовительных упражнений заключается в обеспечении избирательного воздействия на различные системы организма занимающихся.

В зависимости от преимущественной направленности специально-подготовительные упражнения подразделяются:

- на подводящие;
- развивающие;
- сопряженные.

Основы самозащиты средствами спортивных единоборств.
Последовательность изучения и способы усложнения упражнений самообороны.
Упражнение для развития мышц шеи.

3.2. Гибкость. Выполнение специальных технических приемов и действий с максимальной амплитудой движения. Удары ногами на верхнем уровне.

3.3. Ловкость и координация движений.

Стойки: высокая, низкая, средняя, фронтальная.

Перемещения: вперед, вправо – вперед, влево – вперед, назад, вправо - назад, влево – назад, влево—вправо.

Техника ударов руками и ногами: прямой удар левой рукой, прямой удар правой рукой, прямой удар левой ногой в туловище, прямой удар правой ногой в туловище, атака двойными прямыми ударами, атак с ударами рукой и ногами.

Техника блоков: верхний, нижний, средний боковой.

3.4.Выносливость. Выполнение технических действий, приемов и их комбинаций, а также учебных и вольных поединков в течение определенного времени с различными интервалами отдыха и с различной заданной скоростью выполнения технических действий.

3.5.Быстрота. Максимально быстрое выполнение, как одиночного приема, так и комбинации действий, как по команде, так и на действие соперника – партнера в условиях поединка.

3.6.Взрывная сила. Выполнение специально - подготовительных упражнений, технических действий с утяжелением, с максимальной концентрацией.

4. Тактико-техническая подготовка (34 ч.)

Теория. Техника вида спорта. Тактические знания. Тактические умения.

Практические занятия

4.1.Техника борьбы. Навыки самостраховки при падениях вперед, назад и в сторону, через партнёра, со скамейки; страховка партнера;

4.2.Работа с партнером. Учебно-тренировочные бои.

4.3. Тактика ведения схватки. Тактические навыки: распределение сил, своевременная реализация преимущества; сведение к минимуму преимущества противника и его нейтрализация.

Основой тактической подготовки является изучение общих положений тактики, приёмов судейства, положения о соревнованиях, тактического опыта сильнейших единоборцев, способов разработки тактического плана. Все это составляет необходимые предпосылки изучения тактических действий, развития тактических умений и навыков, формирования тактического мышления.

Основу тактического мастерства составляют тактические знания, умения, навыки и тактическое мышление. Тактическое мышление выражается в способности быстро воспринимать, оценивать, выделять и перерабатывать информацию для решения тактических задач в схватке, предвидеть действия соперника и исход соревновательных ситуаций, кратчайшим путём находить среди нескольких возможных вариантов решений такое, какое с наибольшей вероятностью вело бы к успеху.

5 Соревнования (4 ч.)

Теория. Определение тактики проведения схваток. Анализ технических и тактических ошибок.

Практические занятия. Соревнования различного уровня

6 Контрольные испытания (4 ч.)

6.1. Контрольные нормативы

Практические занятия.

6.2. Итоговое занятие

Теория. Контроль теоретических знаний.

Практические занятия. Контрольные упражнения, поединки.

Планируемые результаты 1 года обучения.

Обучающиеся овладеют следующими знаниями, умениями и навыками:

- стойкий интерес к занятиям каратэ;
- навыки укрепления здоровья и здорового образа жизни;
- навыки морально-волевых качеств и системы ценностей с приоритетом жизни и здоровья.
- знание основных терминов ката и кумитэ;
- знание основ техники и тактики ведения боя;
- повышение уровня развития основных двигательных качеств;

Учебный план

2 года обучения

№	Наименование разделов, тем	Количество часов			Тестирование
		Всего	Теория	Практика	
1.	Теоретическая и психологическая подготовка	6	6	-	
1.1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности на тренировках, соревнованиях	1	1	-	
1.2.	Состояние и развитие	1	1	-	

	восточных единоборств в УР, РФ.				
	Сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм	1	1	-	
1.3.	Регулирование предстартовых состояний	1	1	-	
1.4.	Волевая сфера спортсменов и её проявление в спортивной деятельности	1	1	-	
1.5.	Правила, организация и проведение соревнований	1	1	-	
1.6.					
2.	Общая физическая подготовка	48	6	42	
2.1.	Общеразвивающие упражнения	8	1	7	
2.2.	Ловкость и координация движений	8	1	7	
2.3.	Сила	8	1	7	
2.4.	Быстрота	8	1	7	
2.5.	Выносливость	8	1	7	
2.6.	Гибкость	8	1	7	
3.	Специальная физическая подготовка	48	7	41	Аттестация
3.1.	Специально - подготовительные упражнения	10	1	9	
3.2.	Гибкость	6	1	5	
3.3.	Ловкость и координация движений	8	1	7	
3.4.	Выносливость	8	1	7	
3.5.	Быстрота	8	1	7	
3.6.	Взрывная сила	8	2	6	
4	Тактико-техническая подготовка	32	5	27	
4.1.	Техника борьбы (кихон)	14	1	13	
4.2.	Работа с партнером.	8	2	6	
4.3.	Тактика кумитэ	10	2	8	
5.	Соревнования	4	2	2	Выступление на соревнованиях
6.	Инструкторская и судейская подготовка	2	1	1	

7.	Контрольные испытания	4	1	3	
7.1	Контрольные нормативы	2	-	2	Аттестация
7.2	Итоговое занятие	2	1	1	
ИТОГО за год		144	28	116	

Содержание программы

1. Теоретическая и психологическая подготовка (6 ч.)

Теория.

1.1. Вводное занятие. Инструктаж по ТБ на занятиях, соревнованиях.

Знакомство с программой.

1.2. Состояние и развитие восточных единоборств в УР, РФ. Достижения спортсменов России на мировой арене. Спортивные сооружения для занятий различными видами восточных единоборств и их состояние. Итоги и анализ выступления сборных команд в соревнованиях по восточным единоборствам.

1.3. Сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм Сведения о строении и функциях организма человека. Костная система человека. Мышечная система человека. Дыхательная система человека. Сердечнососудистая система. Анатомия и физиология нервной системы. Обучение здоровому образу жизни. Движение, питание, закаливание. Понятие о личной гигиене и здоровье. Здоровье и духовные ценности.

1.4. Регулирование предстартовых состояний. Виды предстартовых эмоциональных состояний и способы их регулирования.

Практические занятия. Тестирование.

1.5. Волевая сфера спортсменов и её проявление в спортивной деятельности. Виды волевых качеств. Сила воли и её компоненты.

Практические занятия. Тестирование.

1.6. Правила, организация и проведение соревнований. Регламент соревнований.

Права и обязанности судей, участников, официальных представителей.

2. Общая физическая подготовка (48 ч.)

Теория. Разностороннее развитие физических качеств. Развитие функциональных возможностей и систем организма спортсмена.

Практические занятия.

2.1. Общеподготовительные упражнения. Бег: на короткие дистанции из различных стартовых положений; на средние и длинные дистанции; змейкой; спиной вперед, боком, с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени; в равномерном и переменном (с ускорениями) темпе; семенящий бег; с изменением направления и др.

2.2. Ловкость и координация движений. Акробатические упражнения: перекаты назад в группировке и согнувшись в стойку на лопатках; кувырки вперед из упора присев, скрестив голени, из основной стойки, из стойки на голове и руках, из стойки на руках до положения сидя в группировке, до упора присев, с выходом на одну ногу, в стойку на лопатках;

2.3. *Сила*. Упражнения с отягощением, с сопротивлением партнёра, с преодолением собственного веса. Упражнения без предметов.

