

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА ПЕНЗЫ
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного
образования Школа развития детского творчества города Пензы
имени Юрия Ермолаевича Яничкина

ОДОБРЕНА
Методическим советом
МБОУ ДО ШРДТ города
Пензы им. Ю.Е. Яничкина
Протокол №4
От 29.05.2024 г.

ПРИНЯТА
Педагогическим советом
МБОУ ДО ШРДТ города
Пензы им. Ю.Е. Яничкина
Протокол № 2
от 30.05.2024 г.

УТВЕРЖДЕНА
Приказом директора
МБОУ ДО ШРДТ города
Пензы им. Ю.Е. Яничкина
О.А. Шуватова
Приказ от 30.05.2024 г.
№120-ОД

УТВЕРЖДАЮ
Президент Пензенской
Региональной
Общественной организации
карате кекусинкай
В.П. Сычин
от 30.05.2024 г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа физкультурно-спортивной направленности
**«СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СПОРТИВНОГО
МАСТЕРСТВА»**

Возраст учащихся: 11 - 17 лет
Срок реализации: 6 лет

Автор-составитель:
Исмаилзаде Эльдар Тахирович,
преподаватель

г. Пенза, 2024 г.

КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

Пояснительная записка

Боевое Искусство Киокусинкай — это, прежде всего, Путь и система самосовершенствования человека, где, проходя через трудности и испытания, мы обретаем силу Духа, Благородство и Уважение к другим людям, мы обретаем Жизнь, а со временем и Самих Себя.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Совершенствование спортивного мастерства»

- по содержанию является физкультурно-спортивной,
- по уровню освоения – продвинутой,
- по форме организации - очной, групповой,
- по степени авторства – модифицированной.

Программа реализуется в сетевой форме, МБОУ ДО ШРДТ города Пензы им. Ю.Е Яничкина является базовой организацией, организацией-участником выступает Пензенская региональная общественная организация карате кёкусинкай, которая организует обучающие мастер-классы, семинары с ведущими экспертами карате города Пензы, координирует спортивные соревнования и турниры, согласно Календарю массовых и спортивных мероприятий, оформляет квалификационные книжки спортсменам.

Программа разработана в соответствии с действующими нормативно - правовыми документами:

- Федеральный Закон РФ от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в РФ»;
- Федеральный Закон от 31.07.2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20»;
- Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г.»;
- Национальный проект «Образование» (утвержден Президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24.12.2018 г. № 16);
- Целевая модель развития региональной системы дополнительного образования детей (приказ Министерства просвещения РФ от 3.09.2019 г. № 467);
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ

«Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование», 2015 г.) (Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242);

- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ нового поколения (включая разноуровневые программы) в области физической культуры и спорта (разработаны ФГБУ «Федеральным центром организационно - методического обеспечения физического воспитания» в 2021 г.);

- Постановление Администрации города Пензы от 31.08.2023 г. № 1235 «Об утверждении Положения о персонифицированном дополнительном образовании детей на территории города Пензы»;

- Устав МБОУ ДО Школа развития детского творчества города Пензы им. Ю.Е. Яничкина;

- Положение о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе Муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования Школа развития детского творчества города Пензы имени Юрия Ермолаевича Яничкина;

- Порядок проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации и аттестации по завершению реализации программы учащихся по дополнительным общеобразовательным программам Муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования Школа развития детского творчества города Пензы имени Юрия Ермолаевича Яничкина.

- Положение о сетевой форме реализации дополнительных общеобразовательных программ Муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования Школа развития детского творчества города Пензы имени Юрия Ермолаевича Яничкина.

- Договор о сетевой форме реализации образовательных программ.

Киокусинкай является одним из наиболее известных и распространенных в мире стилей каратэ. Он создан в середине XX века выдающимся японским мастером Ояма Масутацу (1923-1994).

Цель вида спорта киокусинкай – воспитание духовно развитых, целеустремленных, физически сильных людей. Средством достижения этой цели являются многолетние тренировки по выполнению специальных упражнений, изучению техники и тактики поединков, развитию силы, скорости и выносливости.

Уровень мастерства в киокусинкай оценивается цветом пояса. Существует 10 цветных ученических поясов – кю (2 оранжевых, 2 синих, 2 желтых, 2 зеленых, 2 коричневых) и 10 черных мастерских поясов – данов (с 1 по 10 дан).

Важной особенностью киокусинкай является то, что на какой бы пояс ни сдавали экзамен учащиеся, они каждый раз должны подтверждать свое знание техники и ката предыдущих поясов.

Технико-тактические знания в киокусинкай передаются с помощью основных форм тренировки, к которым относятся *кихон*, *ката*, *кумитэ*, *тамэсивари*.

Кихон – базовая техника, выполняемая без партнера в «идеальной» форме. Удары и блоки выполняются в низких стойках с полными амплитудами рабочей фазы и замаха. Способы перемещения в низких стойках также являются «идеальными» и поэтому отличаются от способов перемещения в реальном бою. Кихон является средством усвоения фундаментальных двигательных принципов и овладения навыками требуемой биомеханики. Кихон также позволяет сохранить единообразие стиля во всем мире, независимо от места и времени занятий. Кихон служит двигательной основой, на которой в процессе обучения строится техника для свободного спарринга. В кихоне, особенно при его длительном выполнении с полной скоростно-силовой

выкладкой, также есть эффективные компоненты для формирования особой бойцовой психики, необходимой для реальной борьбы. Чем выше степень мастерства каратиста, тем более отточенным и совершенным должно быть выполнение им техники кихона. Мастера, имеющие степень «дан» (черный пояс), несут ответственность за передачу кихона своим ученикам без искажений и ошибок.

Ката – это связанные в единый комплекс и выполняемые в перемещениях и поворотах приемы базовой техники. Ката иногда представляют, как воображаемый бой с несколькими противниками, хотя это верно лишь отчасти. Ката – это и эффективные двигательные тесты для оценки координационных способностей, контроля над дыханием и психикой. Каждое ката имеет свой образ, характер, ритм.

Кумитэ – бой, поединок, схватка. Успешное проведение кумитэ – главная цель кёкусинкай. Во время кумитэ боец должен победить противника, отправив его в нокадаун или нокаут, и при этом избежать травм. В киокусинкай проведение боев с меняющимися противниками является одним из критериев успешной сдачи квалификационных экзаменов.

Боевая техника, используемая в свободном спарринге, представляет собой адаптированный вариант базовой техники. В бою применяется высокая стойка, удары и блоки выполняются без замахов, движения и перемещения экономичны и обусловлены ситуацией.

В процессе обучения свободному бою учащиеся сначала осваивают простые формы условного поединка с оговоренной техникой нападения и защиты, затем переходят к спаррингам по установленным заданиям и только после достаточной подготовки тела и психики допускаются к свободным спаррингам в полный контакт. Помимо техники, важной частью подготовки является изучение тактики поединка.

Тамэсивари – разбивание различными частями тела и разными способами твердых предметов. Так как во время тренировок постоянно происходит укрепление рук и ног спортсменов, большинству из них удается сломать 2-3 сложенные в стопку доски. Разбивание досок является обязательным пунктом программы крупных турниров.

Кроме основных, в киокусинкай существуют дополнительные виды подготовки: растяжка мышц и связок, повышение свободы движений в суставах, медитация, укрепление тела и ударных поверхностей («набивание»), психологическая подготовка, изучение способов самообороны и прочее.

Киокусинкай существенно выделяется среди других спортивных адаптаций каратэ правилами проведения соревнований. Эти правила, в отличие от правил так называемого «традиционного каратэ», запрещающих нанесение удара с реальным контактом и требующих лишь обозначение удара, разрешают во взрослых соревнованиях нанесение ударов в полную силу в определенные зоны тела (кулаком, стопой, локтем, коленом в живот, грудь, бедро, голень, плечи и руки, стопой или коленом – в голову) в поединках без использования защитного снаряжения (использование каких-либо щитков, за исключением паховой раковины у мужчин и нагрудника у женщин, запрещено; использование капы лишь разрешается, но не предписывается).

Такие правила проведения поединков диктуют необходимость специфической подготовки спортсменов с акцентом на формирование мощного мышечного корсета, снижение чувствительности к боли, закалку конечностей во избежание их травмирования при нанесении ударов в полную силу, на выработку высокой общей и скоростной выносливости, которая необходима для ведения боя в характерном для киокусинкай высоком темпе, силу удара.

Таким образом, имея с «традиционным каратэ» общую базовую технику и набор нормативных индивидуальных комплексов ката, киокусинкай резко отличается от него

правилами проведения поединков и, как следствие, характером адаптации базовой техники к соревновательной деятельности, иными акцентами в методике обучения и тренировки, в развитии физических и психических качеств.

Актуальность программы

Актуальность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности по карате, реализуемой в сетевой форме можно обосновать несколькими аспектами.

1. Развитие физической и психологической подготовки: обучение по программе физкультурно-спортивной направленности по карате позволяет детям и подросткам развивать физическую выносливость, силу и гибкость. Карате требует от учащихся высокой степени концентрации, самоконтроля и стрессоустойчивости, что способствует развитию психологической устойчивости и дисциплины.

2. Воспитание ценностей и навыков: дети и подростки получают возможность учиться основам моральных и этических ценностей, таких как уважение, честность, ответственность и справедливость. Карате также помогает развить навыки самообороны, самоконтроля и решительности, что может быть полезно в повседневной жизни и взаимоотношениях с другими.

3. Поддержка здорового образа жизни: обучение по программе способствует формированию здорового образа жизни. Регулярные тренировки улучшают общую физическую форму, помогают поддерживать нормальный вес и укреплять здоровье сердечно-сосудистой системы. Кроме того, занятия физкультурно-спортивной направленности по карате снижают риск развития различных заболеваний, связанных с сидячим образом жизни.

4. Возможность достижения спортивных успехов: в программе физкультурно-спортивной направленности по карате дети и подростки имеют возможность принимать участие в соревнованиях и достигать спортивных результатов. Это способствует развитию конкурентоспособности, стремления к достижению целей и формирует навыки работы в команде.

5. Популяризация культуры и традиций: программа способствует популяризации культуры и традиций этого вида спорта. Участники программы могут узнать о истории и философии карате, овладеть его техникой и стать полноценными представителями этой спортивной дисциплины.

6. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности по карате имеет актуальность в сфере профориентации и может быть очень полезным инструментом для развития физических, психологических и социальных навыков учащихся.

Новизна

1. Формирование ценностей и навыков. Карате является не только физическим видом спорта, но и философией, помогающей формировать ценности, такие как самодисциплина, уважение к окружающим, справедливость и саморазвитие. Программа включает в себя обучение принципам карате, адекватности реакции в конфликтных ситуациях и развитию коммуникативных навыков.

2. Физическое и психическое развитие. Занятия карате кикусинкай способствуют развитию выносливости, координации, гибкости и силы. Также, карате помогает улучшить психическое здоровье, снять стресс и улучшить концентрацию внимания. Программа включает в себя не только тренировку физических навыков, но и психологические аспекты, такие как управление эмоциями и развитие сознательности.

3. Инновационные форматы. Программа включает в себя различные форматы занятий, такие как онлайн вебинары, мастер-классы. Такие новаторские методы обучения и тренировки привлекают внимание учащихся и делают обучение более интересным и эффективным.

4. Учет индивидуальных потребностей. Программа позволяет учитывать индивидуальные потребности каждого учащегося и выстраивать тренировки на основе его физических данных.

5. Программа несет в себе азы предпрофильной подготовки с ориентацией на профессии: учащиеся, заинтересованные в участии в соревнованиях, получают дополнительное обучение в области спортивного карате. Они изучают правила соревнований, тактику, технику соревновательных ударов и обучаются соревновательной форме карате.

Таким образом, программа является новаторской и соответствует концепции развития дополнительного образования до 2030 года, предлагая универсальное, доступное, ценностно-ориентированное и индивидуализированное обучение и тренировки.

Отличительной особенностью программы является то, что особое внимание при организации образовательного процесса уделяется приемам формирования следующих надпрофессиональных навыков:

1. Глубокое понимание и хорошее овладение техниками карате.
2. Умение эффективно коммуницировать и работать в команде.
3. Лидерские навыки, способность организовывать и координировать группу участников.
4. Умение проводить тренировки с учетом индивидуальных особенностей каждого участника.
5. Педагогические навыки, умение объяснить сложные концепции тренировок и техник новичкам.
6. Понимание принципов тренировочного процесса и умение разрабатывать программы тренировок для различных уровней навыков.
7. Навыки организации и проведения соревнований по карате.
8. Физическая выносливость и способность приспосабливаться к разным условиям тренировок.
9. Знание правил и нормативной базы карате, а также способность применять их в практической тренировке.
10. Умение анализировать и оценивать технику и физическую форму участников, а также предлагать индивидуальные рекомендации для их улучшения.

Педагогическая целесообразность. Программа ориентирована на развитие физической активности учащихся. Физические упражнения, выполняемые в ходе тренировок с ката и кумитэ, развивают координацию движений, гибкость, силу, скорость и выносливость. Эти навыки очень важны для общего физического развития детей и подростков, и помогают им в достижении хорошей физической формы. Карате развивает самодисциплину и самоконтроль. Программа обучения требует строгого следования правилам и регламентам, контроля над собственными эмоциями и поведением. Учащиеся развивают навыки саморегуляции, умение справляться со стрессом и сосредотачиваться.

