Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 85»

Управление образования администрации г. Кемерово

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 85»

650071, г. Кемерово, ж-р Лесная Поляна, проспект В. В. Михайлова, 5.

E-mail.: school85.info@mail.ru, тел. 90-15-25

Принята на заседании
педагогического совета
МАОУ «СОШ № 85»
От «30» августа 2022г.
Протокол № 1

Утверждаю:_____
Директор МАОУ «СОШ №85»
М.О. Криворучко
От «30» августа 2022г.
Приказ № 234-к

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ПО ДОПОЛНИТЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ
СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕНОСТИ
С УГЛУБЛЕННЫМ ИЗУЧЕНИЕМ КАРАТЕ

«СПОРТИВНОЕ КОНТАКТНОЕ КАРАТЕ»

Возраст учащихся: 7 – 17 лет

Срок реализации: 1 год

Разработчик:
А.О. Попело,
Тренер, преподаватель карате
МАОУ «СОШ № 85».

Кемерово, 2022

СОДЕРЖАНИЕ

Раздел №1 «Комплекс основных характеристик программы»

1.1 Пояснительная записка…… 3

1.2 Цель и задачи программы…… 6

1.3 Содержание программы…….. 7

1.4 Планируемые результаты……. 11

Раздел №2 «Комплекс организационно-педагогических условий»

2.1 Календарный учебный график……. 13

2.2 Условия реализации программы……. 15

2.3 Формы контроля…… 15

2.4 Оценочные материалы…….. 16

2.5 Методические материалы……. 17

2.6 Список литературы……... 20

РАЗДЕЛ 1. «КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ»

1.1.Пояснительная записка.

Направленность программы. Данная программа имеет физкультурно-спортивную направленность, реализуется в рамках платных образовательных услуг. Программа направлена на многолетнее воспитание, оздоровление, привитие интереса к занятиям спортом и развитием высоких достижений по спортивному контактному карате. При разработке программы были использованы опыт обучения и тренировки юных каратистов, результаты научных исследований по вопросам медицины, теории и методики физического воспитания, педагогики и физиологии, гигиены и психологии.

Нормативно - правовые документы

- Федерального Закона Российской Федерации «Об образовании» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ,
- Приказа Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»,
- Приказа Минспорта России от 27.12.2013 г. №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»,
- Приказа Минпросвещения России от 30 сентября 2020 г. № 533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения России от 9 ноября 2018 г. № 196»;
- Концепции развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р);
- Письма Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);
- Постановления Государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Устава и локальные нормативных актов учреждения.

Актуальность, педагогическая целесообразность, социальная значимость, новизна, отличительные особенности программы.

Образовательная деятельность в современной школе постоянно усложняется, и это требует от обучающихся значительного умственного и нервно-психического напряжения. Доказано, что успешность адаптации к новым условиям обеспечивается, помимо других важных факторов, определенным уровнем физиологической зрелости детей, что предполагает хорошее здоровье и физическое развитие, оптимальное состояние центральной нервной системы и функций организма, определенный уровень сформированности двигательных навыков и развития физических качеств. Это дает возможность выдерживать достаточно серьезные психофизические нагрузки, связанные со школьным режимом и новыми условиями жизнедеятельности.

Однако невысокий уровень здоровья и общего физического развития учащихся младших и средних классов, дальнейшее его снижение в процессе обучения представляют сегодня серьезную проблему.

У многих детей наблюдается низкая двигательная активность, широкий спектр функциональных отклонений в развитии опорно-двигательного аппарата, дыхательной, сердечно - сосудистой, эндокринной и нервной систем, желудочно-кишечного тракта и др.

Детский организм по своим анатомо-физиологическим особенностям более чувствителен к неблагоприятным влияниям окружающей среды, а потому нуждается в таких внешних условиях обучения и воспитания, которые исключили бы возможность вредных влияний и способствовали бы укреплению здоровья, улучшению физического развития, повышению успешности учебной деятельности и общей работоспособности.