Упражнения с предметами: а) со скакалкой; б) с гантелями; в) с набивными мячами; г) упражнения со стулом;

2.4. *Быстрота*. Легкоатлетические упражнения: бег, прыжки, метания.

2.5. *Выносливость*. Легкоатлетические упражнения: длительный бег, прыжки, метания, кросс. Спортивные, подвижные игры.

2.6. *Гибкость*. Мост, махи в разные стороны, прогибы туловища, наклоны, шпагаты.

3. Специальная физическая подготовка (48 ч.)

Теория. Способности реализовывать функциональный потенциал в соревновательной деятельности. Подбор специально-подготовительных упражнений по правилу структурного подобия. Средства: акробатические упражнения, упражнения для укрепления мышц

плечевого пояса и шеи, упражнения для мышц туловища, упражнения для мышц бедра, голени, стопы, упражнения с партнером.

Практические занятия.

3.1. *Специально – подготовительные упражнения* включают элементы соревновательных действий, их связи и вариации, а также движения и действия, существенно сходные с ними по форме или характеру проявляемых способностей. К специально-подготовительным упражнениям относятся и имитационные упражнения. Эти упражнения подбираются таким образом, чтобы действия спортсмена соответствовали по координационной структуре и характеру выполнения действиям избранного вида спорта. Основная задача специально-подготовительных упражнений заключается в обеспечении избирательного воздействия на различные системы организма занимающихся.

В зависимости от преимущественной направленности специально-подготовительные упражнения подразделяются:

- на подводящие;
- развивающие;
- сопряженные.

Основы самозащиты средствами спортивных единоборств. Последовательность изучения и способы усложнения упражнений самообороны. Упражнение для развития мышц шеи.

3.2. *Гибкость*. Выполнение специальных технических приемов и действий с максимальной амплитудой движения. Удары ногами на верхнем уровне.

3.3. *Ловкость и координация движений*

1 Стойки: высокая, низкая, средняя, фронтальная.

2 Перемещения: вперед, вправо – вперед, влево – вперед, назад, вправо – назад, влево – назад, влево—вправо.

3 Техника ударов руками и ногами: прямой и боковой удар левой рукой, прямой и боковой удар правой рукой, прямой и боковой удар левой ногой в туловище, прямой и боковой удар правой ногой в туловище, атака двойными прямыми ударами, атака с ударами рукой и ногами.

4 Блоки: верхний, нижний, боковой.

3.4.Выносливость. Выполнение технических действий, приёмов и их комбинаций, а также учебных и вольных поединков в течение определённого времени с различными интервалами отдыха и с различной заданной скоростью выполнения технических действий.

3.5.Быстрота. Максимально быстрое выполнение, как одиночного приема, так и комбинации действий, как по команде, так и на действие соперника – партнера в условиях поединка.

3.6.Взрывная сила. Выполнение технических действий, специальных упражнений с утяжелением, с максимальной концентрацией.

4 Тактико-техническая подготовка (32 ч.)

Теория. Техника вида спорта. Тактические знания. Тактические умения.

Практические занятия.

4.1.Техника борьбы. Навыки самостраховки при падениях вперёд, назад и в сторону, через партнёра, со скамейки; страховка партнера;

4.2.Работа с партнёром. Учебно-тренировочные бои.

4.3. Тактика ведения схватки. Тактические навыки: распределение сил, своевременная реализация преимущества; сведение к минимуму преимущества противника и его нейтрализация.

Во время схватки задача атакующего состоит в том, чтобы тактическими действиями не выдать свои намерения, создать ситуацию и провести прием неожиданно и эффективно. Также важно предугадать намерения противника.

Основой тактической подготовки является изучение общих положений тактики, приёмов судейства, положения о соревнованиях, тактического опыта сильнейших единоборцев, способов разработки тактического плана. Все это составляет необходимые предпосылки изучения тактических действий, развития тактических умений и навыков, формирования тактического мышления.

Основу тактического мастерства составляют тактические знания, умения, навыки и тактическое мышление. Тактическое мышление выражается в способности быстро воспринимать, оценивать, выделять и перерабатывать информацию для решения тактических задач в схватке, предвидеть действия соперника и исход соревновательных ситуаций, кратчайшим путём находить среди нескольких возможных вариантов решений такое, какое с наибольшей вероятностью вело бы к успеху.

5 Соревнования (4 ч.)

Теория. Определение тактики проведения схваток. Анализ технических и тактических ошибок.

Практические занятия. Соревнования различного уровня.

6 Инструкторская и судейская подготовка (2 ч.)

Теория. Правила восточных единоборств, судейские жесты и терминология. Организация и проведение соревнований. Права и обязанности судьи. Методика проведения подготовительной части занятия.

Практика. Практическое судейство. Самостоятельное проведение подготовительной части занятия.

7.Контрольные испытания (4 ч.)

7.1. Контрольные нормативы

Практические занятия.

7.2. Итоговое занятие

Теория. Контроль теоретических знаний.

Практические занятия. Контрольные упражнения, поединки.

Планируемые результаты 2 года обучения.

Обучающиеся овладеют следующими знаниями, умениями и навыками:

- стойкий интерес к занятиям каратэ;
- навыки укрепления здоровья и здорового образа жизни;
- навыки морально-волевых качеств и системы ценностей с приоритетом жизни и здоровья.
- знание основных терминов ката и кумитэ;
- знание основ техники и тактики ведения боя;
- повышение уровня общей и специальной физической подготовленности
- навыки регулирования различных психологических состояний
- знание основ судейства соревнований

Учебный план 3 года обучения

№	Наименование разделов, тем	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Теоретическая и психологическая подготовка	6	6	-	тестирование
1.1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности на тренировках, соревнованиях	1	1	-	
1.2.	Состояние и развитие восточных единоборств в УР, РФ, мире	1	1	-	
1.3.	Сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм	1	1	-	
1.4.	Психомоторная сфера спортсмена	1	1	-	
1.5.	Эмоциональная сфера спортсменов и её проявление в спортивной деятельности	1	1	-	
1.6.	Правила, организация и проведение соревнований	1	1	-	
2.	Общая физическая	46	5	41	

	подготовка				
2.1.	Общеподготовительные упражнения	6	1	5	
2.2.	Ловкость и координация движений	6	1	5	
2.3.	Сила	10	1	9	
2.4.	Быстрота	8	1	7	
2.5.	Выносливость	10	1	9	
2.6.	Гибкость	6	-	6	
3.	Специальная физическая подготовка	48	6	42	Аттестация
3.1.	Специально - подготовительные упражнения	10	1	7	
3.2.	Гибкость	6	1	7	
3.3.	Ловкость и координация движений	8	1	7	
3.4.	Выносливость	8	1	7	
3.5.	Быстрота	8	1	7	
3.6.	Взрывная сила	8	1	7	
4	Тактико-техническая подготовка	34	2	32	
4.1.	Техника борьбы (кихон)	17	1	15	
4.2.	Спарринг	17	1	17	
5.	Соревнования	4		4	Участие в соревнованиях, фестивалях
6.	Инструкторская и судейская подготовка	2	1	1	
7.	Контрольные испытания	4		4	
7.1	Контрольные нормативы	2	-	2	Аттестация
7.2	Итоговое занятие	2	-	2	
ИТОГО за год		144	20	124	

Содержание программы

1. Теоретическая и психологическая подготовка (6 ч.)