Занятия карате способствуют развитию психологических навыков, которые могут быть полезными не только в области спорта, но и в жизни в целом. Программа обучения включает в себя работу над уверенностью в себе, самооценкой, умением принимать решения и доверять своим инстинктам. Учащиеся развивают такие качества, как уважение к другим, терпение и эмпатию.

Программа также может служить инструментом профориентации, помогая учащимся определить свои предпочтения и потенциал в области карате.

Цель программы: создание условий для всестороннего развития учащихся, как физического, так и психологического, выработка устойчивой внутренней мотивации к занятиям физической культурой и спортом, профессиональное самоопределение, самореализация и успешная социализации учащихся.

Задачи:

Личностные:

- Развитие самодисциплины, силы воли и выдержки учащихся.
- Формирование у учащихся уверенности в своих силах и возможностях.
- Развитие самоконтроля и способности контролировать эмоции.
- Способность работать в команде и развитие навыков сотрудничества.
- Формирование ответственности и честности в отношениях с партнерами и тренером.
- Развитие позитивного отношения к себе, своему здоровью и к самому процессу занятий спортом.
- Способность преодолевать трудности и стремиться к достижению поставленных целей.

Метапредметные:

- Развитие способности анализировать и обобщать информацию о технике и тактике занятий карате.
- Формирование умения самостоятельно планировать и контролировать тренировочный процесс.
- Развитие навыков осознанного обучения и саморефлексии.
- Формирование навыков работы с информацией из разных источников (книги, видео, интернет).
- Развитие умения принимать решения и прогнозировать последствия своих действий.
- Развитие творческого мышления и способности находить нестандартные решения в ситуациях соревнований.

Предметные (образовательные):

- Формирование у учащихся навыков и техники выполнения ударов, блоков и защитных действий.
- Развитие выносливости, гибкости, силы и скорости учащихся.
- Усовершенствование координации движений и равновесия.
- Освоение методик тренировок и подготовки к соревнованиям.
- Развитие тактического мышления и способности анализировать ситуацию на спортивном поле.
- Повышение квалификации и мастерства учащихся в карате.

Организация образовательного процесса

Программа рассчитана на **6 лет** обучения (1296 учебных часов, каждый год обучения по 216 часов) и реализуется в течение всего календарного года, включая каникулярное время. При

наличии отставания программа может быть реализована в полном объеме за счет укрупнения дидактических единиц.

Форма обучения – очная.

Форма проведения занятий – аудиторная.

Режим проведения занятий соответствует возрасту учащихся:

1-6 годы обучения – 3 раза в неделю по 2 часа или 2 раза в неделю по 3 часа (1 учебный час – 45 мин).

Год обучения	Количество часов в неделю	Количество часов в год	Количество занятий в неделю	Продолжительность занятий
1	6	216	3	2 часа
2	6	216	3	2 часа
3	6	216	3	2 часа
4	6	216	3	2 часа
5	6	216	3	2 часа
6	6	216	3	2 часа

Программа включает два уровня освоения предлагаемых умений и навыков:

1 уровень – **базовый** (1-3 годы обучения);

2 уровень – **продвинутый** (4-5 годы обучения).

3 модульный уровень – **продвинутый, профориентационный** (6 год обучения).

На продвинутом профориентационном уровне ребята участвуют в профессиональных пробах по профессии «Судья по каратэ».

Программа состоит из 5 курсов:

1. Базовая техника
2. Общая физическая подготовка
3. Специальная физическая подготовка
4. Соревновательная и судейская деятельность
5. Воспитательная деятельность.

**Образовательные траектория:
траектория «Судья по каратэ».**

При прохождении учащимися образовательной траектории учащиеся знакомятся с профессией судья по каратэ.

Содержание траектории «Судья по каратэ»

№	Название модуля	Всего часов
6 год обучения		
Базовые разделы		
1	Раздел «Совершенствование подготовки уровня «средней школы каратэ» (с 4 по 3 кю)	инвариантная часть – 159 ч
2	Раздел «Основы профессионального самоопределения»	инвариантная часть - 21 ч
Модуль по выбору		

3	Модуль «Судья по каратэ»	вариативная часть - 36 ч
---	--------------------------	-----------------------------

Адресат программы.

Программа адресована учащимся в возрасте от 11 до 17 лет. Основанием для зачисления на обучение по программе является интерес ребенка к виду спорта киокусинкай. Приветствуется сформированный интерес к спорту и карате, способность к физической активности и выразительности движений, а также нестандартное мышление и аналитические способности.

Обучение проводится с учетом индивидуальных способностей детей, их уровня знаний и умений и возрастных особенностей. При зачислении в группу медицинской справки не требуется.

Краткая характеристика учащихся по программе.

11-17 лет - в этом возрасте происходит бурный рост и развитие всего организма. Значительно возрастает сила мышц. Продолжается развитие нервной системы, мыслительной деятельности. Происходят существенные биологические изменения: значительный рост мышечной силы, общей стойкости организма и его работоспособности. Последнее обстоятельство создаёт более, чем благоприятные условия для активных занятий общей и специальной физической подготовкой, которые предполагают значительные физические нагрузки. Наравне с большей физической выносливостью у учащихся этого возраста начинает проявляться способность и потребность познать самого себя как личность, что порождает стремление к самовыражению и саморазвитию.

С учетом специфики вида спорта киокусинкай определяются следующие особенности спортивной подготовки по программе «Совершенствование спортивного мастерства»:

- комплектование групп спортивного совершенствования, а также планирование тренировочных занятий осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития;

- в зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по виду спорта киокусинкай осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья учащихся, проходящих спортивную подготовку.

Тренировочная работа, за исключением решения специальных задач, проводится в соответствии с весовой категорией спортсмена и уровнем его подготовки, исключая соревновательные поединки с соперниками значительно превосходящими по весу и уровню подготовки.

При формировании пар для спарринга учтены, наряду с полом, весом и уровнем готовности, психологические особенности партнеров.

Ожидаемые результаты по годам обучения

1 год обучения:

Учащиеся будут знать:

- основные сведения о карате киокусинкай;
- терминологию карате. Основные термины киокусинкай;
- японское название основных движений, их русский перевод и значение;
- теорию и методику спортивной тренировки;
- правила проведения соревнований;

- основные принципы ЗОЖ. Основы строения организма, основы гигиены. Двигательный режим дня;

- значение и необходимость занятий физической культурой;
- технику безопасности при выполнении упражнений.

Учащиеся будут уметь:

- правильно выполнять базовые стойки - Сантин-дати, Кокуцу-дати, Мусуби-дати. Удары руками - Сэйкен гяку-цуки (дзёдан, тюдан, гёдан), Сэйкен аго-ути. Блоки руками - Сэйкен тюдан ути-укэ, Сэйкен тюдан сото-укэ. Удары ногами - Тюдан маэ-гэри тюсоку. Комбинации - Санбон кумитэ, Рэнраку 1;

- выполнять традиционные комплексы (ката) - Тайкёку сон ни;
- выполнять тест-упражнения по нормативам ОФП и СФП;
- выполнять приемы самозащиты;
- предупреждать травмы;
- самостоятельно заниматься физической культурой и спортом.

2 год обучения:

Учащиеся будут знать:

- терминологию карате. Основные термины киокусинкай;
- японское название основных движений, их русский перевод и значение;
- основы врачебного контроля;
- теорию и методику спортивной тренировки;
- технику безопасности при выполнении упражнений.

Учащиеся будут уметь:

- правильно выполнять базовые стойки - кибя-дати, некоаси-дати. Удары руками - Татэ-цуки (дзёдан, тюдан, гёдан), дзюн-цуки (дзёдан, тюдан, гёдан), Сита-цуки. Блоки руками - Сэйкен моротэ тюдан ути-укэ, Сэйкен тюдан ути-укэ/гёдан-барай. Удары ногами - Дзёдан маэ-гэри тюсоку. Комбинации - Рэнраку 2,3.

- выполнять традиционные комплексы (ката) - Тайкёку сонно сан;
- выполнять тест-упражнения по нормативам ОФП и СФП;
- выполнять приемы самозащиты;
- предупреждать травмы;
- самостоятельно заниматься физической культурой и спортом.

3 год обучения:

Учащиеся будут знать:

- терминологию карате. Основные термины киокусинкай;
- японское название основных движений, их русский перевод и значение;
- основы врачебного контроля;
- теорию и методику спортивной тренировки;
- технику безопасности при выполнении упражнений.

Учащиеся будут уметь:

- правильно выполнять базовые стойки - кибя-дати, некоаси-дати. Удары руками - Тэтцуи ороси гаммэн-ути, Тэтцуи комеками-ути, Тэтцуи хидзо-ути, Тэтцуи маэ ёко-ути (дзёдан, тюдан, гёдан), Тэтцуи ёко-ути (дзёдан, тюдан, гёдан). Блоки руками - Сэйкен маваси гёдан-барай, Сюто маваси-укэ. Удары ногами - Маэ тюсоку-кэагэ, Тэйсоку маваси сото-кэагэ, Хайсоку маваси ути-кэагэ, Сокуто ёко-кэагэ. Комбинация - Рэнраку 4;

- выполнять традиционные комплексы (ката) - Пинан сонно ити;
- выполнять тест-упражнения по нормативам ОФП и СФП;
- выполнять приемы самозащиты;
- самостоятельно заниматься физической культурой и спортом.

4 год обучения:

Учащиеся будут знать:

- терминологию карате. Основные термины киокусинкай;
- японское название основных движений, их русский перевод и значение;
- основы врачебного контроля;
- теорию и методику спортивной тренировки;
- технику безопасности при выполнении упражнений.

Учащиеся будут уметь:

- правильно выполнять базовую стойку - цуруаси-дати. Удары руками - Уракэн сёмэн гаммэн-ути, Уракэн саю гаммэн-ути, Уракэн хидзо-ути, Уракэн гаммэн ороси-ути, Уракэн маваси-ути, Нихон-нукитэ, Ёхон-нукитэ (дзёдан, тюдан). Блоки руками - Сэйкен дзюдзи-укэ(дзёдан, гёдан). Удары ногами - Гёдан маваси-гэри(хайсоку, туюсоку), Кансэцу-гэри, Тюдан ёко-гэри. Комбинации - Рэнраку 5,6;
- выполнять традиционные комплексы (ката) – Пинан соно ни;
- выполнять тест-упражнения по нормативам ОФП и СФП;
- выполнять приемы самозащиты;
- самостоятельно заниматься физической культурой и спортом.

5 год обучения:

Учащиеся будут знать:

- терминологию карате. Основные термины киокусинкай;
- японское название основных движений, их русский перевод и значение;
- основы врачебного контроля;
- теорию и методику спортивной тренировки;
- технику безопасности при выполнении упражнений.

Учащиеся будут уметь:

- правильно выполнять базовую стойку Мороаси-дати. Удары руками - Сётэй-ути (дзёдан, тюдан, гёдан), Дзёдан хидза-атэ. Блоки руками - Сётэй-укэ (дзёдан, тюдан, гёдан). Удары ногами - Тюдан маваси-гэри (хайсоку, туюсоку), Усиро-гэри 3 метода (тюдан). Комбинации - Рэнраку 7,8;
- выполнять традиционные комплексы (ката) – Пинан соно сан.
- выполнять тест-упражнения по нормативам ОФП и СФП;
- выполнять приемы самозащиты;
- самостоятельно заниматься физической культурой и спортом.

Ожидаемые результаты освоения программы

Базовый уровень:

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение соревновательного опыта на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта киокусинкай;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов;
- обучение базовой технике, сложным элементам и соединениям;
- воспитание морально-волевых, этических качеств.

Продвинутый уровень:

- индивидуализация тренировочного процесса;
- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья спортсменов;
- отработка основных элементов соревновательной деятельности и участие в соревнованиях по карате.

Продвинутый, профориентационный уровень 6 год обучения:

- историю развития судейства в карате,
- виды судей,
- правила соревнований по карате кёкусинкай,
- порядок работы судейской бригады на соревнованиях по кумитэ,
- функции и обязанности судей, их квалификационные требования.
- возможности IT-технологии в практике судейства по каратэ

учащиеся научатся:

- основам судейства при проведении поединков в соревнованиях по каратэ киокусинкай;
- методам контроля и диагностики физического состояния участников соревнований;
- применять данные знания по судейству на соревнованиях.
- применять IT-технологии в практике судейства по каратэ

В результате освоения программы произойдут следующие **личностные изменения** учащихся:

- будет сформирована мотивация к саморазвитию, самосовершенствованию и самостоятельности;
- способность давать правовую оценку поступкам людей, собственным действиям;
- у них сформируется отношение к позитивному и продуктивному взаимодействию со сверстниками, взрослыми;
- у них сформируется способность к безопасной жизнедеятельности;
- повысится соблюдение норм поведения в окружающей среде, правил здорового образа жизни;
- у них будет сформирована способность к рефлексии, самоанализу и самоконтролю.
- будут воспитаны морально-волевые и нравственные качества: уверенность, повышенная самооценка, убежденность, вера.

По итогам реализации будут сформированы метапредметные результаты:

- умения наблюдать, анализировать, запоминать, воплощать, принимать решения;
- оценивать уровень выполнения физических упражнений, техник, применяемых в каратэ, выполнение нормативов при сдаче квалификационных экзаменов;
- уметь составлять индивидуальную образовательно-профессиональную траекторию совместно с педагогом наставником;
- умения (выбивается из стиля) проводить разбор и анализ спорных ситуаций, возникших на соревнованиях;
- осуществлять контроль по результату и вносить необходимые коррективы;
- уметь работать с наставником, воспринимать новые знания и применять их на практике.
- уметь раскрепощаться перед соревнованиями и взаимодействовать с разными людьми.