В связи с этим важную роль в образование играет эффективная организация спортивно-оздоровительной работы в школе, в том числе во внеурочное время по дополнительным образовательным программам. Вот почему среди наиболее эффективных средств спортивно-оздоровительной работы со школьниками во внеурочное время спортивное контактное карате занимает видное место. Этот вид спорта развивает двигательную активность, улучшает сердечно - сосудистую и дыхательную систему, укрепляет иммунную систему организма. Обязательная оздоровительная направленность коррекционно-развивающего образовательной деятельности должна быть напрямую связана с игровыми возможностями, которыми она располагает как средством адаптации школьников к новому режиму. Тренировки по спортивному контактному карате способны в значительной степени обогатить и закрепить двигательный опыт детей и минимизировать те негативные моменты, которые имелись в их предшествующем физическом развитии. Результативно это может происходить только в том случае, если

педагог хорошо знает индивидуальные особенности и потребности физического развития своих учеников, владеет рациональной технологией «встраивания» разнообразных подвижных, спортивных игр в режим жизнедеятельности школьника и обладает широким арсеналом приемов использования их адаптационного, оздоровительно-развивающего и коррекционного потенциала.

Своеобразие настоящей программы заключается в том, что она создана на основе курса обучения спортивного контактного карате для учащихся младших, средних и старших классов (1 – 11). Технические приемы, тактические действия и собственно тренировочный процесс по спортивному контактному карате таят в себе большие возможности для укрепления здоровья, формирования жизненно важных двигательных навыков, совершенствования физических качеств. Занятия по данной программе проводятся в очной форме.

Исследователи спортивной деятельности подчеркивают ее уникальные возможности не только для физического, но и нравственного воспитания детей, особенно для развития познавательных интересов. Тренировочная деятельность вырабатывает волю и характер, формирует умения ориентироваться в окружающей действительности, воспитания чувства коллективизма, дисциплина спортсмена и уважения старшего поколения и сверстников .

Тренировочный процесс обеспечивает развитие образовательного потенциала личности, ее индивидуальности, творческого отношения к деятельности.

Адресат программы.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по спортивному контактному карате предназначена для учащихся 1 - 11 классов.

Объём, содержание программы. Программа реализуется в течение одного учебного года и рассчитана на учащихся 1 – 11 классов, с учётом возрастных и психолого-педагогических особенностей учащихся, а также специфики направленности программы.

Количество часов, отведённых на освоение программы, составляет 162 часа на учебный год (36 недель).

Срок реализации программы – 1 год.

Форма и режим занятий. Занятия по программе проводятся очно в групповой форме. Занятия с учащимися проводятся 3 раза в неделю. Продолжительность занятия – 90 минут.

Особенности организации образовательной деятельности. Занятия проводятся во внеурочное время, групповые (по 16 учащихся 1 - 5 классов, 16 учащихся 6 – 11 класс)

Основные формы работы - теоретические и практические занятия.

Учебный план

№	Разделы программы	Количество часов
1	Вводное занятие	5
2	Общая физическая подготовка	41
3	Специальная физическая подготовка	30
4	Техническая подготовка	40
5	Тактическая подготовка	22
6	Интегральная подготовка	20
7	Контрольно-проверочные мероприятия	4
	Итого	162

1.2 Цель и задачи программы

Цель программы – подготовка физически крепких и развитых духовно юных спортсменов, готовых к социально-значимым видам деятельности, отбор в сборные команды Кузбасса, Сибирского федерального округа и Сборной Российской Федерации. А также популяризация и развитие спортивного контактного карате с целью организации досуга.

Задачи программы:

Образовательные

- формирование двигательных качеств;
- получение новых знаний.
- обучение спортивного контактного карате (техника, тактика).

Развивающие

- развитие физических навыков;
- закаливание;
- развитие эстетических качеств (красивая осанка, культура движений).
- развитие физических качеств в общем плане и с учетом специфики спортивного контактного карате.

Воспитательные

- воспитание интереса детей к спорту и приобщение их к спортивному контактному карате;
- воспитание умений соревноваться (физическая и техническая подготовка) и в коллективе (подвижные игры, жизнь с командой)
- воспитание силы воли, само организованности, дисциплины.

1.3 Содержание программы

№ п/п	Разделы программы	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка.	4	4		Беседа
2	Общая физическая подготовка.	41		41	Наблюдение
3	Специальная физическая подготовка.	30		30	Наблюдение
4	Техническая подготовка.	40		40	Наблюдение
5	Тактическая подготовка.	22		22	Наблюдение
6	Интегральная подготовка.	20		20	Наблюдение
7	Контрольные испытания.	4		4	Контрольные занятия
	Всего:	**162**	**4**	**158**	

Содержание программы

1. Вводное занятие. Введение в предмет. Инструктаж по технике безопасности. История развития карате в России.