Теория.

1.1. Вводное занятие. Инструктаж по ТБ на занятиях, соревнованиях. Знакомство с программой.

1.2. История развития восточных единоборств в мире и в России. Достижения спортсменов России на мировой арене. Спортивные сооружения для занятий

различными видами восточных единоборств и их состояние. Итоги и анализ выступления сборных команд в соревнованиях по восточным единоборствам.

1.3. Сведения о строении и функциях организма человека. Гигиенические знания и навыки. Режим и питание спортсмена. Сведения о строении и функциях организма человека. Костная система человека. Мышечная система человека. Дыхательная система человека. Сердечнососудистая система. Анатомия и физиология нервной системы. Обучение здоровому образу жизни. Движение, питание, закаливание. Понятие о личной гигиене и здоровье. Здоровье и духовные ценности.

1.4. Психомоторная сфера спортсмена. Зависимость двигательных проявлений от психической регуляции. Быстродействие. Выносливость. Мышечная сила. Координированность.

Практические занятия. Тестирование.

1.5. Эмоциональная сфера спортсменов и её проявление в спортивной деятельности. Возникновение эмоциональной напряжённости в процессе деятельности. Причины и способы регуляции.

Практические занятия. Тестирование.

1.6. Правила, организация и проведение соревнований. Регламент соревнований.

Права и обязанности судей, участников, официальных представителей.

2. Общая физическая подготовка (46 ч.)

Теория. Разностороннее развитие физических качеств. Развитие функциональных возможностей и систем организма спортсмена.

Практические занятия.

2.1. Общеподготовительные упражнения. Бег: на короткие дистанции из различных стартовых положений; на средние и длинные дистанции; змейкой; спиной вперед, боком, с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени; в равномерном и переменном (с ускорениями) темпе; семенящий бег; с изменением направления и др.

2.2. Ловкость и координация движений. Акробатические упражнения: перекувырки назад группировке и согнувшись в стойку на лопатках; кувырки вперед из упора присев, скрестив голени, из основной стойки, из стойки на голове и руках, из стойки на руках до положения сидя в группировке, до упора присев, с выходом на одну ногу, в стойку на лопатках;

2.3. Сила. Упражнения с отягощением, с сопротивлением партнёра, с преодолением собственного веса. Упражнения без предметов.

Упражнения с предметами: а) со скакалкой; б) с гантелями;

в) с набивными мячами; г) упражнения со стулом;

2.4. Быстрота. Легкоатлетические упражнения: бег, прыжки, метания.

2.5. Выносливость. Легкоатлетические упражнения: длительный бег, прыжки, метания, кросс. Спортивные, подвижные игры.

2.6. Гибкость. Мост, махи в разные стороны, прогибы туловища, наклоны, шпагаты.

3. Специальная физическая подготовка (48 ч.)

Теория. Способности реализовывать функциональный потенциал в соревновательной деятельности. Подбор специально-подготовительных упражнений по правилу структурного подобия. Средства: акробатические упражнения,

упражнения для укрепления мышц плечевого пояса и шеи, упражнения для мышц туловища, упражнения для мышц бедра, голени, стопы, упражнения с партнером.

Практические занятия.

3.1. Специально – подготовительные упражнения включают элементы соревновательных действий, их связи и вариации, а также движения и действия, существенно сходные с ними по форме или характеру проявляемых способностей. К специально-подготовительным упражнениям относятся и имитационные упражнения. Эти упражнения подбираются таким образом, чтобы действия спортсмена соответствовали по координационной структуре и характеру выполнения действиям избранного вида спорта. Основная задача специально-подготовительных упражнений заключается в обеспечении избирательного воздействия на различные системы организма занимающихся.

В зависимости от преимущественной направленности специально-подготовительные упражнения подразделяются:

- на подводящие;
- развивающие;
- сопряженные.

Основы самозащиты средствами спортивных единоборств. Последовательность изучения и способы усложнения упражнений самообороны. Упражнение для развития мышц шеи.

3.2. Гибкость. Выполнение специальных технических приемов и действий с максимальной амплитудой движения. Удары ногами на верхнем уровне.

3.3. Ловкость и координация движений

1 Стойки: высокая, низкая, средняя, фронтальная. Перемещения: вперед, вправо – вперед, влево – вперед, назад, вправо - назад, влево – назад, влево—вправо.

2 Техника ударов руками и ногами: прямой и боковой удар левой рукой, прямой и боковой удар правой рукой, прямой и боковой удар левой ногой в туловище, прямой и боковой удар правой ногой в туловище, атака двойными прямыми ударами, атака с ударами рукой и ногами.

3 Блоки: верхний, нижний, боковой.

3.4. Выносливость. Выполнение технических действий, приёмов и их комбинаций, а также учебных и вольных поединков в течение определённого времени с различными интервалами отдыха и с различной заданной скоростью выполнения технических действий.

3.5. Быстрота. Максимально быстрое выполнение, как одиночного приема, так и комбинации действий, как по команде, так и на действие соперника – партнера в условиях поединка.

3.6. Взрывная сила. Выполнение технических действий, специально – подготовительных упражнений с утяжелением, с максимальной концентрацией.

4 Тактико-техническая подготовка (34 ч.)

Теория. Техника вида спорта. Тактические знания. Тактические умения.

Практические занятия.

4.1. Техника борьбы. Навыки самостраховки при падениях вперед, назад и в сторону, через партнёра, со скамейки; страховка партнера;

4.2. Работа с партнёром. Учебно-тренировочные бои.

4.3. Тактика ведения схватки. Тактические навыки: распределение сил, своевременная реализация преимущества; сведение к минимуму преимущества противника и его нейтрализация.

Во время схватки задача атакующего состоит в том, чтобы тактическими действиями не выдать свои намерения, создать ситуацию и провести прием неожиданно и эффективно. Так же важно предугадать намерения противника.

Основой тактической подготовки является изучение общих положений тактики, приёмов судейства, положения о соревнованиях, тактического опыта сильнейших единоборцев, способов разработки тактического плана. Все это составляет необходимые предпосылки изучения тактических действий, развития тактических умений и навыков, формирования тактического мышления.

Основу тактического мастерства составляют тактические знания, умения, навыки и тактическое мышление. Тактическое мышление выражается в способности быстро воспринимать, оценивать, выделять и перерабатывать информацию для решения тактических задач в схватке, предвидеть действия соперника и исход соревновательных ситуаций, кратчайшим путём находить среди нескольких возможных вариантов решений такое, какое с наибольшей вероятностью вело бы к успеху.

5 Соревнования (4 ч.)

Теория. Определение тактики проведения схваток. Анализ технических и тактических ошибок.

Практические занятия. Соревнования различного уровня.

6 Инструкторская и судейская подготовка (2 ч.)

Теория. Правила восточных единоборств, судейские жесты и терминология. Организация и проведение соревнований. Права и обязанности судьи. Методика проведения подготовительной части занятия.

Практика. Практическое судейство. Самостоятельное проведение подготовительной части занятия.

7 Контрольные испытания (4 ч.)

7.1. Контрольные нормативы

Практические занятия.

7.2. Итоговое занятие

Теория. Контроль теоретических знаний.

Практические занятия. Контрольные упражнения, поединки.