Предметные результаты:

- освоит основы и будет выполнять упражнения базовой техники каратэ; основные упражнения ОФП; основные упражнения СФП;
- будет знать японскую классификационную терминологию, правила этикета каратэ;
- основы закалывания, основы правильного питания спортсмена, основные дыхательные упражнения;
- будет владеть базовой техникой на 4,3 кю;
- будет владеть простыми приемами самообороны, иметь хороший уровень физической подготовки;
- разовьет физические качества: гибкость, внимательность или бдительность, выносливость, координация, сила.

Функциональные изменения в результате занятий по программе

Физические изменения:

- **Гибкость** - учащиеся приобретут в результате регулярных растяжений;
- **Ловкость** – научатся быстро менять направление движения или положения тела;
- **Внимательность или бдительность** - будут реагировать на изменение окружающей обстановки и предотвращению внезапных внешних угроз;
- **Выносливость** даст возможность выполнить большой объем работы для достижения цели. Регулярные физические нагрузки, дыхательные упражнения повысят как физическую, так и психологическую выносливость;
- **Координация** – будет способствовать объединению физических и психологических процессов в эффективное и рациональное движение;
- **Точность** - научатся четкому выполнению движения соответствующими мышцами. Следствием привычки точно выполнять техники является развитие конкретного и четкого мышления при принятии решений в повседневной жизни;
- **Сила** - приобретут один из важнейших факторов безопасности и ведения боя. При разрешении конфликта между противоборствующими сторонами во время боя, развитие физических и психологических сил занимает основное место в тренировочном процессе.

Психологические изменения: Личностные результаты

- **Уверенность** у учащихся возникнет при осознании способности защитить себя. Психологическая устойчивость, развиваемая на занятиях каратэ, благотворно воздействует и на повседневную жизнь, порождая стойкое чувство собственного достоинства;
- **Повышенная самооценка** является результатом позитивного отношения к жизни, знаний и внутренней дисциплины, которые все вместе создают структурную схему преодоления препятствий и обеспечивают уверенность в успехе;
- **Убежденность** в том, что учащиеся в состоянии контролировать любую ситуацию и способны обеспечить собственную безопасность, вырабатывается на занятиях боевыми искусствами;
- **Вера в успех** появится в результате регулярного достижения поставленных перед собой ближних и дальних целей на занятиях боевыми искусствами.
- **Готовность к выбору будущей профессии** - учащийся сможет самостоятельно формировать и корректировать свою образовательно-профессиональную траекторию, учитывая смысловую и инструментальную стороны профессионального самоопределения.

Учебный план

№ п/п	Курсы, разделы программы	Базовый уровень			Продвинутый уровень	
		1 год	2 год	3 год	4 год	5 год
1	Вводное занятие	2	2	2	2	2
2	Базовая техника	72	72	72	72	72
3	Общая физическая подготовка (ОФП)	78	78	68	64	58
4	Специальная физическая подготовка (СФП)	50	50	60	64	70
5	Воспитательная деятельность	12	12	12	12	12
6	Итоговое занятие	2	2	2	2	2
	Итого:	216	216	216	216	216

6 год

№ п/п	Название разделов	Продвинутый, профорientационный уровень
		6 год обучения
1	Раздел «Совершенствование подготовки уровня «средней школы каратэ» (с 4 по 3 кю)	159
2	Раздел «Основы профессионального самоопределения»	21
3	Модуль «Судья по каратэ»	36
4	Итого	216

**Учебно-тематический план
1 год обучения**

№	Темы занятий	Теория	Практика	Общее количество часов	Контроль
1	Вводное занятие	1	1	2	Выполнение специальных нормативов
2	Базовая техника	16	56	72	
3	Общая физическая подготовка (ОФП)	10	68	78	
4	Специальная физическая подготовка (СФП)	10	40	50	
5	Воспитательная деятельность. Воспитательные мероприятия	4	8	12	
6	Итоговое занятие	1	1	2	
	ИТОГО:	42	174	216	

**Содержание разделов программы
1 год обучения**

Тема 1. Вводное занятие

Теория: Техника безопасности, правила поведения в коллективе, правила внутреннего распорядка Учреждения.

Практика: Проведение входящей диагностики учащихся.

Контроль: Знание правил техники безопасности, правил поведения в коллективе, внутреннего распорядка Учреждения.

Тема 2. Изучение базовой техники

Теория: Терминология карате. Основные термины киокусинкай. Японское название основных движений, их русский перевод и значение.

Практика: Изучение базовых стойек - Сантин-дати, Кокуцу-дати, Мусуби-дати. Изучение ударов руками - Сэйкен гяку-цуки (дзёдан, тюдан, гёдан), Сэйкен аго-ути. Изучение блоков руками - Сэйкен тюдан ути-укэ, Сэйкен тюдан сото-укэ. Изучение ударов ногами - Тюдан маэ-гэри туюсоку. Изучение и отработка комбинаций - Санбон кумитэ, Рэнраку 1. Изучение традиционных комплексов (ката) - Тайкёку сон ни.

Контроль: Знание терминологии карате, основных терминов киокусинкай. Правильность выполнения специальных нормативов.

Тема 3. Общая физическая подготовка

Теория: Формирование устойчивых мотиваций на ЗОЖ. Необходимость занятий физической культурой. Двигательный режим дня. Самостоятельные занятия физической культурой и спортом. Основы знаний о строении организма, о влиянии физических упражнений. Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль. Техника безопасности при выполнении упражнений.

Практика: Ходьба, спиной вперёд, боком, на носках, на пятках, в полуприседе и т.д. Бег на короткие, средние, длинные дистанции, по пересечённой местности, вперёд спиной, боком, с ускорением, с поворотом, челночный бег и т.д. Упражнение без предметов (сгибание, разгибание, отведение, вращение рук, круговые движения в лучезапястных, локтевых, плечевых, голеностопных, коленных, тазобедренных суставах, повороты головы и туловища, различные

отжимания, приседания, упражнения для брюшного пресса, прыжки и т.д.). Упражнения с предметами (прыжки на скакалке, метание мячей, тренировка с гантелями, утяжелителями, эспандерами, палками и т.д.). Упражнения на гимнастических снарядах (на гимнастической стенке, перекладине, брусках, канате, скамейке). Спортивные игры: баскетбол, регби, футбол, подвижные игры и эстафеты с элементами бега, прыжков, кувырков, переползаний.

Контроль: Знания основных принципов ЗОЖ, двигательного режима дня, основ строения организма и гигиены, влияния физических упражнений, техники безопасности, умение предупреждать травмы. Правильность выполнения нормативов.

Тема 4. Специальная физическая подготовка (СФП)

Теория: Техника безопасности. Предупреждение травматизма. Теория и методика спортивной тренировки.

Практика: Растягивающие упражнения Разнообразные махи ногами, шпагаты, мостики, растяжка в парах, упражнения на гибкость и т.д. Упражнения с элементами акробатики. Различные кувырки, перевороты, стойка на голове, руках, акробатические колесо, рандат, сальто. Страховка и самоконтроль при падениях. Падение вперёд с коленей, из стойки, падение на спину, на бок, падение через препятствие и т.д. Твердая подготовка. Укрепление ударных поверхностей, набивка ног, рук, живота, преодоление болевого порога. Тренировка на снарядах. Упражнения с боксерскими лапами, подушками, мешками, макиварами. Тренировка в парах. Отработка ударов и комбинаций по заданию, обусловленный бой, свободный бой с легким контактом. Соревновательная практика. Участие в соревнованиях.

Контроль: Знание техники безопасности, теории и методики спортивной тренировки, правил проведения соревнований. Правильность выполнения специальных нормативов.

Тема 5. Воспитательная деятельность

Теория: Беседы на темы: «Здоровый образ жизни», «Сохранение здоровья в современном мире», тематические экскурсии. Подведение итогов учебного года. Определение дальнейших планов.

Практика: Участие в общешкольных мероприятиях, акциях, участие в организации традиционных мероприятий коллектива, празднование календарных праздников, походы и т.д. Награждение актива.

Контроль: Уровень воспитанности, активности, самостоятельности; сформированность навыков коллективизма, организаторских способностей, позитивных ценностных ориентаций.

Тема 6. Итоговое занятие

Промежуточная аттестация. Определение уровня подготовки учащихся по освоению программы.

Теория: Общие вопросы о каратэ, терминология карате. Основные термины киокусинкай.

Практика: Сдача экзаменов по специальным нормативам (по возрастным особенностям).

Контроль: Знание общих вопросов о каратэ, терминологии карате, основных терминов киокусинкай. Правильность выполнения специальных нормативов.

**Учебно-тематический план
2 год обучения**

№	Темы занятий	Теория	Практика	Общее количество часов	Контроль
1	Вводное занятие	1	1	2	Выполнение специальных нормативов
2	Базовая техника	16	56	72	
3	Общая физическая подготовка (ОФП)	10	68	78	
4	Специальная физическая подготовка (СФП)	10	40	50	
5	Воспитательная деятельность. Воспитательные мероприятия	4	8	12	
6	Итоговое занятие	1	1	2	
	ИТОГО:	42	174	216	

**Содержание разделов программы
2 год обучения**

Тема 1. Вводное занятие

Теория: техника безопасности, правила поведения в коллективе, правила внутреннего распорядка Учреждения.

Практика: проведение входящей диагностики учащихся.

Контроль: знание правил техники безопасности, правил поведения в коллективе, внутреннего распорядка Учреждения.

Тема 2. Изучение базовой техники

Теория: терминология карате. Основные термины киокусинкай. Японское название основных движений, их русский перевод и значение.

Практика: изучение базовых стойек - киба-дати, некоаси-дати. Изучение ударов руками - Татэ-цуки (дзёдан, тюдан, гёдан), дзюн-цуки (дзёдан, тюдан, гёдан), Сита-цуки. Изучение блоков руками - Сэйкен моротэ тюдан ути-укэ, Сэйкен тюдан ути-укэ/гёдан-барай. Изучение ударов ногами - Дзёдан маэ-гэри туюку. Изучение и отработка комбинаций - Рэнраку 2,3. Изучение традиционных комплексов (ката) - Тайкёку сонно сан.

Контроль: Знание терминологии карате, основных терминов киокусинкай. Правильность выполнения специальных нормативов.

Тема 3. Общая физическая подготовка

Теория: формирование устойчивых мотиваций на ЗОЖ. Необходимость занятий физической культурой. Двигательный режим дня. Самостоятельные занятия физической культурой и спортом. Основы знаний о строении организма, о влиянии физических упражнений. Гигиена, предупреждение травм. Техника безопасности при выполнении упражнений.

Практика: ходьба, спиной вперёд, боком, на носках, на пятках, в полуприседе и т.д. Бег на короткие, средние, длинные дистанции, по пересечённой местности, вперёд спиной, боком, с ускорением, с поворотом, челночный бег и т.д. Упражнение без предметов, в которые входят сгибание, разгибание, отведение, вращение рук, круговые движения в лучезапястных, локтевых,

плечевых, голеностопных, коленных, тазобедренных суставах, повороты головы и туловища, различные отжимания, приседания, упражнения для брюшного пресса, прыжки и т.д. Упражнения с предметами, в которые входят прыжки на скакалке, метание мячей, тренировка с гантелями, утяжелителями, эспандерами, палками и т.д. Упражнения на гимнастических снарядах, в которые входят упражнения на гимнастической стенке, перекладине, брусьях, канате, скамейке. Спортивные игры: баскетбол, регби, футбол, подвижные игры и эстафеты с элементами бега, прыжков, кувырков, переползаний.

Контроль: Знание основных принципов ЗОЖ, двигательного режима дня, основ строения организма и гигиены, влияния физических упражнений, техники безопасности, умение предупреждать травмы. Правильность выполнения нормативов.

Тема 4. Специальная физическая подготовка

Теория: Техника безопасности. Предупреждение травматизма. Теория и методика спортивной тренировки.

Практика: растягивающие упражнения. Разнообразные махи ногами, шпагаты, мостики, растяжка в парах, упражнения на гибкость и т.д. Упражнения с элементами акробатики (различные кувырки, перевороты, стойка на голове, руках, акробатические колесо, рандат, сальто и т.д.). Страховка и самоконтроль при падениях. Падение вперёд с коленей, из стойки, падение на спину, на бок, падение через препятствие и т.д. Твердая подготовка. Укрепление ударных поверхностей, набивка ног, рук, живота, преодоление болевого порога. Тренировка на снарядах. Упражнения с боксерскими лапами, подушками, мешками, макиварами. Тренировка в парах. Отработка ударов и комбинаций по заданию, обусловленный бой, свободный бой с легким контактом. Соревновательная практика. Участие в соревнованиях.

Контроль: Знание техники безопасности, теории и методики спортивной тренировки, правил проведения соревнований. Правильность выполнения специальных нормативов.

Тема 5. Воспитательная деятельность

Теория: Беседы на темы: «Здоровый образ жизни и его составляющие», «Закаливание организма». Подведение итогов учебного года. Определение дальнейших планов.

Практика: Участие в общешкольных мероприятиях, акциях, участие в организации традиционных мероприятий коллектива, празднование календарных праздников. Награждение актива.

Контроль: Уровень воспитанности, активности, самостоятельности; сформированность навыков коллективизма, организаторских способностей, позитивных ценностных ориентаций.

Тема 6. Итоговое занятие

Промежуточная аттестация. Определение уровня подготовки учащихся по освоению программы.