2. Общая физическая подготовка. Влияние общих упражнений на организм занимающихся. Применение средств общей физической подготовки ставит основной задачей – общее физическое развитие, равномерное развитие мышечной системы, укрепление костно-связочного аппарата, развитие большой подвижности в суставах, координации движений и умение сохранять равновесие, а так же улучшение функций сердечно-сосудистой системы и органов дыхания. К общеразвивающим упражнениям относятся: гимнастика в движении, на месте, сидя, лежа в сочетании с упражнениями для развития рук, плечевого пояса, туловища, ног, мышц шеи, упражнения с предметами для комплексного развития мышц (с короткой и длиной скакалкой, с гимнастической палкой и булавами, теннисными, набивными и баскетбольными мячами, гантелями); акробатические упражнения, упражнения с партнером в сопротивлении, выведение из равновесия, ходьба на лыжах, бег на коньках, гребля, плавание, упражнения с резинами. Используются упражнения на гимнастических снарядах: лазание по канату и шесту, ходьба по бревну, упражнения на перекладине, параллельных брусьях, кольцах, опорные прыжки; легкоатлетические упражнения (прыжки в высоту с разбега, метания и толкания, бег по пересеченной местности. Спортивные игры: гандбол, теннис, баскетбол. Так же необходимо использовать такие спортивные игры как футбол, хоккей, волейбол; подвижные игры на внимание, сообразительность, координацию.

3. Специальная физическая подготовка

Направлена на развитие физических качеств, специфичных для карате. Она ведется

одновременно с овладением приемами техники карате и их совершенствованием. Упражнения для развития быстроты: бег с низкого старта на 15 м, 30 м, бег на скорость на 30 м, 40 м, 60 м, 100 м. Бег на месте в быстром темпе с одновременным выполнением ударов. Бег с внезапной остановкой, со сменой направления движения. Ускорение и смена темпа при различных передвижениях в боевой стойке. Всевозможные эстафеты. Передвижения в боевой стойке с изменением скорости. Выполнение ударов на тренажерах с шагом и без, с максимальной скоростью; при изменении направления движения. Рывки по сигналу. Уход от брошенного мяча. Скоростное выполнение передвижений (шаги, выпады и т.д.). Выполнение ударов руками и ногами с максимальной скоростью (в воздух, на снарядах), выполнение фиксированных серий ударов в прыжках вверх, на месте с концентрацией усилия в одном из них. Передвижения в различных стойках вперед-назад на два, три или четыре шага. Последовательное нанесение серий ударов по 10 ударов руками или ногами с последующим 20-секундным отдыхом. Это упражнение выполняется в разных вариациях в течение 3 минут. Скоростное выполнение изученных бросков в течение 30 сек. Упражнения для развития ловкости: жонглирование теннисными мячами. Дриблинг с теннисными мячами. Челночный бег. Перебрасывание гимнастических палок, теннисных мячей, гандбольных мячей в парах. Метание мячей. Различные упражнения в равновесии, ходьба в боевой стойке по уменьшенной площади опоры. Подвижные игры. Упражнения для развития силы: сгибание и разгибание рук в упоре. Из упора лежа отталкивание от пола с хлопками. Приседание с отягощениями на двух и одной ноге. Броски набивного мяча одной и двумя руками из различных положений, при имитации ударов. Штанга (вес 70-80 % от максимального), жим, толчок, рывок, приседания, прыжки со сменой ног. Упражнения с гантелями, эспандерами, кувалдой, на резинах. Подтягивание на перекладине, поднимание ног до перекладины. Передвижение в боевой стойке с отягощениями. Упражнения для развития специальной выносливости: продолжительные бои с тенью. Бой с тенью с короткими паузами между раундами 3-4 раунда. Упражнения на легких (3-4 раунда) и тяжелых (5-6 раундов) снарядах, преимущественно используя серии ударов. Тренировочные и вольные бои по 5-7 раундов. Спарринги. Упражнения для развития гибкости: различные маховые движения руками и ногами в сагиттальной и фронтальной плоскостях. Покачивания в выпаде, шпагат. Различные вращения и наклоны туловищем. Основными средствами развития специальной гибкости являются упражнения в наклонах, отклонах, уклонах, «нырках», выполняемые как под одиночные, так и серии ударов. Одно из главных требований, которое следует учитывать в процессе планирования тренировочных занятий в

спортивно-оздоровительных группах, заключается в том, чтобы новые средства вводимые в тренировку постепенно обновлялись и усложнялись. Для обеспечения расширенного запаса двигательных координаций (умений и навыков), необходимых в карате

4. Техническая подготовка – Тактическая подготовка

В процессе тренировочных занятий решаются следующие задачи: взаимосвязь техники и тактики. Значение техники и тактики для достижения высоких спортивных результатов. Качественные показатели техники: экономичность, простота, скорость. Качественные показатели тактики: быстрота тактического мышления, правильный выбор боевого действия, своевременность выполнения движения.