Планируемые результаты 3 года обучения.

Обучающиеся овладеют следующими знаниями, умениями и навыками:

- стойкий интерес к занятиям каратэ;
- навыки укрепления здоровья и здорового образа жизни;
- навыки морально-волевых качеств и системы ценностей с приоритетом жизни и здоровья.
- знание основных терминов ката и кумитэ;
- знание основ техники и тактики ведения боя;
- повышение уровня общей и специальной физической подготовленности

- навыки регулирования различных психологических состояний
- умение проводить подготовительную часть занятия;
- умение регулировать эмоциональные состояния.

Планируемые результаты по итогам освоения программы:

Личностные

- навыки самостоятельных тренировок в занятиях физическими упражнениями;
- знание культуры здорового образа жизни.

Метапредметные

- знания и умения в области анализа собственных достижений;
- формирование морально-волевых качеств (воля к победе, целеустремленность, уверенность в себе, чувство ответственности, коллективизма);
- закрепление и совершенствование основного фонда двигательных умений и навыков из отдельных видов спорта.

Предметные

- знания в области физической культуры, спортивных и боевых единоборств;
- знания правил техники безопасности при проведении УТЗ, соревнований, самостоятельных занятиях; основы знаний анатомии и физиологии человека в применении к спортивной подготовке;
- знание правил закаливания, правил личной гигиены, организации режима дня, нормирования нагрузок и самоконтроля;
- знание истории возникновения и развития каратэ, применяемой терминологии;
- знания и умения в области правил проведения соревнований, работы судейской бригады и секретариата;
- умения и навыки выполнения технических элементов различных видов восточных единоборств;
- умение составлять и выполнять комплексы общеразвивающих упражнений разминки, утренней гимнастики.

Формы контроля

В начале освоения программы проводится стартовый контроль в виде собеседования. Текущий и промежуточный контроль прохождения программного материала осуществляется в процессе бесед, устных опросов, во время спаррингов, участия в соревнованиях. Контроль теоретических знаний в конце учебного года проводится в форме теста. Итоговый контроль проводится по окончании освоения программы в виде открытого занятия. Запланирована сдача контрольных нормативов по итогам первого полугодия и по итогам учебного года

Метапредметные и личностные результаты оцениваются путём наблюдения и опроса в процессе учебно – тренировочной и соревновательной деятельности.

Условия реализации программы

Материально-технические условия: наличие спортивного зала, отвечающего требованиям САНПиН, наличие спортивно-тренировочного инвентаря:

гимнастические маты, лапы, волейбольные, баскетбольные, теннисные мячи, утяжелители для рук и ног, тренировочные жгуты, на каждого занимающегося, форма одежды для занятий – спортивное кимоно или спортивный костюм.

Кадровое обеспечение программы: педагог дополнительного образования с опытом подготовки спортсменов восточных единоборств.

Календарный учебный график

Месяц	Год обучения, форма занятия									
	№ недели	1			2			3		
		Т	П	К	Т	П	К	Т	П	К
Сентябрь	1	Т			Т		К	Т		К
	2	Т	П		Т	П			П	К
	3		П			П			П	
	4	Т	П		Т	П		Т	П	
Октябрь	1		П			П			П	
	2		П		Т	П		Т	П	
	3	Т	П			П			П	К
	4		П			П			П	
Ноябрь	1		П			П			П	
	2		П			П	К		П	К
	3		П		Т	П			П	
	4	Т	П		Т	П		Т	П	
Декабрь	1	Т	П			П			П	
	2		П			П			П	
	3		П		Т	П		Т	П	К
	4		П	К		П	К		П	К
Январь	1	Т	П		Т	П		Т	П	
	2		П			П			П	
	3		П			П			П	
	4		П		Т	П			П	
Февраль	1	Т	П			П		Т	П	
	2		П			П			П	
	3		П	К	Т	П			П	К
	4	Т	П			П			П	
Март	1		П			П			П	
	2		П		Т	П			П	К
	3	Т	П			П	К	Т	П	
	4		П	К		П			П	К
Апрель	1		П			П			П	
	2	Т	П		Т	П			П	
	3		П			П	К		П	К
	4		П	К		П		Т	П	
Май	1	Т	П			П			П	К
	2	Т	П		Т	П		Т	П	К
	3	Т	П		Т	П		Т	П	К
	4		П	К		П	К	Т	П	К

Всего часов		30	104	10	28	104	12	20	100	24
Итого за год	36 недель, 144 часа				36 недель, 144 часа			36 недель, 144 часа		

Методическое обеспечение

№ п/п	Название разделов и тем	Методические виды продукции (разработки игр, бесед, походов, экскурсий, конкурсов, конференций, презентаций и т.д.)	Рекомендации по проведению лабораторных и практических работ, по постановке экспериментов или опытов и т.д.	Дидактический и лекционный материалы, методики по исследовательской работе, тематика опытнической или исследовательской работы и т.д.
1.	Теоретическая и психологическая подготовка	Беседа «История развития боевых искусств». Знакомство с различными видами боевых искусств. Раздаточный материал по теме «Терминология в единоборствах» Памятка для обучающихся и их родителей.	Знакомство с планом работы на год. Показ видеоматериалов с соревнований. Демонстрации техники ведущих спортсменов с комментариями.	Лекционный материал: 1.«Анатомо-физиологические особенности спортсмена единоборца». 2.«Здоровый образ жизни и вредные привычки». 3.«Режим труда и отдыха, значение для спортсмена». 4.«Режим питания». 5.«Возникновение и развития восточных единоборств». 6.«Планирование тренировочного цикла». Календарный план спортивных мероприятий на учебный год. Правила проведения соревнований по каратэ.
2.	Общая физическая подготовка	Комплекс разминочных упражнений, комплекс упражнений на развитие гибкости. Подвижные игры: «Белые медведи» , «Цепочка», «Каратистские ляпки», «Колдунчики».	Выполнение упражнений без инвентаря и с использованием гантелей, скамеек, на перекладине, с набивными мячами, гимнастическими палками. Контроль правильности выполнения. Самоконтроль и проверка партнера.	Лекционный материал: 1.«Виды ОРУ». 2.«Развитие силы, скорости и выносливости» 3.«Режимы тренировок для развития силы, быстроты» 4. «Акробатические элементы».
3.	Специальная физическая подготовка	Видеоматериал по правилам соревнований, технике владения	Выполнение базовых и парных упражнений. Комплексы формальных упражнений – каратистские ката, составление	Лекционный материал: 1.«Основы техники ».

		оружием. Видео с соревнований. Разработка подвижных игр: «Каратистские ляпки», «Карлсон».	комбинаций приемов.	
4.	Технико-тактическая подготовка	Видео с соревнований Учебный видеоматериал	Учебные спарринги по заданию, свободные, со сменой партнеров. Разработка атакующих комбинаций и комбинаций перехода от ударной техники к борьбе и обратно. Разработка комбинаций имитации боя и элементов самообороны.	Видео с соревнований Учебный видеоматериал
5.	Соревнования	Памятка для обучающихся и их родителей	Выступление на соревнованиях, участие в мероприятиях воспитательного характера	Календарный план спортивных мероприятий на учебный год.
6.	Инструкторская и судейская подготовка	Правила соревнований. Методическое руководство для судей	Практическое судейство, проведение подготовительной части занятия	Правила восточных единоборств
7.	Контрольные испытания	История развития спортивных единоборств. Правила соревнований по видам восточных единоборств.	Словесный, наглядные методы (метод иллюстраций, метод демонстраций)	Инструкции, таблицы, Аттестационная программа с 9 по 5 кю. Теоретические тесты

Оценочные материалы

Оценочные материалы позволяют определить достижение обучающимися планируемых результатов, включают таблицы оценки данных контрольных упражнений по общей физической подготовке, технической подготовке, тесты по теоретической подготовке критерии оценивания. Результативность обучающихся определяется посредством аттестации, проводимой 1-2 раза в год, на основании анализа участия в соревнованиях в соответствии с календарным планом ВФК УР, контрольно-переводными нормативами.