Теория: Общие вопросы о каратэ, терминология карате. Основные термины киокусинкай.

Практика: Сдача экзаменов по специальным нормативам (по возрастным особенностям).

Контроль: Знание общих вопросов о каратэ, терминологии карате, основных терминов киокусинкай. Правильность выполнения специальных нормативов.

**Учебно-тематический план
3 год обучения**

№	Темы занятий	Теория	Практика	Общее количество часов	Контроль
1	Вводное занятие	1	1	2	Выполнение специальных нормативов
2	Базовая техника	16	56	72	
3	Общая физическая подготовка (ОФП)	8	60	68	
4	Специальная физическая подготовка (СФП)	16	44	60	
5	Воспитательная деятельность. Воспитательные мероприятия	4	8	12	
6	Итоговое занятие	1	1	2	
	ИТОГО:	46	170	216	

**Содержание разделов программы
3 год обучения**

Тема 1. Вводное занятие

Теория: Техника безопасности, правила поведения в коллективе, правила внутреннего распорядка Учреждения.

Практика: Проведение входящей диагностики учащихся.

Контроль: Знание правил техники безопасности, правил поведения в коллективе, внутреннего распорядка Учреждения.

Тема 2. Изучение базовой техники

Теория: Терминология карате. Основные термины киокусинкай. Японское название основных движений, их русский перевод и значение.

Практика: Изучение базовых стойек - кибэ-дати, некоаси-дати. Изучение ударов руками - Тэтцуи ороси гаммэн-ути, Тэтцуи комеками-ути, Тэтцуи хидзо-ути, Тэтцуи маэ ёко-ути(дзёдан, тюдан, гёдан), Тэтцуи ёко-ути(дзёдан, тюдан, гёдан). Изучение блоков руками - Сэйкен маваси гёдан-барай, Сюто маваси-укэ. Изучение ударов ногами - Маэ туюсоку-кэагэ, Тэйсоку маваси сото-кэагэ, Хайсоку маваси ути-кэагэ, Сокуто ёко-кэагэ. Изучение и отработка комбинаций - Рэнраку 4. Изучение традиционных комплексов (ката) - Пинан сонно ити.

Контроль: Знание терминологии карате, основных терминов киокусинкай. Правильность выполнения специальных нормативов.

Тема 3. Общая физическая подготовка

Теория: Формирование устойчивых мотиваций на ЗОЖ. Необходимость занятиями физической культурой. О двигательном режиме дня. Самостоятельные занятия физической культурой и спортом. Основы знаний о строении организма, о влиянии физических упражнений. Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль.

Практика: Ходьба, спиной вперёд, боком, на носках, на пятках, в полуприседе и т.д. Бег на короткие, средние, длинные дистанции, по пересечённой местности, вперёд спиной, боком, с ускорением, с поворотом, челночный бег и т.д. Упражнение без предметов, в которые входят сгибание, разгибание, отведение, вращение рук, круговые движения в лучезапястных, локтевых, плечевых, голеностопных, коленных, тазобедренных суставах, повороты головы и туловища, различные отжимания, приседания, упражнения для брюшного пресса, прыжки и т.д.

Упражнения с предметами, в которые входят прыжки на скакалке, метание мячей, тренировка с гантелями, утяжелителями, эспандерами, палками и т.д. Упражнения на гимнастических снарядах, в которые входят упражнения на гимнастической стенке, перекладине, брусьях, канате, скамейке. Спортивные игры: баскетбол, регби, футбол, подвижные игры и эстафеты с элементами бега, прыжков, кувырков, переползаний.

Контроль: Знание основных принципов ЗОЖ, двигательного режима дня, основ строения организма и гигиены, влияния физических упражнений, техники безопасности, умение предупреждать травмы. Правильность выполнения нормативов.

Тема 4. Специальная физическая подготовка (СФП)

Теория: Техника безопасности. Предупреждение травматизма. Теория и методика спортивной тренировки.

Практика: Растягивающие упражнения (разнообразные махи ногами, шпагаты, мостики, растяжка в парах, упражнения на гибкость и т.д.). Упражнения с элементами акробатики (различные кувырки, перевороты, стойка на голове, руках, акробатические колесо, рандат, сальто и т.д.) Страховка и самоконтроль при падениях (падение вперёд с коленей, из стойки, падение на спину, на бок, падение через препятствие и т.д.) Твердая подготовка (укрепление ударных поверхностей, набивка ног, рук, живота, преодоление болевого порога). Тренировка на снарядах (упражнения с боксерскими лапами, подушками, мешками, макиварами). Тренировка в парах (отработка ударов и комбинаций по заданию, обусловленный бой, свободный бой с легким контактом). Соревновательная практика. Участие в соревнованиях.

Контроль: Знание техники безопасности, теории и методики спортивной тренировки, правил проведения соревнований. Правильность выполнения специальных нормативов.

Тема 5. Воспитательная деятельность

Теория: Беседы на темы: «Сбалансированное питание спортсмена», «Распорядок дня спортсмена». Подведение итогов учебного года. Определение дальнейших планов.

Практика: Участие в общешкольных мероприятиях, акциях, участие в организации традиционных мероприятий коллектива, празднование календарных праздников. Награждение актива.

Контроль: Уровень воспитанности, активности, самостоятельности; сформированность навыков коллективизма, организаторских способностей, позитивных ценностных ориентаций.

Тема 6. Итоговое занятие

Промежуточная аттестация. Определение уровня подготовки учащихся по освоению программы.

Теория: Общие вопросы о каратэ, терминология карате. Основные термины киокусинкай.

Практика: Сдача экзаменов по специальным нормативам (по возрастным особенностям).

Контроль: Знание общих вопросов о каратэ, терминологии карате, основных терминов киокусинкай. Правильность выполнения специальных нормативов.

**Учебно-тематический план
4 год обучения**

№	Темы занятий	Теория	Практика	Общее количество часов	Контроль
1	Вводное занятие	1	1	2	Выполнение специальных нормативов
2	Базовая техника	14	58	72	
3	Общая физическая подготовка (ОФП)	4	60	64	
4	Специальная физическая подготовка (СФП)	20	44	64	
5	Воспитательная деятельность. Воспитательные мероприятия	4	8	12	
6	Итоговое занятие	1	1	2	
	ИТОГО:	44	172	216	

**Содержание разделов программы
4 год обучения**

Тема 1. Вводное занятие

Теория: техника безопасности, правила поведения в коллективе, правила внутреннего распорядка Учреждения.

Практика: проведение входящей диагностики учащихся.

Контроль: знание правил техники безопасности, правил поведения в коллективе, внутреннего распорядка Учреждения.

Тема 2. Изучение базовой техники

Теория: Терминология карате. Основные термины киокусинкай. Японское название основных движений и их русский перевод и значение.

Практика: Изучение базовых стойек - цуруаси-дати. Изучение ударов руками - Уракэн сёмэн гаммэн-ути, Уракэн саю гаммэн-ути, Уракэн хидзо-ути, Уракэн гаммэн ороси-ути, Уракэн маваси-ути, Нихон-нукитэ, Ёхон-нукитэ (дзёдан, тюдан). Изучение блоков руками - Сэйкен дзюдзи-укэ(дзёдан, гёдан). Изучение ударов ногами - Гёдан маваси-гэри(хайсоку, туюсоку), Кансэцу-гэри, Тюдан ёко-гэри. Изучение и отработка комбинаций - Рэнраку 5,6. Изучение традиционных комплексов (ката) - Пинан соно ни.

Контроль: Знание терминологии карате, основных терминов киокусинкай. Правильность выполнения специальных нормативов.

Тема 3. Общая физическая подготовка

Теория: Формирование устойчивых мотиваций на ЗОЖ. Необходимость занятиями физической культурой. О двигательном режиме дня. Самостоятельные занятия физической культурой и спортом. Основы знаний о строении организма, о влиянии физических упражнений. Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль. Техника безопасности при выполнении упражнений.

Практика: Ходьба, спиной вперёд, боком, на носках, на пятках, в полуприседе и т.д. Бег на короткие, средние, длинные дистанции, по пересечённой местности, вперёд спиной, боком, с ускорением, с поворотом, челночный бег и т.д. Упражнение без предметов, в которые входят

сгибание, разгибание, отведение, вращение рук, круговые движения в лучезапястных, локтевых, плечевых, голеностопных, коленных, тазобедренных суставах, повороты головы и туловища, различные отжимания, приседания, упражнения для брюшного пресса, прыжки и т.д.

В рамках сетевого взаимодействия: упражнения с предметами, в которые входят прыжки на скакалке, метание мячей, тренировка с гантелями, утяжелителями, эспандерами, палками и т.д. Упражнения на гимнастических снарядах, в которые входят упражнения на гимнастической стенке, перекладине, брусках, канате, скамейке. Спортивные игры: баскетбол, регби, футбол, подвижные игры и эстафеты с элементами бега, прыжков, кувырков, переползаний.

Контроль: Знание основных принципов ЗОЖ, двигательного режима дня, основ строения организма и гигиены, влияния физических упражнений, техники безопасности, умение предупреждать травмы. Правильность выполнения нормативов.

Тема 4. Специальная физическая подготовка (СФП)

Теория: Техника безопасности. Предупреждение травматизма. Теория и методика спортивной тренировки.

Практика: Растягивающие упражнения (разнообразные махи ногами, шпагаты, мостики, растяжка в парах, упражнения на гибкость и т.д.). Упражнения с элементами акробатики (различные кувырки, перевороты, стойка на голове, руках, акробатические колесо, рандат, сальто и т.д.). Страховка и самоконтроль при падениях (падение вперёд с коленей, из стойки, падение на спину, на бок, падение через препятствие и т.д.). Твердая подготовка (укрепление ударных поверхностей, набивка ног, рук, живота, преодоление болевого порога).

В рамках сетевого взаимодействия: тренировка на снарядах (упражнения с боксерскими лапами, подушками, мешками, макиварами). Тренировка в парах (отработка ударов и комбинаций по заданию, обусловленный бой, свободный бой с легким контактом). Соревновательная практика. Участие в соревнованиях.

Контроль: Знание техники безопасности, теории и методики спортивной тренировки, правил проведения соревнований. Правильность выполнения специальных нормативов.

Тема 5. Воспитательная деятельность

Теория: Беседы на темы: «Психическое здоровье человека как один из факторов ЗОЖ», «Умей сказать НЕТ!». Подведение итогов учебного года. Определение дальнейших планов.

Практика: Участие в общешкольных мероприятиях, акциях, участие в организации традиционных мероприятий коллектива, празднование календарных праздников. Награждение актива.

Контроль: Уровень воспитанности, активности, самостоятельности, сформированность навыков коллективизма, организаторских способностей, позитивных ценностных ориентаций.

Тема 6. Итоговое занятие

Промежуточная аттестация. Определение уровня подготовки учащихся по освоению программы.

Теория: Общие вопросы о каратэ, терминология карате. Основные термины киокусинкай.

Практика: Сдача экзаменов по специальным нормативам (по возрастным особенностям).

Контроль: Знание общих вопросов о каратэ, терминологии карате, основных терминов киокусинкай. Правильность выполнения специальных нормативов.

**Учебно-тематический план
5 год обучения**

№	Темы занятий	Теория	Практика	Общее количество часов	Контроль
1	Вводное занятие	1	1	2	Выполнение специальных нормативов, аттестация по завершению реализации программы
2	Базовая техника	4	68	72	
3	Общая физическая подготовка (ОФП)	8	50	58	
4	Специальная физическая подготовка (СФП)	10	60	70	
5	Воспитательная деятельность. Воспитательные мероприятия	4	8	12	
6	Итоговое занятие	1	1	2	
	ИТОГО:	28	188	216	

**Содержание разделов программы
5 год обучения**

Тема 1. Вводное занятие

Теория: Техника безопасности, правила поведения в коллективе, правила внутреннего распорядка Учреждения.

Практика: Проведение входящей диагностики учащихся.

Контроль: Знание правил техники безопасности, правил поведения в коллективе, внутреннего распорядка Учреждения.

Тема 2. Изучение базовой техники

Теория: Терминология карате. Основные термины киокусинкай. Японское название основных движений и их русский перевод и значение.

Практика: Изучение базовых стойек - Мороаси-дати. Изучение ударов руками - Сётэй-ути (дзёдан, тюдан, гёдан), Дзёдан хидза-атэ. Изучение блоков руками - Сётэй-укэ (дзёдан, тюдан, гёдан). Изучение ударов ногами - Тюдан маваси-гэри (хайсоку, туюсоку), Усиро-гэри 3 метода (тюдан). Изучение и отработка комбинаций - Рэнраку 7,8. Изучение традиционных комплексов (ката) - Пинан соно сан.

Контроль: Знание терминологии карате, основных терминов киокусинкай. Правильность выполнения специальных нормативов.

Тема 3. Общая физическая подготовка

Теория: Формирование устойчивых мотиваций на ЗОЖ. Необходимость занятиями физической культурой. О двигательном режиме дня. Самостоятельные занятия физической культурой и спортом. Основы знаний о строении организма, о влиянии физических упражнений. Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль. Техника безопасности.

Практика: Ходьба, спиной вперёд, боком, на носках, на пятках, в полуприседе и т.д. Бег на короткие, средние, длинные дистанции, по пересечённой местности, вперёд спиной, боком, с ускорением, с поворотом, челночный бег и т.д. Упражнение без предметов, в которые входят сгибание, разгибание, отведение, вращение рук, круговые движения в лучезапястных, локтевых, плечевых, голеностопных, коленных, тазобедренных суставах, повороты головы и туловища,

различные отжимания, приседания, упражнения для брюшного пресса, прыжки и т.д.