Координация движения рук и ног в зависимости от глубины атаки. Точная ориентировка на дистанции. Подготавливающие действия. Повторение и совершенствование ранее изученного материала. Атакующие стойки, тоже в движении. Входы (атака) различной длины в зависимости от дистанции. Атакующие действия руками в парах. Защита от ударов руками в голову и корпус на ближней, средней и дальней дистанции. Освоение техники исполнения ударов ногами: прямые, боковые, круговые и с разворота. Защитные действия от ударов ногами по различным уровням, простые финты. Комбинированная техника рук и ног. Отработка упреждающих и встречных ударов. Изучение технике подсечек. Контратаки (подхват), работа 1 и 2 номером. Ложные атаки с вызовом встречной атаки. Построение спаррингових фаз, используя пройденный материал. Учебные и соревновательные бои. Комбинированная атака: 2-х или 3-х ударные комбинации с последующим броском и завершающим техническим действием.

Боевая стойка. Приседания, выпрыгивания в стойке, не изменяя центр тяжести и положение ног. Челнок – движение вперед и назад. Переход из одной стойки в другую и обратно. Короткий и длинный вход и выход из атаки. То же, но с различной скоростью. Уход от прямой атаки рукой (голова, корпус).

Кихон – основная базовая техника карате.

Разучивание стоек: киба-дачи, дзенцутцу-дачи, хачиджи-дачи, мусуби-дачи. Их последовательная смена с одной стойки в другую и в обратную сторону. Разучивание классических передвижений в стойках. Разучивание прямого удара рукой (гьяку-цуки, ой-цуки). Разучивание техники ударов ногой: мая-гери, маваши-гери, ура-маваши-гери,

уширо-гери. Тоже, но в передвижениях. Разучивание техники выполнения блоков (аге-уке, учи-уке, гедан-барай). Тоже, но в движении.

Резкое акцентированное выполнение ударов и блоков с фиксацией в конечной фазе в ритме 1 удар в секунду с интервалом между каждым приемом по 30-60 сек. – по 10 раз каждой рукой или ногой.

Простейшие комбинации ударов руками и ногами в два, три движения. Сбив рук противника с последующей атакой. Простейшие атаки разной длины в зависимости от изменяющийся дистанции. Встречные атаки (передняя и задняя рука). Упреждающие удары. Отработка простых атак в парах, защита от этих атак и контратаки (подхват).

Простые обманные движения, смена уровней атаки в нападении и защите. Значение правильной стойки для легкого и быстрого передвижения. Уходы от атак ногой в сторону с последующей контратакой.

Основные понятия и движения. Простые и сложные действия. Повторение и совершенствование техники передвижений в сочетании с переменами позиций и ударов.

Приемы ближнего боя. Атака на подготовку противника (упреждение). Контратаки с позиции в верхний и средний уровни. Прямая атака в голову. Атака в голову (руки) с уходом с линии атаки. Встречные атаки на атаку противника. Защиты от прямых и повторных атак (отрабатывать в парах). Отработка ударов ногами (передней и задней) в различные уровни на мешках, лапах, в парах.

Атаки с завязыванием рук. Тактический разбор и рекомендации по построению боя с различными противниками. Тактика ведения боя, в последние секунды поединка.

Повторение и совершенствование ранее изученного материала. Атакующие стойки, тоже в движении. Входы (атака) различной длины в зависимости от дистанции. Атакующие действия руками в парах. Защита от ударов руками в голову и корпус на ближней, средней и дальней дистанции. Освоение техники исполнения ударов ногами: маваши-гери, ура-маваши-гери, уширо-гери. Защитные действия от ударов ногами по различным уровням, простые финты. Комбинированная техника рук и ног. Отработка упреждающих и встречных ударов. Изучение технике подсечек. Контратаки (подхват), работа 1 и 2 номером. Ложные атаки с вызовом встречной атаки. Построение спарринговых фаз, используя пройденный материал. Учебные бои.