Программа аттестации

9 кю (Ку-кю) белый пояс		
1. КИХОН		
1	Вперед в Дзэнкуцу-дачи (камаэ)	<i>Ой-цуки</i>
2	Вперед в Дзэнкуцу-дачи (камаэ)	<i>Гедан-барай</i>
3	Вперед в Дзэнкуцу-дачи (камаэ)	<i>Аге-уке</i>
4	Вперед в Дзэнкуцу-дачи (камаэ)	<i>Сото-уке</i>
5	Вперед в Дзэнкуцу-дачи (камаэ)	<i>Маэ-гэри</i>
2. КАТА		
1.	Тайкёку-шодан	
3. ОФП		
1.	Отжимания на полу	20
2.	Подъем туловища	20
3.	Приседания с маэ-гэри	20
4.	Прогиб в спине на полу (лодочка)	20
4. ТЕСТ НА ГИБКОСТЬ		
8 кю (Хати-кю) желтый пояс		
1. КИХОН		
1.	Вперед в Дзэнкуцу-дачи	<i>Ой-цуки (чудан)</i>
2.	Вперед в Дзэнкуцу-дачи	<i>Гедан-барай</i>
3.	Вперед в Дзэнкуцу-дачи	<i>Аге-уке</i>
4.	Вперед в Дзэнкуцу-дачи	<i>Учи-уке</i>
5.	Вперед в Дзэнкуцу-дачи	<i>Сото-уке</i>
6.	Вперед в Кокуцу-дачи	<i>Шуто-уке</i>

7.	Вперед в Киба-дачи (камаэ)	<i>Ёко-гэри кэаге</i>
2. КАТА		
1.	Тайкёку-шодан	
2.	Хэйан-шодан	
3. ДЗЮ-ИППОН-КУМИТЭ		
1.	Ой-цуки (дзёдан)	<i>Аге-уке</i>
2.	Ой-цуки (чудан)	<i>Сото-уке</i>
3.	Маэ-гэри (чудан)	<i>Гедан-барай</i>
<i>После каждой защитной техники следует контратака – гяку-цуки</i>		
4. ОФП		
1.	Отжимания на полу	30
2.	Подъем туловища	30
3.	Приседания с маэ-гэри	30
4.	Прогиб в спине на полу (лодочка)	30
5. ТЕСТ НА ГИБКОСТЬ		

7 кю (Сити-кю)		
оранжевый пояс		
1. КИХОН		
1.	Вперед в Дзэнкуцу-дачи	<i>Ой-цуки (чудан)</i>
2.	Назад в Дзэнкуцу-дачи	<i>Гедан-барай / гяку-цуки</i>
3.	Вперед в Дзэнкуцу-дачи	<i>Аге-уке / гяку-цуки</i>
4.	Назад в Дзэнкуцу-дачи	<i>Учи-уке / гяку-цуки</i>
5.	Вперед в Дзэнкуцу-дачи	<i>Сото-уке / гяку-цуки</i>
6.	Назад в Кокуцу-дачи	<i>Сюто-уке</i>
7.	Вперед в Дзэнкуцу-дачи	<i>Маэ-гэри (дзёдан)</i>
8.	Направо, налево в Киба-дачи (камаэ)	<i>Ёко-гэри-кэаге</i>
9.	Направо, налево в Киба-дачи (камаэ)	<i>Ёко-гэри-кэкоми</i>
2. КАТА		
1.	Хэйан-шодан	
2.	Хэйан-нидан	
3. БУНКАЙ КАТА		
<i>(РАСШИФРОВКА ЛЮБОЙ СВЯЗКИ ИЗ КАТА ПО ВЫБОРУ КОМИССИИ)</i>		
4. ДЗЮ-ИППОН-КУМИТЭ		
1.	Ой-цуки (дзёдан)	<i>Аге-уке</i>
2.	Ой-цуки (чудан)	<i>Сото-уке</i>
3.	Маэ-гэри (чудан)	<i>Гедан-барай</i>
4.	Еко-гэри (чудан)	<i>Гедан-барай</i>

После каждой защитной техники следует контратака – гяку-цуки

5. ОФП

1.	Отжимания на полу	40
2.	Подъем туловища	40
3.	Приседания с маэ-гэри	40
4.	Прогиб в спине на полу (лодочка)	40

6. ТЕСТ НА ГИБКОСТЬ

6 кю (Року-кю)

зеленый пояс

1. КИХОН

1.	Вперед в Дзэнкуцу-дачи	<i>Гяку-цуки (чудан)</i>
2.	Вперед в Дзэнкуцу-дачи	<i>Санбон-цуки</i>
3.	Вперед в Дзэнкуцу-дачи	<i>Уракен-учи</i>
4.	Назад в Дзэнкуцу-дачи	<i>Учи-уке / кидзами-цуки</i>
5.	Вперед в Кокуцу-дачи	<i>Сюто-уке / гяку-нукитэ</i>
6.	Вперед в Дзэнкуцу-дачи (камаэ)	<i>Маэ-гэри</i>
7.	Вперед в Дзэнкуцу-дачи (камаэ)	<i>Маэ-рэн-гэри (чудан, дзёдан)</i>
8.	Направо, налево в Киба-дачи (камаэ)	<i>Ёко-гэри – кэаге</i>
9.	Направо, налево в Киба-дачи (камаэ)	<i>Ёко-гэри – кэкоми</i>
10.	Вперед в Дзэнкуцу-дачи (камаэ)	<i>Маваши-гэри</i>

2. КАТА

1.	Хэйан-нидан	
2.	Хэйан-сандан	

3. БУНКАЙ КАТА

(РАСШИФРОВКА ЛЮБОЙ СВЯЗКИ ИЗ КАТА ПО ВЫБОРУ КОМИССИИ)

4. ДЗЮ-ИППОН-КУМИТЭ

1.	Ой-цуки (дзёдан)	<i>Аге-уке</i>
2.	Гяку-цуки (чудан)	<i>Сото-уке</i>
3.	Маэ-гэри (чудан)	<i>Гедан-барай</i>
4.	Ёко-гэри (чудан)	<i>Гедан-барай</i>

После каждой защитной техники следует контратака – гяку-цуки

5. ОФП

1.	Отжимания на полу	50
2.	Подъем туловища	50
3.	Приседания с маэ-гэри	50
4.	Прогиб в спине на полу (лодочка)	50