Упражнения с предметами, в которые входят прыжки на скакалке, метание мячей, тренировка с гантелями, утяжелителями, эспандерами, палками и т.д. Упражнения на гимнастических снарядах, в которые входят упражнения на гимнастической стенке, перекладине, брусьях, канате, скамейке. Спортивные игры: баскетбол, регби, футбол, подвижные игры и эстафеты с элементами бега, прыжков, кувырков, переползаний.

Контроль: Знания основных принципов ЗОЖ, двигательного режима дня, основ строения организма и гигиены, влияния физических упражнений, техники безопасности, умение предупреждать травмы. Правильность выполнения нормативов.

Тема 4. Специальная физическая подготовка (СФП)

Теория: Техника безопасности. Предупреждение травматизма. Теория и методика спортивной тренировки.

Практика: Растягивающие упражнения (разнообразные махи ногами, шпагаты, мостики, растяжка в парах, упражнения на гибкость и т.д.). Упражнения с элементами акробатики (различные кувырки, перевороты, стойка на голове, руках, акробатические колесо, рандат, сальто и т.д.) Страховка и самоконтроль при падениях (падение вперед с коленей, из стойки, падение на спину, на бок, падение через препятствие и т.д.). Твердая подготовка (укрепление ударных поверхностей, набивка ног, рук, живота, преодоление болевого порога).

В рамках сетевого взаимодействия: Тренировка на снарядах (упражнения с боксерскими лапами, подушками, мешками, макиварами). Тренировка в парах (отработка ударов и комбинаций по заданию, обусловленный бой, свободный бой с легким контактом). Соревновательная практика. Участие в соревнованиях.

Контроль: Знание техники безопасности, теории и методики спортивной тренировки, правил проведения соревнований. Правильность выполнения специальных нормативов.

Тема 5. Воспитательная деятельность

Теория: Беседы на темы: «Спорт-альтернатива пагубным привычкам», «Мы – за здоровый образ жизни». Подведение итогов учебного года.

Практика: Участие в общешкольных мероприятиях, акциях, участие в организации традиционных мероприятий коллектива, празднование календарных праздников. Награждение актива.

Контроль: Уровень воспитанности, активности, самостоятельности, сформированность навыков коллективизма, организаторских способностей, позитивных ценностных ориентаций.

Тема 6. Итоговое занятие

Аттестация по завершению реализации программы.

Теория: Общие вопросы о каратэ, терминология карате. Основные термины киокусинкай.

Практика: Сдача экзаменов по специальным нормативам (по возрастным особенностям).

Контроль: Знание общих вопросов о каратэ, терминологии карате, основных терминов киокусинкай. Правильность выполнения специальных нормативов.

**Учебно-тематический план Модуля «Судья по каратэ»
6- года обучения**

№	Темы	Количество часов			Форма Контроля
		Всего	Теория	Практика	
6 год – 72 ч					
1.	Судейство в каратэ, их квалификация и требования к ним	6	2	4	тест
2.	Виды судей. Функции и обязанности и действия судей на площадке.	12	2	10	тест
3.	Действия судей на площадке (выходы, поклоны, жесты, терминология, критерии оценок)	12	2	10	Практические задания
4.	Профессиональная проба	42	6	38	Судейство на соревнованиях
	Итого:	72	12	60	
6 год – 72 ч					
1	IT-технологии в практике судейства по каратэ	18	4	14	Судейство в онлайн-формате
2.	Профессиональная проба.	54	18	36	сСоревнования
	Итого:	72	22	50	

Содержание тем 6 года обучения

Тема 1. Судейство в каратэ, их квалификация и требования к ним

Теория: история развития судейства по каратэ. Правила и регламенты проведения соревнований по каратэ.

Практика: самостоятельная работа учащихся, изучение основных документов:

- "Правила вида спорта "киокусинкай" (утв. Приказом Минспорта России от 31.05.2019 N 433)

- Положение о спортивных судьях

- "Квалификационные требования к спортивным судьям по виду спорта "киокусинкай" (утв. приказом Минспорта России от 17.08.2018 N 727)

- Правила судейства по кумитэ

- Правила соревнований по каратэ кёкусинкай.

Контроль: тест на проверку знаний

Тема 2. Виды судей. Функции и обязанности судей и действия судей на площадке.

Теория:

- порядок работы судейской бригады на соревнованиях по кумитэ,

- команды судьи в каратэ на разных стадиях боя,

- судейская коллегия и их должностные действия,
- права и обязанности спортивного судьи.

Практика: составление учащимися «Карты профессии судьи по каратэ» - Проведение зачета, на знание правил соревнований по каратэ и видов судейства

Контроль: зачет на знание правил соревнований по каратэ и видов судейства

Тема 3. Действия судей на площадке (выходы, поклоны, жесты, терминология, критерии оценок)

Теория:

- действия судей;
- критерии оценок;
- терминология;
- ход поединка и действия судей

Практика:

- отработка действий судей;
- работа на площадке;

Контроль: сдача теоретического и практического зачета.

Тема 4. Профессиональная проба «Судья по каратэ»

Задачи:

- изучить Правила судейства по кумитэ;
- познакомить учащихся с видами судей на соревнованиях по каратэ;
- выбор учащимися своей роли судьи на время пробы;
- научить выполнять жесты бокового судьи, рефери и судьи-информатора.

Проба 1«Рефери»

Команды и жесты рефери. Подготовка к выполнению практического задания, при создании моделирующей ситуации поединка на занятии. Выполнение практического задания: оценка поединка в качестве рефери, (следит за ходом поединка, оценивает жестами действия боковых судей, выносит решения на основании показаний боковых судей).

Продукт пробы: самоанализ принятых решений и правильного выполнения команд и жестов рефери. Заполнение чек -листа

Проба 2 «Боковой судья»

Подготовка к выполнению практического задания, при создании моделирующей ситуации поединка на занятии. Выполнение практического задания: оценка поединка в качестве бокового судьи (следит за ходом поединка и флажками фиксирует результат).

Продукт пробы: самоанализ выполненных жестов и принятых решений. Заполнение чек -листа

Тема 5. IT-технологии в практике судейства по каратэ

Теория: информационные онлайн ресурсы (по выполнению спортивных комплексов и нормативов общей физической подготовки, веб-сайты)

Интеллектуальные ресурсы (обучение по применению цифровой технологии, работе с записями боев)

Трансляции поединков через мессенджеры (Телеграмм, VK), видеохостинги (Youtube, RUtube)

Практика: подготовка спортсменов к основным соревнованиям по каратэ;

- выполнение деятельности спортивного судьи через IT-технологии.
- мероприятия различного типа: занятия, соревнования, семинары и другое в онлайн-режиме.

Контроль: онлайн просмотр боя, принятие судейских решений.

Тема 6. Профессиональная проба «Судья по каратэ»

Задачи:

- изучить Правила судейства по кумитэ;
- познакомить учащихся с видами судей на соревнованиях по каратэ;
- выбор учащимися своей роли судьи на время пробы:
- научить выполнять действия судьи-информатора (давать информацию для соревнующихся и судей), судьи секретаря (вести протоколы соревнований), судьи хронометриста (фиксировать время).

Проба 1 Судья - информатор.

Подготовка к выполнению практического задания. Выполнение практического задания: оглашение протокола поединка в качестве судьи информатора (дает информацию для соревнующихся и судей).

Продукт пробы: самоанализ донесения правильной информации. Заполнение чек -листа

Проба 2 Судья - секретарь

Подготовка к выполнению практического задания на районных соревнованиях. Выполнение практического задания: пробовать роль судьи секретаря на районных соревнованиях.

Продукт пробы - ведение протокола соревнований по каратэ на занятиях. Заполнение чек -листа

Проба 3 Судья - хронометрист

Подготовка к выполнению практического задания на районных соревнованиях. Выполнение практического задания: пробовать роль судьи хронометриста на районных соревнованиях.

Продукт пробы - самоанализ реакции фиксации времени. Заполнение чек -листа.

Контроль: судейство на соревнованиях. Анализ.

КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

Календарный учебный график

Год обучения	Объем учебных часов по годам обучения	Всего учебных недель	Количество учебных дней	Режим работы
1	216	36	108/72	3 раза (по 2 часа) или 2 раза по 3 часа
2	216	36	108/72	3 раза (по 2 часа) или 2 раза по 3 часа
3	216	36	108/72	3 раза (по 2 часа) или 2 раза по 3 часа
4	216	36	108/72	3 раза (по 2 часа) или 2 раза по 3 часа
5	216	36	108/72	3 раза (по 2 часа) или 2 раза по 3 часа
6	216	36	108/72	3 раза (по 2 часа) или 2 раза по 3 часа

Формы аттестации

Наряду с основными методами оценки результативности обучения применяется разработанная в школе система аттестации учащихся. При переходе с одного года обучения на другой учащиеся проходят промежуточную аттестацию, такие условия перевода на следующий год обучения обеспечивают стабильный и ровный состав каждой группы, гарантирует необходимый уровень подготовленности детей.

Промежуточная аттестация проводится по итогам усвоения учащимися содержания рабочей программы. По окончании обучения по программе учащиеся проходят **аттестацию по завершению реализации программы**.

По итогам освоения программы учащихся, успешно освоившим программу выдаются Свидетельства о дополнительном образовании детей.

Виды контроля

Вводный контроль: перед началом обучения проводится индивидуальная диагностика, позволяющая определить уровень развития каждого учащегося, выявить его возможности и способности.

Текущий контроль: по мере прохождения тем учебной программы проводятся срезы. Учащиеся выполняют спортивные нормативы по физической и технической подготовке. Результаты фиксируются в диагностических картах учащихся.

Промежуточный контроль проводится по окончании I полугодия учебного года на контрольных занятиях. Все показатели заносятся в диагностические карты.

Итоговый контроль проводится по окончании учебного года. Уровни обученности определяются из результатов выполнения спортивных нормативов по физической и технической подготовке контрольно-измерительных материалов, разработанных педагогом с учетом содержания учебной программы, возрастных и психологических особенностей группы.

Примечание: содержание контрольно-измерительных материалов может корректироваться педагогом (по согласованию с методической службой) по мере необходимости в соответствии с изменениями в календарно-тематическом плане, с учетом индивидуальных особенностей участников учебной группы.

При проведении занятий в объединении используются различные виды контроля:

Формами **начальной диагностики** является собеседование с ребенком и наблюдение за работой (фиксируется начальный уровень), который проводится в начале учебного года.

Вводный - самоконтроль.

1. «Прогностическая оценка» (оценка своих возможностей).
2. «Обоснованный отказ от выполнения заданий» (умение обнаружить границу своих возможностей).
3. «Многоступенчатый выбор» (умение выбрать несколько видов работы самостоятельно и в группе).

Текущий контроль (контрольные упражнения)

Контроль осуществляется по следующим параметрам:

- отслеживание результатов индивидуальной и коллективной деятельности учащихся;
- проверка сформированности предметных компетентностей детей проводится в виде показательных выступлений, прохождения квалификационных экзаменов, профессиональных проб.

Промежуточная аттестация

Основные принципы проведения аттестации:

- соответствия контрольных испытаний содержанию дополнительной общеобразовательной программы;
- учета индивидуальных и возрастных особенностей, учащихся; специфики образовательной деятельности и конкретного периода обучения;
- всеобщей включенности в процесс аттестации;
- доступности для учащихся инструментария аттестации;
- свободы выбора педагогом методов и форм проведения, и оценки результатов;
- открытости и обоснованности критериев оценки результатов для педагогов, учащихся, родителей (законных представителей).

Промежуточная аттестация по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Каратэ» проводится в соответствии с Положением о промежуточной аттестации и текущем контроле учащихся ШРДТ им.Ю.Е.Яничкина в форме сдачи нормативов по ОФП, СФП; учет результатов соревновательной деятельности (присвоение разрядов); зачет, экзамен (присвоение ученических поясов (кю тест), образовательно профессиональная практика.

Методы отслеживания успешности овладения учащимися содержания программы:

педагогическое наблюдение, диагностика/мониторинг физической подготовленности, взаимозачет и др.

Формы аттестации по завершению реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Каратэ» в области физической культуры:

- тестирование по ОФП, СФП;
- учет результатов соревновательной деятельности (присвоение разрядов);
- экзамен на ученические пояса,
- прохождение профессиональных проб.

Формы фиксации результатов:

- аналитический отчет (справка);
- дорожная карта обучающегося, с указанием показателей личностного роста;
- протокол соревнований, грамота, сертификат, видео отчет;
- индивидуальная образовательно-профессиональная траектория, чек лист.

В процессе обучения используются различные мониторинги и диагностики:

- мониторинг прохождения образовательной программы (Приложение 4)
- мониторинг личностного развития учащегося в процессе освоения им дополнительной образовательной программы

Результаты работы учащихся фиксируются в индивидуальных карточках результатов обучения, вложенных в портфолио.

Данные виды мониторинга дают возможность проведения процедуры отслеживания учебных результатов учащихся, фиксирование полученных результатов на каждого ребёнка. Регулярное отслеживание результатов является основой для поощрения ребенка за его труд, старание. Кроме того, этот способ оценивания позволяет сравнивать достижения ребёнка не столько с другими детьми, сколько с самим собой, выявляя его собственные успехи по сравнению с исходным уровнем.

Учащихся, не освоившим в полном объеме программу или не достигшим запланированных результатов педагогом и администрацией ШРДТ им.Ю.Е. Яничкина будут предложены возможности заниматься в объединении по индивидуальному плану.