5. Интегральная подготовка

Упражнения по технике в виде спаррингов

Контрольные спарринги с заданиями. Задания по технике. Задания по тактике. Индивидуальные и групповые действия в нападении и защите.

6. Контрольно-проверочные мероприятия

Контрольное занятие в форме зачета.

Соревнований по Спортивному контактному карате.

1.4 Планируемые результаты

Предметные

Воспитанник научится:

- Характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;
- Руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.
- Определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.
- Использовать игру и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- Подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма; физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- Самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- Тестировать показатели физического развития, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

- Взаимодействовать со сверстниками в условиях тренировочной деятельности освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности
- Выполнять основные технические, тактические действия в тренировочном процессе по спортивному контактному карате;
- Выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Метапредметные

- Овладеет широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- Овладеет способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в тренировочной деятельности.

Личностные

- Овладеет навыками выполнения разнообразных физических упражнений, а также буде применять их в спаринговой и соревновательной деятельности;
- Научится максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической подготовке.

РАЗДЕЛ №2

«КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ»

2.1. Календарный учебный график.

Календарный учебный график на учебный год ДООП - «Спортивное контактное карате»

№ п/п	Разделы программы	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
Сентябрь					
1	Введение в предмет. Инструктаж по ТБ	2	2		Беседа
2	Физическая культура и спорт в России. История возникновения карате в России.	2	2		Наблюдение
3	Боевые стойки. Перемещения в стойках (взад-вперед и влево-вправо.)	2		2	Наблюдение
4	Упражнения для общей физической подготовки.	2		2	Наблюдение
5	Техника ударов рук,ног.	2		2	Наблюдение
6	Упражнения на координационной лестнице и работа с теннисными мячами.	2		2	Наблюдение
7	Комбинации руками.	2		2	Наблюдение
8	Комбинации руками в движении.	2		2	Наблюдение
Октябрь					
9	Работа на хлопушках ,серии ударов с переменной скоростью	2		2	Наблюдение
10	Удары рук на взрыве в цель.	2		2	Наблюдение
11	Вольная работа на руках, спарринг в игровой форме.	2		2	Наблюдение
12	Боевые стойки. Перемещения в стойках (взад-вперед и влево-вправо.)	2		2	Наблюдение
13	Прыжковые упражнения: имитация удара.	2		2	Наблюдение
14	Удары рук ног доводим до цели.	2		2	Наблюдение
15	Точность выполнения техники ударов рук ног.	2		2	Наблюдение
16	Прыжковые упражнения: имитация удара.	2		2	Наблюдение
Ноябрь					
17	Комбинации не менее 4 ударов руками ногами .	2		2	Наблюдение
18	Работа комбинаций из 3- 4 ударов по лапам.	2		2	Наблюдение
19	Удары ногами в голову.	2		2	Наблюдение
20	Удары ногами в разный уровень	2		2	Наблюдение
21	Прыжковые упражнения: имитация удара ноги.	4		4	Наблюдение
22	Серии ногами по лапам	2		2	Наблюдение
23	Отработка защиты от ударов ног и атаки.	2		2	Наблюдение
Декабрь					
24	Удары левой и правой ногой по разным уровням.	2		2	Наблюдение
25	Сложно-координационный удары ногами	2		2	Наблюдение