6. ТЕСТ НА ГИБКОСТЬ

5 кю (Го-кю)**светло-синий пояс****1. КИХОН**

1.	Вперед в Дзэнкуцу-дачи	<i>Санбон-цуки</i>
2.	Вперед в Дзэнкуцу-дачи	<i>Уракен-учи / гяку-цуки</i>
3.	Назад в Дзэнкуцу-дачи	<i>Аге-уке / гедан-барай / гяку-цуки</i>
4.	Вперед в Дзэнкуцу-дачи	<i>Учи-уке / кидзами-цуки / гяку-цуки</i>
5.	Назад в Дзэнкуцу-дачи	<i>Сото-уке/ из Киба-дачи Еко-эмпи-учи</i>
6.	Вперед в Кокуцу-дачи	<i>Сюто-уке/ кидзами-маэ-гэри/гяку-нукитэ</i>
7.	Вперед в Дзэнкуцу-дачи (камаэ)	<i>Маэ-рэн-гэри(Кидзами чудан/ кеаге дзедан)</i>
8.	Направо, налево в Киба-дачи (камаэ)	<i>Ёко-гэри - кэаге</i>
9.	Направо, налево в Киба-дачи (камаэ)	<i>Ёко-гэри - кэкоми</i>
10.	Вперед в Дзэнкуцу-дачи (камаэ)	<i>Маваши-гэри</i>

2. КАТА

1.	Хэйан-сандан	
2.	Хэйан-йондан	+ бункай
3.	Тсукен-шито-ката-но-сай	Ката САЙ

3. ДЗЮ-ИППОН-КУМИТЭ

1.	Ой-цуки (дзедан)	<i>Аге-уке</i>
2.	Гяку-цуки (чудан)	<i>Сото-уке</i>
3.	Маэ-гэри (чудан)	<i>Гедан-барай</i>
4.	Еко-гэри (чудан)	<i>Гедан-барай</i>
5.	Маваши-гэри (дзедан)	<i>Дзедан Учи-уке</i>

После каждой защитной техники следует контратака – гяку-цуки

4. ОФП

1.	Отжимания на полу	60
2.	Подъем туловища	60
3.	Приседания с маэ-гэри	60
4.	Прогиб в спине на полу (лодочка)	60

5. ТЕСТ НА ГИБКОСТЬ**6. УСТНЫЙ ТЕСТ**

Соревнования

В ходе проведения соревнования выявляется уровень технико-тактической подготовленности как показатель сформированности умений и навыков в армрестлинге. Выявляются низкий, средний и высокий уровень развития умений и навыков.

Критерии оценки результатов:

- Высокий уровень – в ходе соревнований учащийся правильно показал и применил элементы технико-тактической подготовки;
- Средний уровень - в ходе соревнований учащийся правильно показал и применил элементы технико-тактической подготовки, но с некоторыми помарками;
- Низкий уровень - в ходе соревнований учащийся не смог правильно показать и применить элементы технико-тактической подготовки.

КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ:

Высокий уровень – правильные ответы 81-100 % вопросов;

Средний уровень – правильные ответы на 51-80 % вопросов;

Низкий уровень – правильные ответы менее, чем на 50 % вопросов.

ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ ТЕСТ ДЛЯ 1 года обучения

- 1 **Размер татами...**
 1 6х6;
 2 8х8;
 3 10х10.
- 2 **Что не является восточным единоборством?...**
 1 Бокс;
 2 Каратэ;
 3 Ушу.
- 3 **В какой стране зародилось каратэ?**
 1 Япония;
 2 Китай;
 3 Индия;
- 4 **Как влияет режим питания на тренировки?**
 1 Помогает;
 2 Мешает;
 3 Не влияет;
- 5 **Что означает приставка ДО в названии единоборств...**
 1 Рука;
 2 Путь;
 3 Сила;
- 6 **Что вручается при сдаче экзаменов в единоборствах?**
 1 Спортивный разряд;
 2 Медаль;
 3 Пояс.
- 7 **Что не является физическим качеством?**
 1 Внимательность;
 2 Гибкость;
 3 Сила.
- 8 **Функции мышц брюшного пресса.**
 1 Разгибание туловища;
 2 Защита внутренних органов;
 3 Помощь в дыхании.
- 9 **Основа скелета человека?**
 1 Костная система;
 2 Дыхательная система;
 3 Сердечная система.
- 10 **Какое физическое качество необходимо для того чтобы сесть на «шпагат»?**
 1 Сила;
 2 Выносливость;
 3 Гибкость.

вопросы	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
ответы	3	1	1	1	2	3	1	2	1	3

ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ ТЕСТ ДЛЯ 2 года обучения

- 1 **Рабочая зона татами...**
 1 6х6;
 2 8х8;
 3 10х10.
- 2 **Какие восточные единоборства из Китая?...**
 1 Бокс, кикбоксинг;
 2 Каратэ, дзю-до, айки-до;
 3 Ушу, кунг-фу.
- 3 **В какой стране, по легендам, появились единоборства?**
 1 Япония;
 2 Китай;
 3 Индия;
- 4 **Какое физическое качество позволяет нанести быстрый удар?**
 1 Скорость;
 2 Гибкость;
 3 Выносливость;
- 5 **Что означает слово «ДЗУКИ» при обозначении удара?**
 1 Рука;
 2 Путь;
 3 Сила;
- 6 **С какого возраста можно получить судейский разряд «Юный судья по спорту»?**
 1 14 лет;
 2 15 лет;
 3 16 лет.
- 7 **Что означает термин «Тамишивари»?**
 1 Поединок;
 2 Название ката (формальный комплекс);
 3 Разбивание предметов.
- 8 **1-ые признаки утомления.**
 1 Легкое покраснение кожи лица, учащенное сердцебиение, учащенное дыхание;
 2 Побеление носогубного треугольника, сильное потоотделение, нарушение внимания;
 3 Отказ от работы, головокружение, нарушение координации движений.
- 9 **Какие виды соревнований проводятся не по баллам?**
 1 Поединки;
 2 Формальные комплексы;
 3 Демонстрация техники с оружием.
- 10 **Чему необходимо научиться в первую очередь при изучении бросков?**
 1 Техника броска;
 2 Самостраховка;
 3 Спарринг с партнером.

вопросы	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
ответы	2	3	3	1	1	1	3	1	2	2

ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ ТЕСТ ДЛЯ 3 года обучения

- 1 Как называется площадка для проведения соревнований по восточным единоборствам?**
- 1 Ринг;
 - 2 Помост;
 - 3 Тагами.
- 2 Для освоения новых комбинаций ударов необходимо владеть?**
- 1 Терминологией;
 - 2 Техникой;
 - 3 Тактикой.
- 3 Для успешного ведения поединка необходимо владеть?**
- 1 Тактикой;
 - 2 Терминологией;
 - 3 Теорией;
- 4 Бег на длинные дистанции развивает...**
- 1 Скорость;
 - 2 Гибкость;
 - 3 Выносливость;
- 5 Что означает слово «ГЕРИ» при обозначении удара?**
- 1 Рука;
 - 2 Путь;
 - 3 Нога;
- 6 С какого возраста можно получить судейский разряд «Судья по спорту 3 категории»?**
- 1 14 лет;
 - 2 15 лет;
 - 3 16 лет.
- 7 Что означает термин «Кумитэ»?**
- 1 Поединок;
 - 2 Название ката (формальный комплекс);
 - 3 Разбивание предметов.
- 8 Какое соотношение верно?**
- 1 Чем больше нагрузка на занятии тем оно дольше по времени;
 - 2 Чем больше нагрузка на занятии тем оно короче по времени;
 - 2.3 Время занятия не зависит от нагрузки.
- 9 Чем отличаются Первенства от Чемпионатов?**
- 1 Ничем;
 - 2 в Первенстве спортсмены до 18 лет, в Чемпионате с 18 лет;
 - 3 в Первенстве спортсмены с 18 лет, в Чемпионате до 18 лет;
- 10 Какие из перечисленных восточных единоборств являются Олимпийскими?**
- 1 Айки-до;
 - 2 У-шу;
 - 3 Дзю-до.