Объекты мониторинга, контроля и промежуточной аттестации являются: знания, умения, навыки по каратэ; уровень, развития физических качеств и уровень выполнения технических элементов, мастерство, техника исполнения, в стандартных и вариативных ситуациях; степень самостоятельности и уровень способностей принимать самостоятельно правильное решение при выполнении технических, технико-тактических элементов.

В качестве расширенного мониторинга успеваемости учащихся целесообразно использовать итоговую Диагностическую карту. В которой в комплексе отразится физическая, техническая успеваемость; личностные качества и т.д. для составления общей картины-характеристики, которая в дальнейшем позволит определить специализацию в спортивных дисциплинах.

Оценочные материалы

Программой предусмотрены следующие диагностические материалы:

- Диагностическая карта развития качеств личности учащихся;
- Диагностическая карта показателей результатов обучения по программе;
- Комплексы контрольных упражнений и тестов, входная диагностика (нормативы);
- Анкеты и тесты для детей и родителей.

Методические материалы

Методы обучения:

- ✓ *Словесные*
- ✓ *Наглядные*
- ✓ *Практические.*

Форма чек – листа по итогам пробы ЧЕК – ЛИСТ участника образовательной профессиональной пробы

(заполняется учащимся объединения)

Участник	Фамилия, имя учащегося, участника пробы	
Возраст	Возраст, сколько лет посещаешь объединение?	
Цель	Цель, которую ставил перед собой, участвуя в пробе	
Практические действия	Твоя позиция (роль) в профессиональной пробе Твои действия в рамках образовательной пробы	
Проблемы	Дефициты знаний и опыта, которые были восполнены профессиональной пробой	
Результаты	Что приобрел, участвуя в профессиональной пробе?	

Формы организации образовательного процесса:

- групповые тренировочные и теоретические занятия;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- тестирование и контроль.

Алгоритм учебного занятия

Построение каждого занятия, продолжительность и содержание отдельных его частей варьируются в зависимости от вида, уровня мастерства спортсменов и условий проведения. При подборе упражнений, дозировки и интенсивности учитывается предшествующая физическая нагрузка и особенности занимающихся. В занятиях используются разнообразные методы проведения, обеспечивая достаточную плотность и высокую эмоциональность.

Спортивная тренировка включает:

- теоретическую подготовку;
- физическую подготовку;
- техническую подготовку;
- тактическую подготовку;
- психологическую подготовку.

Педагогические технологии:

Здоровьесберегающие технологии содействуют формированию сознательного отношения учащегося к своему здоровью как естественной основе умственного, физического и нравственного развития. Они позволяют решать проблемы организации физической активности учащихся, позволяют соблюдать охранительный режим обучения, равномерно во время занятий распределять различные виды заданий, чередовать мыслительную деятельность с физическими нагрузками, что способствует сокращению числа пропусков занятий по болезни. От правильной организации занятия, уровня его рациональности во многом зависит функциональное состояние учащихся, возможность длительно поддерживать работоспособность на высоком уровне и предупреждать преждевременное наступление утомления.

Личностно-ориентированная технология представляет собой воплощение гуманистической философии, психологии и педагогики. В центре внимания педагога – уникальная целостная личность ребенка, стремящаяся к максимальной реализации своих возможностей, открытая для восприятия нового опыта, способная на осознанный и ответственный выбор в разнообразных жизненных ситуациях. Отсюда следует то, что личностно-ориентированные технологии ставят в центр образовательной системы личность ребёнка, обеспечение комфортных, бесконфликтных и безопасных условий её развития, реализации её природного потенциала. Личность ребёнка в этой технологии не только субъект, но субъект приоритетный; она является целью образовательной системы, а не средством достижения какой-либо отвлечённой цели. Таким образом, личностно-ориентированные технологии имеют целью разностороннее, свободное и творческое развитие ребёнка как субъекта деятельности;

Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение:

- тренировочный спортивный зал;
- тренажерный зал;
- раздевалки, душевая;
- оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для прохождения спортивной подготовки;
- спортивная экипировка (защитные накладки на ноги, кимоно для каратэ, доги, перчатки (шингарды), пояс (оби), протектор - бандаж для паха, протектор на грудь женский, шлем для киокусинкай.)

Оборудование и спортивный инвентарь

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
Основное оборудование и инвентарь			
1	Лапа боксерская	пар	5
2	Макивара	штук	10
3	Мат гимнастический	штук	5
4	Мешок боксерский	штук	5
5	Напольное покрытие татами	комплект	1
Дополнительное и вспомогательное оборудование, спортивный инвентарь			
6	Медицинболы	штук	10
7	Секундомер	штук	1
8	Скакалка гимнастическая	штук	20
9	Скамейка гимнастическая	штук	2
10	Турник навесной на гимнастическую стенку	штук	3
11	Гантели переменной массы (от 1,5 до 6 кг)	комплект	3
12	Гири спортивные 16, 24, 32 кг	комплект	1
13	Свистки	штук	10

Информационно-методическое обеспечение:

Обеспечение программы предусматривает наличие следующих методических видов продукции:

- методические разработки (конспекты открытых занятий, планы проведения соревнований, викторин, положения о соревнованиях различного уровня);
- методические рекомендации к практическим занятиям; диагностические материалы (анкеты, тесты и т. д.); дидактические материалы (учебные тренировочные задания, карточки, образцы документов);
- видеотека

Кадровое обеспечение:

- преподаватели, имеющие среднее специальное или высшее профессиональное образование по профилю.

Воспитательная деятельность

Клубная форма работы выбрана осознанно, так как именно эта форма предполагает объединение учащихся на основе общности интересов, стремления к общению, совместным социальным проектам. *Самоуправление* является основой деятельности клуба, органом

самоуправления является **совет** клуба «ЭДО». Главные результаты деятельности клуба – создание особой среды, культуры рефлексии, привитие социально-значимых ценностей.

Важнейший **принцип** обучения в клубе – принцип **опоры на традицию**, приобщение к «сокровенному знанию поколений». В клубе регулярно проводятся Турниры по кумитэ, ката, показательные выступления, День каратэ, не имеющий аналогов в России, собирающий всех занимающихся вместе. Одним из важных направлений работы является организация учебно-тренировочных сборов, походов, дней отдыха. Такие формы позволяют сплотить ребят, научить их свободно общаться с разными возрастными группами, воспитывает такие качества как самостоятельность, ответственность. Участие в конкурсах, КВН дает возможность раскрыть творческие и интеллектуальные способности каждого.

Стоит отметить то, что воспитательный и обучающий процессы в программе неразделимы. В процесс обучения обязательно включены воспитательные задачи и мероприятия, направленные на их решение. Обучая, педагог воспитывает в учащихся морально-этические нормы. В этом случае особая роль отводится личности самого педагога. Его личный пример отношения к жизни, людям, избранному делу является для учащихся эталоном модели поведения.

Главная задача педагога - развитие таких волевых качеств, как смелость, решительность, инициативность, настойчивость, выдержка. Таких черт характера, как принципиальность, стойкость в преодолении трудностей, скромность.

Педагог добивается от учащихся сознательной дисциплины, воспитывает привычки в соблюдении спортивного режима, гигиены труда и другие полезные навыки. Личность учащегося формируется в общей системе воспитания: в семье, школе и спортивном клубе. Здоровый и сильный коллектив, в котором живет, трудится и тренируется ребенок, помогает формированию личности как достойного гражданина своей страны.

Выполнение правил «Додзёкун» (морального кодекса) должно стать нормами поведения в жизни учащихся. (см. Приложение).

В программу работы с учащимися в клубе «ЭДО» входят следующие направления:

Направления деятельности	Задачи	Содержание, формы, методы работы
Духовно-нравственное	Приобщения учащихся к общечеловеческим, морально-нравственным духовным ценностям	Беседы, легенды, видеоматериалы, художественные фильмы, раскрывающие содержание основных философских понятий воинских искусств, которые отражают смысл и идею как Абсолютных (ДОБРО, ИСТИНА, КРАСОТА), так и общечеловеческих ценностей (ЧЕСТНОСТЬ, СПРАВЕДЛИВОСТЬ, ГУМАНИЗМ и т.д.).
Спортивно-оздоровительное	Укрепление здоровья учащихся, их разностороннее физическое развитие, вовлечение в систематические занятия физической культурой и спортом	Комплекс физических упражнений, дыхательной гимнастики, активный отдых на открытом воздухе (организация подвижных игр, эстафет, походов), организуемые клубом Турниры по кумитэ, ката, показательные выступления, День каратэ, не имеющий аналогов в России, собирающий всех занимающихся вместе, организация летних

		спортивных лагерей, учебно-тренировочных сборов, походов, дней отдыха.
<i>Познавательно-досуговое</i>	Максимальное раскрытие творческих возможностей и лидерского потенциала учащихся, расширение их кругозора, развитие интереса к занятиям в процессе игровой, культурно-досуговой деятельности, вовлечение в активную деятельность замкнутых и застенчивых учащихся.	Экскурсии, игровые программы, интеллектуальные игры, КВН, конкурсы актерского мастерства, викторины, творческие встречи, вечера отдыха.
<i>Гражданско-патриотическое</i>	Формирование таких качеств личности патриота и гражданина как: гордость за Родину, любовь к ней, сопричастность к делам народа, гуманизм, добросовестное отношение к труду и народному достоянию, умение сочетать личные и общественные интересы.	Соревнования по каратэ Кёкусинкай регионального и Всероссийского уровней, активная жизненная позиция педагога, его личный пример, беседы и рассказы о легендарных спортсменах, воинах и защитниках своего Отечества, встреча с выпускниками клуба, ныне сотрудниками МВД и ФСБ.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Литература для педагога:

1. Астахов С.А. Технология планирования тренировочных этапов скоростно-силовой направленности в системе годичной подготовки высококвалифицированных единоборцев: Автореф. дис. кан.пед.наук.- М., 2003.
2. Войцеховский С.М. книга тренера. - М.: ФиС, 1971.
3. Захаров Е.Н. Энциклопедия физической подготовки. М.: Лептос, 1994.
4. Макарова Г.А. Спортивная медицина. Учебник. М.: Советский спорт, 2003.
5. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. (Учебник для институтов физической культуры). – М.: ФиС, 1991
6. Юшков О.П. Совершенствование методики тренировки и комплексный контроль за подготовленностью спортсменов в видах единоборств. - М.: МГИУ, 2001.
7. Волков, Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта / Л.В. Волков - Киев: Олимп. лит.,2002. - 295 с.;
8. Губа, В.П. Индивидуальные особенности юных спортсменов /под ред. В.П. Губа - Смоленск: Изд-во ТО информ. - коммерческого агенства,1997. - 221 с.;
9. Зациорский, В.М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания / В.М. Зациорский. - 3-е изд. - М.: Сов. спорт, 2009. - 199 с.;
- 10.Пантелеев М.В., Айданов А.П., Артюк В.Д. Учебное пособие по обучению технике каратэ для отделения спортивных школ / М.В. Пантелеев, А.П. Айданов, В.Д. Артюк. – М.: ГЦО ЛИФК, 1981. – 122 с..
- 11.Тер-Ованесян А.А., Тер-Ованесян И.А. Педагогика спорта/А.А. ТерОванесян, И.А. Тер-Ованесян. – Киев: Здоров'я, 1986.- 208 с.
- 12.Трусов О.В. Каратэ. Теория и практика / О.В. Трусов. – К.: Славянский клуб, 1994. – 224 с.
13. Ямагучи Госэй. Основы Годзю-Рю каратэ / Госэй Ямагучи. – М.: Гранд, 1998. – 82 с.
- 14.Фомин В.П., Филин В.П. Основы юношеского спорта / В.П. Фомин, В.П. Филин. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 255 с.

Литература для учающихся:

1. Флоке Алан. Самозащита / Алан Флоке. – М.: Гранд, 1998 – 316 с.
2. Суханов В.Г. Боевое каратэ и его нераскрытые тайны. / В.Г. Суханов. – М.: Лист, 1997. - 348 с.
3. Тарас А.Е. Боевые искусства – 200 школ боевых искусств Востока и Запада (Энциклопедический справочник) / А.Е. Тарас. – Минск: Харвест, 1996. – 640 с

Информационные ресурсы:

Сайт Федерации Киокусинкай России: <http://iko-fkr.ru/> (дата обращения 05.05.2022 г.);

1. Официальная страница клуба карате Киокусинкай «ЭДО»: https://vk.com/karate_edo58 (дата обращения 05.05.2022);
2. Сайт клуба «ЭДО» <https://edo-club.ru/> (дата обращения 05.05.2022 г).

Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки, методические указания по организации тестирования.

Для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки используются следующие комплексы контрольных упражнений:

Комплекс контрольных упражнений для оценки общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на базовом уровне:

1. Бег на 30 м.
2. Бег на 1000 м.
3. Подтягивание на перекладине.
4. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 30 с.
5. Подъем туловища, лежа на спине за 30 с.
6. Прыжок в длину с места.

Комплекс контрольных упражнений для оценки общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на продвинутом уровне:

1. Бег на 30 м.
2. Бег на 1000 м.
3. Подтягивание на перекладине.
4. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 30 с.
5. Подъем туловища, лежа на спине за 30 с.
6. Прыжок в длину с места.

Методика проведения тестирования физической подготовленности.

Перед тем, как приступить к тестированию учащихся, необходимо провести разминку, которая должна включать в себя упражнения, близкие по структуре к упражнениям теста.