26	Серия ударов –перемещение- серия ударов.	2		2	Наблюдение
27	Работа на контратаке 2 № .	2		2	Наблюдение
28	Встречный удары.	2		2	Наблюдение
29	Игра «Пятнашки».	2		2	Наблюдение
30	Удары рук ног разноименно.	2		2	Наблюдение
31	Короткий дистанция , уход назад, длинный удар ногой с уромаваши гери.	2		2	Наблюдение
Январь					
32	Серия ударов –перемещение- Серия ударов.	2		2	Наблюдение
33	Упражнения для мышц плечевого пояса и туловища.	2		2	Наблюдение
34	Работа в парах отработка блоков на защиту.	2		2	Наблюдение
35	Взрывные удары по сигналу.	2		2	Наблюдение
36	Высокая скорость удара.	2		2	Наблюдение
37	Удары из неудобного положения.	2		2	Наблюдение
38	Игра “Перчатка”	2		2	Наблюдение
39	Работа ног на Хлопушках	2		2	Наблюдение
Февраль					
40	Короткий пас , пас назад, длинный пас.	2		2	Наблюдение
41	Подача, пас предплечьями и второй пас.	2		2	Наблюдение
42	Игра “Кому принимать подачу?”	2		2	Наблюдение
43	Верхняя подача.	2		2	Наблюдение
44	Верхняя подача.	2		2	Наблюдение
45	Игра “Круг за кругом”.	2		2	Наблюдение
46	Пас предплечьями на точность.	2		2	Наблюдение
47	Передача сверху (подготовка, выполнение, дальнейшие дествия).	2		2	Наблюдение
Март					
48	Удары из неудобного положения.	2		2	Наблюдение
49	удары ногами: Подготовка, выполнение, дальнейшие действия.	2		2	Наблюдение
50	Боевые стойки. Перемещения в стойках (взад-вперед и влево-вправо.)	2		2	Наблюдение
51	Работа на лапах.	2		2	Наблюдение
52	Учебно-тренировочные спарринги.	2		2	Наблюдение
53	Отработка комбинаций рук и ног.	2		2	Наблюдение
54	Работа ударов на лапах.	2		2	Наблюдение
55	Общая Физическая Подготовка.	2		2	Наблюдение
Апрель					
56	Спарринги по заданию	2		2	Наблюдение
57	Верхний блок .	2		2	Наблюдение
58	Верхний Блок контратака.	2		2	Наблюдение
59	Игра “2-1 3-1”.	2		2	Наблюдение
60	Серии ударов рук,ног на точность.	2		2	Наблюдение
61	Контроль техники ударов (подготовка, выполнение, дальнейшие дествия).	2		2	Наблюдение

62	Борцовская техника.	2		2	Наблюдение
63	Серия ударов рук ног , комбинируется с броском «бедро»	2		2	Наблюдение
Май					
64	Боевая стойки. (Высокая, средняя, низкая) Перемещения (взад-вперед и влево-вправо.)	2		2	Наблюдение
65	Верхняя работа ног.	2		2	Наблюдение
66	Учебно-тренировочная спарринги по спортивному контактному карате.	2		2	Наблюдение
67	Борьба.	2		2	Наблюдение
68	Игровая работа рук ног	2		2	Наблюдение
69	Учебно-тренировочная спарринги по спортивному контактному карате.	2		2	Наблюдение
70	Оценка достижений.	2		2	Контрольные занятия
	Итого:	**162**	**4**	**158**	

2.2 Условия реализации программы

Для успешной реализации программы необходимо:

Спортивный зал оборудованный специальным покрытием для пола «Татами», Турником, Лапы для отработки ударов.

Материально-техническое обеспечение

№ п/п	Наименование объектов обеспечения
1	Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности
2	Портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры, спорта и олимпийского движения
3	Стенка гимнастическая и турник
4	Лапы
5	Палки гимнастические
6	Скакалки
7	Гантели наборные
8	Аптечка
9	Конус сигнальный
10	Ролик для пресса
11	Секундомер
12	Фитболы(2кг,3кг,5кг,7 кг)

2.3 Формы контроля

В результате освоения программы происходит развитие личностных качеств, общекультурных и специальных знаний, умений и навыков, расширение опыта творческой деятельности. Контроль или проверка результатов обучения является обязательным компонентом процесса обучения: контроль имеет образовательную,

воспитательную и развивающую функции.

Вводный контроль: проводится педагогом с целью выявления способностей обучающихся.

Текущий – это систематическая проверка усвоения знаний, умений, навыков на каждом занятии. Тематический контроль оперативен, гибок, разнообразен по методам и формам (устный, письменный, наблюдение, проигрывание).

Периодический контроль - осуществляется после изучения крупных разделов программы.

Итоговый контроль проводится в конце учебного года.

Кроме знаний, умений и навыков, содержанием проверки достижений является социальное и общепсихологическое развитие обучающихся, поскольку реализация программы не только формирует знания, но и воспитывает и развивает. Содержанием контроля является также сформированность мотивов учения и деятельности, такие социальные качества, как чувство ответственности, моральные нормы и поведение (наблюдение, диагностические методики).

2.4 Оценочные материалы

Учащийся на контрольно-проверочном мероприятии оценивается одной из следующих оценок: «зачтено» и «не зачтено».