вопросы	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
ответы	3	2	1	3	3	1	1	2	2	3

Показатели планируемых результатов (оцениваемые параметры) Критерии оценивания и отслеживания	Формы и методы отслеживания	Уровни усвоения (что необходимо знать и уметь для каждого уровня)		
		Низкий 0-4 б.	Средний 5-8 б.	Высокий 9-12 б.
ПРЕДМЕТНЫЕ, ИЗ НИХ:				
Теория - знание истории возникновения и развития избранного вида спорта в мире и РФ	Тест.	Менее 50% верных ответов на вопросы	51 - 80% правильных ответов на вопросы	81 - 100% правильных ответов на вопросы
- знание значения физической культуры и спорта, ЗОЖ в развитии организма	Тест	Менее 50% верных ответов на вопросы	51-80 % правильных ответов на вопросы	81 - 100% правильных ответов на вопросы
- знание о строении организма, функциональных возможностях органов и систем	Устный опрос	Менее 50% верных ответов на вопросы	51 - 80% правильных ответов на вопросы	81 - 100% правильных ответов на вопросы
- знание правил ТБ на занятиях и соревнованиях	Наблюдение	Соблюдение ТБ только под контролем взрослого	Соблюдение не всех правил ТБ или только по напоминанию	Соблюдает все правила ТБ

- знание терминологии и теоретических основ построения учебно-тренировочного процесса	Тест Наблюдение	Менее 50% верных ответов на вопросы Избегает употреблять специальную терминологию	51 - 80% правильных ответов на вопросы Сочетание специальной терминологии с бытовой	81 - 100% правильных ответов на вопросы Употребляет специальные термины осознанно и в соответствии с содержанием
- знание правил соревнований, судейской терминологии жестов	Тест	Неполный ответ, много ошибок.	Полный ответ, но есть ошибки.	Полный ответ, без ошибок
Практика - уровень общей и специальной физической подготовленности	Контрольные переводные нормативы. Результаты соревнований	Выполняет упражнения не в полную силу, допускает технические ошибки. Количественный результат соответствует данному уровню.	Выполняет упражнения в полную силу, не соблюдается техника исполнения и дыхания. Количественный результат соответствует данному уровню.	Выполняет упражнения в полную силу, соблюдая правильную технику исполнения и дыхания. Количественный результат соответствует данному уровню.
-уровень технической и тактической подготовленности	Контрольные переводные нормативы. Результаты соревнований	Слабо владеет базовыми движениями, техника исполнения недостаточно уверенная, не соответствует особенностям вида спорта, малая амплитуда движений.. Количественный и качественный результат соответствует данному уровню.	Владеет базовыми движениями, но не всегда точное исполнение, техника исполнения частично соответствует особенностям вида спорта, достаточная амплитуда движений. Количественный и качественный результат соответствует данному уровню.	Владеет базовыми движениями, техника исполнения соответствует особенностям избранного вида спорта, движения амплитудные. Количественный и качественный результат соответствует данному уровню.
- инструкторская и судейская практика	Практическое судейство.	Применение жестов, терминологии, системы	Применение жестов, терминологии, системы	Уверенное применение жестов, терминологии,

	Самостоятельное проведение занятия.	оценивания в судействе с грубыми ошибками. Субъективная судейская оценка. Неуверенная демонстрация материала, не соответствие теоретического и практического и материала, материал не понятен обучающимся	оценивания в судействе с незначительными ошибками. Не всегда уверенная демонстрация материала, частичное соответствие теоретического и практического материала, недостаточная доступность и понятность материала для обучающихся.	системы оценивания в судействе. Объективная аргументированная судейская оценка. Уверенная демонстрация материала, соответствие теоретического и практического материала, доступность и понятность материала для обучающихся.
МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ				
-мотивация к достижению высоких результатов	Наблюдение	Не уверен в себе, выраженные сомнения в конечном результате.	Недостаточная уверенность в собственных силах, не всегда способен показать хороший результат	В значительной мере проявляется уверенность в себе. Выбор сложных заданий и желание их выполнить, стремление довести начатое до конца.
- умение взаимодействовать в коллективе	Наблюдение	Неумение и нежелание находить общий язык с товарищами.	Самостоятельной активности в достижении компромисса не проявляет, но соглашается с предложенными вариантами.	Умение оказывать поддержку членам коллектива/ команды. Умение идти на компромисс.
- умение применять полученные навыки в соревновательной деятельности	Наблюдение Показательные выступления	Не уверен в собственных силах, показывает результат ниже тренировочного	Уверенно держится, но не всегда справляется с предстартовой лихорадкой/ апатией. Результат соответствует	Уверенно держится перед соперником, умеет регулировать предстартовые психологические

			тренировочному	состояния. Результат соответствует или превышает тренировочный
- потребность в саморазвитии и самосовершенствовании	Наблюдение	Нет стремления к поиску дополнительной информации, проявление безразличия на занятиях	Переменное проявление интереса к занятиям, поиск дополнительной информации редко, вовлеченность в образовательный процесс недостаточная	Самостоятельный поиск дополнительной информации, проявление интереса к занятиям, активное вовлечение в образовательный процесс
- уважение к партнёру, самодисциплина	Наблюдение	Проявление неуважения, нарушение дисциплины.	Уважение к некоторым партнерам, слабая самодисциплина.	Уважение ко всем партнерам, высокий самоконтроль.

Список литературы

Для педагога:

- 1 Ашмарин В.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании. – М.: Физкультура и спорт, 1978. – 223с.
- 2 Бердышев С.Н. Боевые искусства. Философия и техника боя / Серия «Мастера боевых искусств». Ростов-на-Дону: Феникс, 2002. – 496с.
- 3 Булкин В.А. Основные понятия и термины физической культуры и спорта: Учебное пособие. – СПб.: СПбГАФК, 1996. – 47с.
- 4 Бурцев Г.А. Рукопашный бой. – М., 1994. – 206 с.
- 5 Гичин Фунакоши Каратэ-до. Мой жизненный путь./ Под редакцией Касьянова Т.Р. – Тверь: «Прометей», 1995. – 176с.
- 6 Иванов-Катанский С.А., Касьянов Т.Р. Спортивный рукопашный бой. Техника совершенствования. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2005. – 368 с.: ил. – (Спецназ).
- 7 Иванов-Катанский С.А., Касьянов Т.Р. Основы рукопашного боя. М.: Терра. Спорт, 1998. – 368с., ил.
- 8 Иванов-Катанский С.А., Касьянов Т.Р. Рукопашный бой. Теория и практика. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2003. – 560с.: ил. – (Спецназ).
- 9 Ильин Е.П. Психология спорта.- Питер, 2017
- 10 Кабочков В.А. Проблема профилактики правонарушений средствами физической культуры. // Спорт для всех и профилактика правонарушений: Тезис научно практической конференции. – М.: 1991. – с. 3-6
- 11 Кадочников А.А., Ингерлейб М.Б. Специальный армейский рукопашный бой: Система Кадочникова (3-е изд.) / Серия «Мастера боевых искусств». Ростов-на-Дону:Феникс, 2005. - 352с.
- 12 Касьянов Т.Р., Касьянова С. Т. СЭН'Э – дорога жизни. МО: ИП Лепешова Е. Ф., 2006. – 160с.