Тест 1 – «Бег 30 метров». Тест предназначен для выполнения физических качеств «быстрота».

Методика выполнения. Бег выполняется из положения высокого старта. Секундомер включается по команде «Марш!», выключается при первом пересечении линии туловищем. Время фиксируется с точностью до 0,01 секунды.

Тест 2 – «Бег на 1000 метров». Тест предназначен для оценивания физических качеств «выносливость».

Методика выполнения. Бег на 1000 м проводится на стадионе или ровной местности, по грунтовой дорожке.

Тест 3 – «Челночный бег 3 x 10». Бег выполняется из положения высокого старта, по команде «Марш!» испытуемый двигается до отмеченного отрезка, фиксирует касанием руки, так два раза. На финише секундомер выключается при первом пересечении туловищем. Время фиксируется с точностью до 0,01 секунды.

Тест 4 – «Прыжок в длину с места». Тест предназначен для оценивания скоростной силы ног.

Методика проведения. Прыжок выполняется из исходного положения стоя, стопы на ширине плеч. Учащийся делает взмах руками вверх и назад с одновременным полуприседом и, отталкиваясь обеими ногами, прыгает вперед, приземляясь на обе ноги. Приземление должно

происходить на мягкое покрытие. Лучший результат из трех попыток фиксируется с точностью до 1 см по пяткам в момент приземления.

Тест 5 – «Непрерывный бег в свободном темпе 10 мин». Бег выполняется из положения высокого старта, без остановок. Секундомер включается по команде «Марш!», выключается по истечении указанного времени. Время засекают с точностью до 0,1 секунды.

Тест 6 – «Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой», ноги согнуты в коленях, ступни закреплены. Фиксируется количество выполненных упражнений в одной попытке за 30 секунд.

Тест 7 – «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимание)».

Методика выполнения. Руки на ширине плеч или чуть шире, кисти направлены пальцами вперед. Плечи располагаются над кистями. Корпус прямой, подбородок приподнят, если его опустить – согнется спина. Делая упражнение, следить за тем, чтобы грудь опустилось к кистям, а руки шли вдоль туловища, слегка касаясь его. При широком разведении локтей вся нагрузка переносится на руки, что затрудняет выполнение упражнения. Не менее грубой ошибкой является и опускание плеч к кистям. Сгибание рук должно выполняться до положения корпуса параллельно полу. Разгибание рук должно выполняться до их полного выпрямления. Плечи при сгибании рук должны быть впереди кистей. У девушек сгибание и разгибание рук выполняется в упоре лежа на гимнастической скамейке. Разрешается одна попытка. Остановка во время выполнения (попытка отдыха) считается окончанием упражнения.

Тест 8 – «Подтягивание на перекладине».

Выполняется хватом сверху без пауз, рывков и размахиваний, одновременным движением рук. Допускается незначительное сгибание в тазобедренном суставе, ноги прямые. Каждое повторение начинается из фиксированного вися, для этого возможна помощь ассистента. Темп выполнения средний. Каждое подтягивание считается выполненным, если в высшей точке подъема подбородок располагается над перекладиной. Опускание должно производиться до полного разгибания рук. Разрешается одна попытка. Остановка во время выполнения (попытка отдыха) считается окончанием упражнения.

Девушки выполняют подтягивание на перекладине высотой 90 см из положения вис лежа. Ноги и корпус должны быть выпрямлены в одну линию, пятки на полу. Разрешается одна попытка. Остановка во время выполнения (попытка отдыха) считается окончанием упражнения.

КРИТЕРИИ И ПОКАЗАТЕЛИ ГОТОВНОСТИ ШКОЛЬНИКОВ К ПРОФЕССИОНАЛЬНОМУ САМООПРЕДЕЛЕНИЮ

Блоки стратегии профессионального самоопределения	Критерии	Показатели результативности
1. Образование и самообразование	Когнитивный	Знания о профессиях. Знание о привлекающей профессии(содержание, требования к человеку, потребность в ней рынка труда). Знание о своих профессионально важных качествах (самооценка способностей, индивидуальных качеств, умений: обще трудовых, специальных, коммуникативных, организаторских, творческих). Знание о вариативных путях профессионального

		самоопределения (первоначальное решение, наличие ориентировочной программы действий, запасной вариант решения, самостоятельность мониторинга и коррекции).
2.Самопознание.	Мотивационно - ценностный	Положительно окрашенное отношение к профессиональной карьере (социальная значимость, престиж, материальная и личностная ценность). - Адекватное, отношение к себе как субъекту профессионального самоопределения (самостоятельность, уверенность в себе, положительная “Я концепция”, стремление к преодолению трудностей). Творческое отношение к деятельности, способствующей профессиональному самоопределению. Оценочные суждения своих действий на разных этапах деятельности, оценка оригинальных вариантов решений, их достоинств и недостатков.
3.Самореализация	Деятельностно-практический	- Способность к самореализации, пробе сил. - Ориентация на творчество (креативность), творческое самовыражение, оригинальность, стремление к освоению новых технологий, способов деятельности. - Способность найти профессионалов-консультантов, помощников (среди педагогов, психологов, родителей, знакомых, друзей и др.). - Способность к самосовершенствованию (самоанализу, самообразованию, саморегуляции).

Система поясов в каратэ Киокушинкай

Как в большинстве воинских искусств Японии, в Кёкусинкай различают ученические (кю) и мастерские (дану) степени. В Кёкусинкай десять кю (10-й кю является самым младшим, 1-й — старшим) и десять данов (1-й дан — младший, 10-й — старший). Каждой степени соответствует пояс определённого цвета с одной или несколькими поперечными полосками (либо без таковых), нашитыми на правый конец пояса. Традиционно, данам соответствует чёрный пояс. На чёрный пояс нашиваются жёлтые (золотые) полоски, число которых соответствует дану (с первого по девятый). Десятому дану соответствует чёрный пояс с десятью полосками или красный пояс (в зависимости от правил Федерации).

Система цветности ученических поясов (кю) значительно отличается от системы цветности поясов в других боевых искусствах и имеет более глубокое значение, чем простой переход от светлого цвета к более тёмному при увеличении степени. Цвета ученических поясов объединены в пять групп, имеющих один цвет, причём на пояс, соответствующий более старшему кю, нашивается полоска цвета более старшей группы (исключение — пояс 1-го кю имеет жёлтую полоску, хотя иногда можно увидеть и чёрную). Ниже приводится система цветности ученических поясов с описанием смысла цвета.

10 кю (оранжевый пояс)		чистота и незнание
9 кю (оранжевый пояс с голубой полоской)		
8 кю (голубой пояс)		цвет неба при восходе Солнца
7 кю (голубой пояс с жёлтой полоской)		
6 кю (жёлтый пояс)		восход Солнца
5 кю (жёлтый пояс с зелёной полоской)		
4 кю (зелёный пояс)		распустившийся цветок
3 кю (зелёный пояс с коричневой полоской)		
2 кю (коричневый пояс)		зрелость
1 кю (коричневый пояс с золотой полоской)		
1—10 дан (чёрный пояс)		мудрость
10 дан (красный пояс)		

Цвет поясов, соответствующих 10 и 9 кю в различных организациях может быть разным. В организациях, преимущественно развившихся из ИКО, он оранженвый, в организациях, преимущественно развившихся из ИФК, — белый.

10й кю:

Как складывать кимоно. Как правильно носить кимоно. Значение Кекусинкай. Этикет и ритуал додзё.

Основные растягивающие и кондиционные упражнения.

Стойки Йой-дати, Фудо-дати, Дзэнкуцу-дати, Ути-хатидзи-дати.

Удары руками Сэйкэн моротэ-цуки (дзёдан, тюдан, гёдан). Сэйкэн ой-цуки (дзёдан, тюдан, гёдан).

Блоки

Сэйкэн дзедан-укэ, Сэйкэн маэ гёдан-барай.

Удары ногами

Хидза гаммэн-гэри, Кин-гэри.

Иппон кумитэ

Атака 1 — Сэйкэн ой-цуки дзёдан. **Защита и контратака** — Сэйкэн дзедан-укэ, Кин-гэри.

Атака 2 — Сэйкэн ой-цуки тюдан. **Защита и контратака** — Сэйкэн маэ гёдан-барай, Хидза-гэри.

Ката Тайкёку соно ити.

Примечание

Ученики должны выполнять указанные техники в Фудо-дати и в перемещении в Дзэнкуцу-дати. Кулаки все время должны быть сжаты.

Упражнения

10 отжиманий на сэйкэн. 20 подъемов туловища. 4 движения в одном растягивающем упражнении.

9-й кю:

История Кёкусинкай и Международной Федерации Каратэ.

Стойки Сантин-дати, Кокуцу-дати, Мусуби-дати.

Удары руками

Сэйкэн аго-ути, Сэйкэн гяку-цуки (дзёдан, тюдан, гёдан).

Блоки

Сэйкэн тюдан ути-укэ, Сэйкэн тюдан сото-укэ.

Удары ногами

Тюдан маэ-гэри тюсоку.

Ката

Тайкёку соно ити.

Дыхание Ногарэ.

Санбон кумитэ

Атака — (1) Сэйкэн ой-цуки дзёдан, (2) Сэйкэн ой-цуки тюдан, (3) Сэйкэн ой-цуки гёдан. **Защита и контратака** — (1) Сэйкэн дзёдан-укэ, (2) Сэйкэн тюдан сото-укэ, (3) Сэйкэн маэ гёдан-барай, за которыми следует Сэйкэн гяку-цуки тюдан и снова блок Сэйкэн маэ гёдан-барай.

Рэнраку

Сэйкэн гяку-цуки (тюдан или дзёдан), Маэ-гэри тюдан тюсоку, возврат и прикрытие.

Упражнения

15 отжиманий на сэйкэн. 25 подъемов туловища.

Примечание

Учащиеся должны выполнять указанные техники, стоя на месте и в перемещениях в Кокуцу-дати и Сантин-дати.

8-й кю

Стойки

Киба-дати.

Удары руками

Татэ-цуки (дзёдан, тюдан, гёдан), Сита-цуки, Дзюн-цуки (дзёдан, тюдан, гёдан).

Блоки

Сэйкэн моротэ тюдан ути-укэ, Сэйкэн тюдан ути-укэ / гёдан-барай.

Удары ногами

Дзёдан маэ-гэри тюсоку.

Ката

Тайкёку соно сан.

Рэнраку

1. Тюдан маэ-гэри тюсоку, Сэйкэн гяку-цуки тюдан, возврат и прикрытие.

2. Тюдан сото-укэ, Сэйкэн маэ гёдан-барай, Сэйкэн гяку-цуки, возврат и прикрытие.

Кумитэ

Якусоку Иппон Кумитэ (форма определяется учеником или инструктором). Дзию Кумитэ.

Упражнения

20 отжиманий на сэйкэн. 10 отжиманий на пяти пальцах (на коленях). 30 подъемов туловища. 20 приседаний.

Примечание

Учащиеся должны перемещаться в Киба-дати (45' и 90').

7-й кю

Стойки

Нэкоаси-дати.

Удары руками

Тэтцуи ороси гаммэн-ути, Тэтцуи комеками-ути, Тэтцуи хидзо-ути, Тэтцуи маэ ёко-ути (дзёдан, тюдан, гёдан), Тэтцуи ёко-ути (дзёдан, тюдан, гёдан) в Маэ киба-дати.

Блоки

Сэйкэн маваси гёдан-барай, Сютто маваси-укэ (в Кокуцу-дати).

Удары ногами

Маэ тюсоку-кэагэ, Тэйсоку маваси сото-кэагэ, Хайсоку маваси ути-кэагэ, Сокуто ёко-кэагэ.

Ката

Пинан соно ити.

Дыхание

Ибуки санкай (как упражнение).

Рэнраку

С шагом вперед Сэйкэн гяку-цуки тюдан, Хидари маэ-гэри тюдан тюсоку, Миги маэ-гэри тюдан тюсоку, Сэйкэн гяку-цуки тюдан, возврат и прикрытие.

Кумитэ

Дзию Кумитэ.

Упражнения

25 отжиманий на сэйкэн. 15 отжиманий на пяти пальцах (на коленях), затем вытянуть ноги и удерживать позицию 10 секунд.

35 подъемов туловища. 20 приседаний.

6-й кю

Стойки

Цуруаси-дати.

Удары руками

Уракэн сёмэн гаммэн-ути, Уракэн саю гаммэн-ути, Уракэн хидзо-ути, Уракэн гаммэн ороси-ути, Уракэн маваси-ути, Нихон-нукитэ (Мэ-цуки), Ёхон-нукитэ (дзёдан, тюдан).

Блоки

Сэйкэн дзюдзи-укэ (дзёдан, гёдан).

Удары ногами

Гёдан маваси-гэри (хайсоку, тюсоку), Кансэцу-гэри (сокуто), Тюдан ёко-гэри (сокуто).

Ката

Пинан соно ни.

Рэнраку

1. Гёдан маваси-гэри (тюсоку или хайсоку), Сэйкэн гяку-цуки тюдан, возврат и прикрытие.

2. Тюдан маэ ёко-гэри, Сэйкэн гяку-цуки тюдан. возврат и прикрытие.

Кумитэ

Дзию Кумитэ (10 боев).

Упражнения

30 отжиманий на сэйкэн.

10 отжиманий на четырех пальцах (на коленях), затем поменять опору на пять пальцев,

вытянуть ноги и удерживать позицию 10 секунд. 40 подъемов туловища.

Примечание

Учащиеся должны перемещаться и выполнять боковые удары ногами из Цуруаси дати.