Критерии выставления оценки «зачтено»:

- Оценки «зачтено» заслуживает учащийся, показавший всестороннее, систематическое и глубокое знание учебного материала, умеющий свободно выполнять задания, предусмотренные программой.
- Оценка «зачтено» выставляется учащимся, показавшим полное знание учебного материала, успешно выполняющим предусмотренные в программе задания, демонстрирующие систематический характер знаний по предмету.
- Оценкой «зачтено» оцениваются учащиеся, показавшие знание основного учебного материала в минимально необходимом объеме, справляющихся с выполнением заданий, предусмотренных программой, но допустившим погрешности при выполнении контрольных заданий, не носящие принципиального характера, когда установлено, что учащийся обладает необходимыми знаниями для последующего устранения указанных погрешностей под руководством педагога.

Критерии выставления оценки «не зачтено»:

- Оценка «не зачтено» выставляется учащимся, показавшим пробелы в знаниях основного учебного материала, допускающим принципиальные ошибки в выполнении предусмотренных программой заданий. Такой оценки

заслуживают результаты учащихся, носящие несистематизированный, отрывочный, поверхностный характер.

2.5 Методические материалы

Методические рекомендации

Подбор средств и объем общефизической подготовки для каждого занятия зависит от конкретных задач обучения и от условий, в которых проводятся занятия. Так, на начальном этапе обучения, когда эффективность средств волейбола еще незначительна - малая физическая нагрузка в упражнениях по технике и спаррингах, - объем физической подготовки составляет до 50% времени, отводимого на занятия.

Целесообразно периодически выделять отдельные занятия на общую физическую подготовку. В этом случае в подготовительной части изучается техника, например, легкоатлетических упражнений, борьбы, проводятся подвижные игры.

Специальная физическая подготовка непосредственно связана с обучением юных спортсменов технике и тактике карате. Основным средством ее являются специальные упражнения (подготовительные).

Подготовительные упражнения развивают качества, необходимые для овладения техникой и тактикой поединка: силу кистей рук, силу и быстроту сокращения мышц, участвующих в выполнении технических приемов, прыгучесть, быстроту реакции и ориентировки, умение пользоваться боковым зрением, быстроту перемещений, мгновенную реакцию в ответных действиях на сигналы, специальную выносливость (прыжковую, скоростную), к скоростным- силовым усилиям, прыжковую ловкость и специальную гибкость.

Среди средств физической подготовки значительное место занимают упражнения с предметами: набивными, теннисными, хоккейными мячами; со скакалкой, с различными специальными приспособлениями, тренажерами.

Систематическое применение разнообразных предварительных упражнений составляет отличительную особенность обучения детей технике поединка боя в спортивном контактном карате.

Спарринговая подготовка

Комплексные упражнения, подводящие спарринги, двусторонние тренировочные спарринги

Главные методы интегральной подготовки - методы сопряженных воздействий. Спарринга, соревновательный. Высшей формой интегральной подготовки являются спортивные соревнования по спортивному контактному карате.

Взаимосвязь физической, технической и тактической подготовки.

Взаимосвязь технической и тактической подготовки.

Интегральная подготовка

Упражнения по технике в виде спаррингов

Контрольные спарринги с заданиями. Задания по технике. Задания по тактике. Индивидуальные и групповые действия в нападении и защите. Психологическая подготовка каратиста

Морально-волевой облик спортсмена

Характеристика морально-волевых качеств: патриотизм, сознательность, организованность и дисциплинированность, трудолюбие, чувство товарищества, коллективизма, смелость, решительность, настойчивость, воля к победе и др. Значение совершенствования морально-волевых качеств для достижения высокого спортивного мастерства. Воспитание морально-волевых качеств в процессе занятия спортом. Понятие о психологической подготовке каратиста. Значение и место психологической подготовки в процессе спортивной тренировки. Связь воспитательной работы с психологической подготовкой. Индивидуальный подход к занимающимся. Методы психологической подготовки. Психологическая подготовка к соревнованиям.