- 13 Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры // Учебник для институтов физ. культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543с.
- 14 Мисакян М.А. Каратэ киокушинкай. Самоучитель. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2004. – 400с. : ил. – (Боевые искусства).
- 15 Оруженосцев И.И. Ещё не вечер... - М.: Физкультура и спорт, 1997. – 144 с., ил.
- 16 Основы рукопашного боя/Г.А. Бурцев, С.Г. Малашенков, В.В. Смирнов, З.С. Сямиуллин. - М.: Воениздат, 1992. - 206с.: ил.
- 17 Рукопашный бой. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва./ Под редакцией Ю.Г. Казанцева. – М.: Советский спорт, 2004. – 116с.
- 18 Рукопашный бой: Самоучитель / Захаров Е., Карасев А., Сафонов А. – 2-е изд., испр. – М.: Культура и традиции, 1994. – 240 с.
- 19 Харлампиев А.А. Борьба самбо. – М.: Физкультура и спорт, 1964. – 390с., ил.
- 20 Щитов В.К. Бокс для начинающих. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2001. – 448.: ил. – (Спорт).
- 21 Накаяма М. Динамика каратэ/ Пер. с англ. Куликова. – М.: Агентство «ФАИР», 1998. – 304 с.: ил. - (Спорт).
- 22 Перрека Д. Полный контакт: Техника и подготовка к поединку /Пер. с итал. Перрека Д., Малори Д. – М.: Арт, Астрель, 2004. – 175с.: ил. – (Боевая машина).
- 23 Франко С. Активная самооборона: 1001 секрет уличных единоборств/Пер. с англ. М. Новыша. – М.: Эксмо, 2005. – 320с., ил.
- 24 Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания спортсмена. Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. М.. Издательский центр «Академия». 2000. – 480с.
- 25 Сапин М.Р., Сивоглазов В.И. Анатомия и физиология человека. М: 1999. – 191с.
- 26 Яковлева Т.С. Спортивная физиология. М., 1987. – 373с.
- 27 Смяянов В.С. Техника рукопашного боя. Л., 1999.
- 28 Ямпольский Г.А. Учись рукопашному бою. М.: Физкультура и спорт, 1998.

Для обучающихся и родителей:

1. Ким С.Х. Растяжка, сила, ловкость в боевой практике. - Ростов-н/Д: Феникс
2. Булкин В.А. Основные понятия и термины физической культуры и спорта: Учебное пособие. – СПб.: СПбГАФК, 1996. – 47с.
3. Гичин Фунакоши Каратэ-до. Мой жизненный путь./ Под редакцией Касьянова Т.Р. – Тверь: «Прометей», 1995. – 176с.
4. Касьянов Т.Р., Касьянова С. Т. СЭН'Э – дорога жизни. МО: ИП Лепешова Е. Ф., 2006. – 160с.
5. Оруженосцев И.И. Ещё не вечер... - М.: Физкультура и спорт, 1997. – 144 с., ил.
6. Энциклопедия для детей. Т. 20. Спорт / Глав. ред. В.А. Володин. – М.: Аванта+, 2001. – 624с.: ил.

Электронные ресурсы:

- 1 <http://method.novgorod.rcde.ru> Методическое хранилище предназначено для дистанционной поддержки учебного процесса.
- 2 <http://www.fisio.ru/fisioinschool.html> Сайт, посвященный Здоровому образу жизни, оздоровительной, адаптивной физкультуре.
- 3 <http://www.abcsport.ru/> Обзор спортивных школ и спортивных обществ. Новости спорта, освещение событий Тематический каталог по различным видам спорта.
- 4 <http://ipulsar.net> Портал посвящен проблемам сохранения здоровья, правильному питанию, диетам, физической культуре, упражнениям, фототерапии, лечению болезней природными средствами, здоровому образу жизни.
- 5 <http://cnit.ssau.ru/do/articles/fizo/fizo1> Информационные технологии обучения в преподавании физической культуры.
- 6 <http://www.school.edu.ru> Российский образовательный портал.
- 7 <http://portfolio.1september.ru> фестиваль исследовательских и творческих работ учащихся по физической культуре и спорту.
- 8 <http://spo.1september.ru> Газета в газете «Спорт в школе»

Рабочая программа воспитания детского коллектива – спортивного объединения: «КАРАТЭ-ДО»

1. Характеристика спортивного объединения. В объединение входят учащиеся 1-6 классов в возрасте 7-12 лет, различного уровня физической подготовки. В количестве от 10 до 15 человек в группе. В группе коллектив из учащихся, которые заинтересованы в здоровом образе жизни, физической подготовленности, познаниях каратэ. Воспитанники рассматривают технику и тактику каратэ, как способ самообороны, защиты близких себе людей, владение своим телом. Поощряется старание, дисциплина и самостоятельная работа над выполняемыми упражнениями и техникой каратэ. Специфика работы предполагает освоение базовых знаний в истории развития каратэ, тактико-технических знаний каратэ, развитие морально-волевых и физических качеств на доступном для детей уровне.
2. *Цель:* укрепление здоровья, формирование навыков здорового образа жизни и спортивного мастерства, морально-волевых качеств и системы ценностей с приоритетом жизни и здоровья по средством изучения каратэ.

Задачи:

- создание условий для установления доверительных отношений учащихся друг с другом и педагогом.
- создание условий для обучения базовым технико-тактическим действиям каратэ;
- познакомить с соревновательной деятельностью и спортивными программами по видам восточных единоборств;
- научить элементарным навыкам самообороны.

Планируемые результаты:

- навыки самостоятельных тренировок в занятиях физическими упражнениями;
- знание культуры здорового образа жизни
- знания и умения в области анализа собственных достижений;
- формирование морально-волевых качеств (воля к победе, целеустремленность, уверенность в себе, чувство ответственности, коллективизма);
- закрепление и совершенствование основного фонда двигательных умений и навыков из отдельных видов спорта.
- знания в области физической культуры, спортивных и боевых единоборств;

3. Работа с коллективом учащихся: тренировки, тематические видеофильмы, подготовка к аттестациям и соревнованиям.

4. Работа с родителями: работа с документацией, заполнение заявлений, знакомство с рабочей программой, родительские собрания, совместная организация соревнований.

5. Календарный план воспитательной работы:

№ п/п	Мероприятие	Воспитательные задачи, решаемые в ходе мероприятия	Сроки проведения	Примечание
1	Первенство районных клубов по традиционному Каратэ	Самоконтроль, Взаимопомощь, Ответственность, Самооценка	Ноябрь	
2	Аттестация на пояса	Ответственность, Исполнительность, Трудолюбие, Самооценка	Декабрь – в соответствии с планом	
3	Первенство УР по традиционному Каратэ-Шотокан	Самоорганизация, Исполнительность, Самоконтроль, Ответственность, Самооценка	Март	
4	Турнир УР по традиционному Каратэ-Шотокан, посвященный Дню Победы	Самоорганизация, Исполнительность, Самоконтроль, Ответственность, Самооценка	Май	
5	Аттестация на пояса	Ответственность, Исполнительность, Трудолюбие, Самооценка	Май – в соответствии с планом	
6	Выступление на общешкольном мероприятии: «Ура, каникулы!»	Ответственность, Исполнительность, Трудолюбие, Самооценка	Май.	