5-й кю

Стойки

Мороаси-дати.

Удары руками

Сэтэй-ути (дзёдан, тюдан, гёдан), Дзёдан хидзи-атэ.

Блоки

Сэтэй-укэ (дзёдан, тюдан, гёдан).

Удары ногами

Тюдан маваси-гэри (хайсоку, тюсоку), Усиро-гэри — 3 метода (тюдан или гёдан).

Ката

Пинан соно сан.

Рэнраку

1. Тюдан усиро-гэри, Сэйкэн гяку-цуки тюдан, возврат и прикрытие.

2. Маэ-гэри тюдан тюсоку, Ёко-гэри тюдан, Усиро-гэри тюдан, Сэйкэн гяку-цуки тюдан, возврат и прикрытие.

Кумитэ

Дзию Кумитэ (12 боев).

Упражнения

35 отжиманий на сэйкэн.

15 отжиманий на четырех пальцах (на коленях), затем поменять опору на пять пальцев, вытянуть ноги и удерживать позицию 10 секунд. 45 подъемов туловища. 40 приседаний.

Примечание

Учащиеся должны перемещаться в Мороаси-дати.

4-й кю

Общие вопросы о каратэ.

Федерации Кекусин-кай России и Международной Федерации Каратэ.

Стойки

Хайсоку-дати, Хэйко-дати.

Удары руками

Сюто сакоцу-ути, Сюто ёко гаммэн-ути, Сюто-утикоми, Сюто хидзо-ути, Сюто дзёдан ути-ути.

Блоки

Сюто дзёдан ути-укэ, Сюто дзёдан-укэ, Сюто тюдан ути-укэ, Сюто тюдан сото-укэ, Сюто маэ гёдан-барай, Сюто (маэ) маваси-укэ (в Сантин-дати).

Удары ногами

Дзёдан ёко-гэри, Дзёдан маваси-гэри (тюсоку, хайсоку), Дзёдан усиро-гэри.

Ката

Сантин но ката (с Ибуки).

Кумитэ

Дзию Кумитэ (15 боев).

Упражнения

40 отжиманий на сэйкэн. 10 отжиманий на трех пальцах (на коленях), затем поменять опору на пять пальцев, вытянуть ноги и держать позицию 10 секунд. 50 подъемов туловища. 50 приседаний.

10 прыжковых ударов (ноги вместе) через пояс на уровне талии.

Примечание

Начиная с данной степени и впредь учащиеся должны показывать необходимую физическую форму, выносливость и общую кондицию.

Инструкция по технике безопасности на занятиях по Каратэ.

Основные требования

1. Каждый учащийся должен подготовиться к тренировке заранее: нельзя есть за 1,5 – 2 часа до начала занятий, тренироваться на полный желудок очень вредно для организма. Обязательно нужно сходить в туалет до тренировки, случайный удар в полный мочевой пузырь может быть исключительно опасным. Необходимо также высморкаться, чтобы ничего не мешало свободному и правильному дыханию. Во избежание травм, на руках и ногах ногти должны быть коротко и аккуратно подстрижены.

2. Запрещается входить в зал без разрешения педагога или «Старшего», самостоятельно брать и пользоваться без разрешения спортивным, специальным или другим инвентарем, кувыркаться на татами, залезать и прыгать вниз со скамеек, стульев, и т.п., «шведских лестниц» и спортивных снарядов. Нельзя без разрешения покидать спортивный зал во время тренировки, кричать, заниматься посторонними делами, приносить предметы, игрушки, отвлекающие от занятий, а также баловаться электроприборами и светом.

3. Запрещается во время тренировки жевать жвачку, конфеты и другую пищу, держать во рту любые посторонние предметы, т.к. можно подавиться или поранить слизистую оболочку ротовой полости.

4. Запрещается пользоваться в здании и около него открытым огнем. В случае пожара необходимо немедленно сообщить об этом педагогу или «Старшему» и быстро, но, не создавая паники покинуть помещение или здание, уйти в безопасное место (на улицу) и помочь это сделать тем, кто самостоятельно передвигаться не может.

5. При малейшем недомогании учащийся должен сообщить педагогу. Все учащиеся всегда должны немедленно сообщать педагогу («Старшему»), если кому-то из товарищей на тренировке стало плохо, тем более, если больной сам это сделать стесняется или не в состоянии.

6. Никто не должен приходить в зал на тренировку, если он болен простудным, инфекционным или другим опасным для окружающих заболеванием. При появлении у учащегося высокой температуры, обнаружении у него грибковых заболеваний, неизвестном высыпании на коже, занимающийся самостоятельно (если он в состоянии) должен немедленно покинуть зал и отправиться домой для принятия экстренных мер, предупредив об этом педагога («Старшего»).

7. Все команды на тренировке должны выполняться быстро, но выполнять их нужно осторожно и аккуратно. Занимая свое место в строю нельзя толкаться, ставить подножки и т.п., чтобы не сбить своих товарищей с ног.

8. Необходимо выполнять правила построения и поведения. Соблюдать определенный педагогом («Старшим») интервал и дистанцию между занимающимися, чтобы случайно не задеть соседа во время занятия, выполняя упражнения, махи, удары руками или ногами. Сосед также должен соблюдать дистанцию, случайные столкновения могут привести к травме.

9. Если учащийся чувствует, что какое-то упражнение ему не под силу, что оно для него слишком физически тяжелое - он может, попросить Учителя («Старшего») снизить для него нагрузку.

10. При отработке приемов в парах, каждый учащийся должен быть осторожным и внимательным, чтобы случайно не причинить боль своему партнеру. Особенно контроль своих действий актуален при изучении опасных для здоровья техники и приемов, способных привести к вывихам суставов, растяжений сухожилий, связок, трещинам и переломам костей, удушениям и т.п.

11. При отработке бросковой техники и подводящих упражнений каждому учащемуся надо хорошо знать и правильно выполнять страховку при падениях. Выполняя данную технику, всегда необходимо думать о безопасности своего партнера и его страховке, обеспечивая ему максимальную безопасность при падении. Прежде чем выполнить бросок,

необходимо сначала убедиться, что партнер упадет в безопасное место. Надо быть уверенным в правильности выполнения приемов прежде, чем их выполнять и знать последствия неправильного их выполнения. Если учащийся в чем-то не совсем уверен – необходимо лишний раз проконсультироваться у своего педагога, не стесняться и попросить у него дополнительных объяснений.

12. При объяснениях педагога новых упражнений и новой техники, учащиеся обязаны внимательно слушать, запрещено отвлекаться, мешать своим товарищам, а также прерывать и комментировать объяснения педагога, так как все эти действия нарушают общую дисциплину и отражаются на усвоении учащимися изучаемой техники.

13. Запрещено проходить между спортсменами, стоящими в паре и готовящимися к выполнению приёмов, независимо стоят ли они в позе готовности (Йой-дачи или Камаэ) или для поклона (Мисубидачи) .

14. При возникновении малейшей боли при проведении болевого приема, необходимо дать знать об этом своему партнеру, хлопая свободной рукой или ногой по партнеру или полу. В этом случае партнер обязан немедленно ослабить давление на ту часть тела, в котором возникла боль

15. Во время проведения приёмов каждый обязан полностью контролировать себя, свои эмоции и технику. При нанесении партнером сильных ударов или выполнения им болевых приемов, при которых он не контролирует себя, необходимо его об этом предупредить. Если он делает это сознательно и умышленно – немедленно сообщить об этом педагогу («Старшему»). При умышленном причинении вреда своему партнеру, виновный отстраняется от тренировки, отжимается в качестве наказания, а также публично извиняется перед своим партнером и учащимся за недостойное поведение. В случае отказа учащегося выполнять данное дисциплинарное требование, он отстраняется от занятия.

16. Запрещено мешать или излишне сопротивляться своему партнеру при отработке элементов, если на это нет прямых рекомендаций педагога. На тренировке важно научиться правильной технике, а не показывать свою силу т.к. это может привести к травме.

17. Ношение учениками каких-либо украшений, талисманов, религиозных атрибутов на шее, в ушах, пирсинга и т.п. на тренировках категорически запрещается, во избежание возможного травмирования своего партнера, а также случайной потери, поломки и т.п. данных предметов во время занятий. Очки при работе в парах запрещены. Если есть брекеты на зубах, об этом должны быть предупреждены педагог и партнёры.

18. Все учащиеся обязаны соблюдать правила личной гигиены. На тренировке допускается находиться только в чистой спортивной одежде (белое кимоно и пояс, соответствующий квалификации), если разрешены занятия в обуви, то в чистой (не уличной) спортивной обуви на низкой мягкой подошве без каблука (чешках, степках для единоборств, борцовках). Руки, ноги, шея должны быть чистыми. Ногти на руках и ногах коротко подстрижены. Волосы коротко подстрижены или собраны в пучок с фиксацией их резинкой. Во время тренировки с оружием или другим инвентарём каждый должен использовать СВОЙ личный инвентарь или оружие. Строго запрещается. Вести бой в полный контакт без разрешения и контроля педагога или в его отсутствии, особенно с более слабыми учениками или младшими по возрасту, стажу занятий, а также «выяснения личных отношений» или с целью демонстрации своего превосходства перед другими учениками. Экспериментировать бесконтрольно со своим партнером как он долго может находиться без дыхания, какой максимальной силы может держать удар в открытые участки тела и т.п. эксперименты опасные для здоровья. Отрабатывать опасную технику с контактом. Приносить и использовать на занятиях реальное холодное оружие, спецсредства, а также боевые нунчаки, саи, кама и т.п. Каждый учащийся должен строго соблюдать правила по технике безопасности, беспрекословно и вовремя выполнять все команды педагога («Старшего»), и не делать ничего такого, что опасно для жизни и здоровья, и могло бы привести его самого, партнера, или окружающих учащихся к травме. На занятиях необходимо помнить, что жизнь и здоровье всегда стоит на первом месте, и каждый учащийся хочет, должен и обязан вернуться домой в целостности и сохранности.

ДИАГНОСТИЧЕСКАЯ КАРТА
мониторинга развития качеств личности учащихся

Детское объединение _____
 ДООП _____
 Год обучения _____ Преподаватель _____
 Уч. год _____

№	Фамилия, имя	Гр.	Качества личности и признаки проявления														
			Активность, организаторские способности			Коммуникативные навыки, коллективизм			Ответственность, самостоятельность, дисциплинированность			Нравственность, гуманность			Креативность, склонность к исследовательско-проектировочной деятельности		
			дата заполнения			дата заполнения			дата заполнения			дата заполнения					

Развития качеств личности учащихся

Качества личности	Признаки проявления качеств личности			
	ярко проявляются 3 балла	проявляются 2 балла	слабо проявляются 1 балл	не проявляются 0 баллов
1. Активность, Организаторские способности	Активен, проявляет стойкий познавательный интерес, целеустремлен, трудолюбив и прилежен, добивается выдающихся результатов, инициативен, организует деятельность других.	Активен, проявляет стойкий познавательный интерес, трудолюбив, добивается хороших результатов.	Мало активен, наблюдает за деятельностью других, забывает выполнить задание. Результативность невысокая.	Пропускает занятия, мешает другим.
Коммуникативные навыки, коллективизм	Легко вступает и поддерживает контакты, разрешает конфликты, дружелюбен со всеми, инициативен, по собственному желанию успешно выступает перед аудиторией.	Вступает и поддерживает контакты, не вступает в конфликты, дружелюбен со всеми, по инициативе руководителя или группы выступает перед аудиторией.	Поддерживает контакты избирательно, чаще работает индивидуально, публично не выступает.	Замкнут, общение затруднено, адаптируется в коллективе с трудом, является инициатором конфликтов.
3. Ответственность, самостоятельность, дисциплинированность	Выполняет поручения охотно, ответственно, часто по собственному желанию, может привлечь других. Всегда дисциплинирован, везде соблюдает правила поведения, требует того же от других.	Выполняет поручения охотно, ответственно. Хорошо ведет себя независимо от наличия или отсутствия контроля, но не требует этого от других.	Неохотно выполняет поручения. Начинает работу, но часто не доводит ее до конца. Справляется с поручениями и соблюдает правила поведения только при наличии контроля и требовательности преподавателя или товарищей.	Уклоняется от поручений, безответственен. Часто недисциплинирован, нарушает правила поведения, слабо реагирует на воспитательные воздействия.

4. Нравственность, гуманность	Доброжелателен, правдив, верен своему слову, вежлив, заботится об окружающих, пресекает грубость, недобрые отношения к людям,	Доброжелателен, правдив, верен своему слову, вежлив, заботится об окружающих, но не требует этих качеств от других.	Помогает другим по поручению преподавателя, не всегда выполняет обещания, в присутствии старших чаще скромн, со сверстниками бывает груб.	Недоброжелателен, груб, пренебрежителен, высокомерен с товарищами и старшими, часто обманывает, неискренен.
5. Креативность, склонность к исследовательско-проектировочной деятельности	Имеет высокий творческий потенциал. Самостоятельно выполняет творческие, проектировочные работы. Является разработчиком проекта, может создать проектировочную команду и организовать ее деятельность. Находит нестандартные решения, новые способы выполнения заданий.	Выполняет творческие, проектировочные работы, может разработать свой проект с помощью преподавателя. Способен принимать творческие решения, но в основном использует традиционные способы.	Может работать в творческой группе при постоянной поддержке и контроле. Способен принимать творческие решения, но в основном использует традиционные способы.	В творческую деятельность не вступает. Уровень выполнения заданий репродуктивный.