Правила соревнований. Организация и проведение соревнований

Значение соревнований, характер и способы их проведения. Положение о соревновании. Программа соревнований. Подготовка мест соревнований, их оформление. Порядок открытия и закрытия соревнований. Информация о ходе соревнований. Участники, их возраст, разрядное деление, обязанности и права; весовые категории. Взвешивание. Костюм и гигиена участников. Обеспечение участников соревнований медицинской помощью и меры предупреждения травм. Состав судейской коллегии. Права и обязанности каждого из членов судейской коллегии. Правила судейства. Количество боев. Ход и продолжительность поединка. Результат встречи. Оценка ударов. Предупреждение, дисквалификация. Запрещенные приемы. Определение мест в личных и командных соревнованиях. Документы соревнований: протокол взвешивания, хода соревнований, определение мест. Порядок выставления пар по кругам.

Места занятий. Оборудование и инвентарь

Устройство и оборудование зала по карате (размеры, освещение, пол, окраска, вентиляция, температура). Покрытие для карате (характеристика). Необходимые для занятий карате инвентарь и приспособления. Вспомогательные помещения (раздевалки, душевые, санузел, кладовая, массажная, парная баня, лаборатория). Уход за оборудованием и инвентарем. Оборудование мест для занятий и соревнований на открытом воздухе. Спортивная одежда каратиста и уход за ними.

2.6 Список литературы

1. Основная литература

1. Акопян А.О., Долганов Д.И. и др. « Примерная программа по рукопашному бою для ДЮСШ, СДЮСШОР», М.: Советский спорт, 2004.-116с.

2. Астахов С.А., Технология планирования тренировочных этапов скоростно-силовой направленности в системе годичной подготовки высококвалифицированных единоборцев (на примере рукопашного боя): Автореферат.: дис.кпн. – М., 2003. – 25с

3. Бурцев Г.А., Рукопашный бой. – М., 1994. – 206с

4.Вихманн В.Д. Школа карате-до, библиотека боевых искусств, вып 1,2,3,4.- М.:Советский спорт, 1984

5. Волков И.П. Спортивная психология. – СПб.;2002

6. Вяткин Б.А. Роль темперамента в спортивной деятельности. М.: ФиС 1978

7.Галан В. «Карате-до для продвинутых учеников». БКО, 1998

8. Дубровский В.И. Реабилитация в спорте М.: ФиС 1991

9. Захаров Е.Н. Энциклопедия физической подготовки. М.: Лептос, 1994

10. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. – М.: ФиС, 1970

11.Коблев Я.К., Письменский И.А., Чермит К.Д. Многолетняя подготовка дзюдоистов.- Майкоп, 1990

12.Коц Я.М. Спортивная физиология. (Учебник для институтов физической культуры) М.: ФиС 1986

13. Макарова Г.А. Спортивная медицина. Учебник. М.: Советский спорт, 2003

14. Макарова Г.А., Локтев С.А. Медицинский справочник тренера. М.: Советский спорт, 2005

15.Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. (Учебник для институтов физической культуры). – М.: ФиС, 1991

16..Найдиффер Р.Н. «Психология соревнующегося спортсмена», М.: ФиС, 1979

17. Накаяма М. Лучшее карате. – М.: Ладомир, НСТ, 1978

18. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать.- М.: ООО «Издательство Астрель», 2003

19. Осколков В.А. Бокс: обучение и тренировка. Учебное пособие. ГОУ ВПО ВГАФК. Волгоград 2003

20. Остьянов В.Н., Гайдамак И.И. Бокс (обучение и тренировка).- Киев: Олимпийская литература, 2001

21.Петерсен Л. Травмы в спорте. М.: ФиС, 1981

22. Соломатин С. – Карате. Мн: ВНИИ, 1993.

23. Суханов В. Спортивное карате, книга-тренера, М.; РИФ «Глория»,1995.

24.Такэнбоу Н. Карате-до, входные ворота. Москва, 1992

2. Дополнительная литература

1. Федеральный закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»

2. Приказ Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

3. Приказ Министерства просвещения Российской федерации №196 от 9.11.2018 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

4. Концепция развития дополнительного образования в РФ (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 №1726-Р)

5. Письмо Министерства образования и науки РФ от 11.12.2006 N 06-1844 "О Примерных требованиях к программам дополнительного образования детей"

6. Письмо Министерства образования и науки РФ № 09-3242 от 18.11.2015 «О направлении информации»

7. Письмо Министерства образования и науки РФ от 29 марта 2016 г. № ВК-641/09 "О направлении методических рекомендаций"

8. Письмо Министерства образования и науки Самарской области 03.09.2015 №МО-16-09-01/826-ТУ