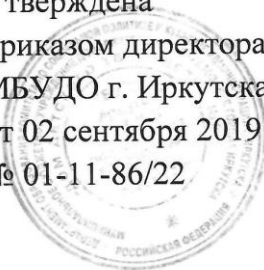


Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования города Иркутска
«Дом детского творчества №3»

Рекомендована
педагогическим советом
МБУДО г. Иркутска ДДТ №3
протокол № 1
от 26 августа 2019 года

Утверждена
приказом директора
МБУДО г. Иркутска ДДТ №3
от 02 сентября 2019 года
№ 01-11-86/22



Дополнительная общеразвивающая программа
«Каратэ Номичи»

Адресат программы: дети 7-15 лет

Срок реализации: 3 года

Разработчик программы:

Масюков Никита Андреевич

Педагог дополнительного образования

г. Иркутск, 2019 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1.	Титульный лист	1
2.	Пояснительная записка	3
3.	Объём и содержание	5
4.	Планируемые результаты	12
5.	Учебный план	12
6.	Учебно-тематический план	14
7.	Календарный учебный график	15
8.	Оценочные материалы	17
9.	Методическое обеспечение	23
10.	Условия реализации программы	23
11.	Список литературы	24

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа разработана на основе нормативных документов:

- Закона Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ, ст. 12,33,58,59,75;
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам"
- СанПиН 2.4.4.3172 – 14, утвержденного Постановлением №41 от 04.07.2014г;
- Письма службы по контролю и надзору в сфере образования Иркутской области «О структуре и содержании дополнительных общеразвивающих программ» от 14.04.2015г. №75-37-0768/15
- Устава МБУДО г. Иркутска ДДТ №3.

Направленность: физкультурно-спортивная

Актуальность и педагогическая целесообразность программы состоит в том, что программа построена с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей, что делает ее доступной для детей, обеспечивает достижение положительного результата в освоении каратэ номичи. Группы формируются с возрастным диапазоном в 3 года.

Формы организации образовательной деятельности определяются спецификой осваиваемых техник карате номичи, включают групповой и индивидуальный, учебный и игровой, учебно-тренировочный и тренировочный, контрольный и соревновательный виды занятий. Содержательная составляющая занятий определена с учетом уровня подготовленности и физических способностей, необходимых для успешного включения детей в спортивную деятельность. Данная программа строится на таких основных принципах обучения как:

- индивидуальность
- доступность
- преемственность
- результативность

Данная дополнительная общеразвивающая программа предполагает освоение приемов борьбы каратэ Сётокан как одного из видов восточных боевых искусств. В основе программы лежит компетентностный подход. Программа «Каратэ Номичи» направлена на становление следующих ключевых (сквозных) компетентностей:

- познавательная компетентность (способность к обучению в течение всей жизни, как в личном, так и в социальном аспекте- компетенции личностного совершенствования (освоение способов духовного, физического саморазвития, эмоциональной саморегуляции и самоподдержки);
- информационная компетентность (способность работать с разными источниками информации; способность к критическому суждению в отношении получаемой информации);
- коммуникативная компетентность (владение различными средствами общения; выбор адекватных ситуациям форм общения, навыки работы в группе);
- социальная и гражданская компетентность (соблюдение социальных и культурных норм поведения);
- общекультурные компетенции (осведомленность в вопросах национальной культуры и традиций);
- организаторская компетентность (планирование и управление собственной деятельностью; владение навыками контроля и оценки деятельности);

Каратэ относится к комплексным видам единоборств, поскольку сочетает в себе технику ударов и борьбы. Занятия каратэ способствуют укреплению здоровья каждого учащегося,

позволяют гармонично развить все физические качества, воспитывают характер и являются средством самореализации личности в спорте, существенно дополняя физическое воспитание учащихся, получаемое в общеобразовательной школе, что и определяет актуальность данной программы.

Благодаря систематическим занятиям, предусмотренных данной программой, учащиеся развивают общие и специальные физические качества, овладевают необходимой базой общих и специальных двигательных навыков, совершенствуют в себе положительные черты личности. Регулярность, последовательность и постепенный переход от простого к сложному на протяжении всего периода обучения в рамках образовательной программы обеспечивают ее педагогическую целесообразность.

Отличительные особенности программы заключается в применении игровой практики, нетрадиционной методики тренировок, где основной упор в ранней специализации делается на обучение основам техники каратэ-до посредством игр, которые подбираются таким образом, что обучающийся играя, одновременно развивает необходимые физические качества и основную базовую технику. Необходимо отметить, что данная методика основана на строгой дифференциации тренировочных нагрузок с учетом уровня физической подготовленности обучающегося.

Программа рассчитана на более полное изучение, закрепление, совершенствование полученных навыков и расширенное освоение более глубоких приёмов. При специально подобранной игровой практики уже на начальном этапе обучающийся постепенно приступает к ранней специализации каратэ. Практические занятия по программе связаны с использованием необходимого спортивного инвентаря и оборудования, что также помогает завлечь ребенка к занятиям каратэ, и повышает его интерес. Все разделы программы предусматривают не только усвоение теоретических знаний, но и формирование деятельностно-практического опыта.

Прохождение каждой новой практической темы предполагает постоянное повторение пройденных тем. Такие методические приемы, как «забегание вперед», «возвращение к пройденному» и т.д. придают объемность «линейному», последовательному освоению материала в данной программе.

Адресаты программы: обучающиеся в возрасте 7 – 14 лет, выполнившие нормативные требования по общей физической и специальной подготовке.

Срок освоения программы 3 года.

Форма обучения – очная

Режим занятий:

1 год обучения – 3 раза в неделю, 2 учебных часа, перерыв между занятиями 15 мин

2 год обучения - 3 раза в неделю по 2 учебных часа, перерыв между занятиями 15 мин.

3 год обучения – 3 раза в неделю по 2 учебных часа, перерыв между занятиями 15 мин.

Форма и режим учебных занятий, т. е. секция каратэ, заключаются в следующем:

- 1) учебно-тренировочные занятия согласно утвержденному расписанию.
- 2) соревновательные формы организации занятий – собственно-спортивные и подобные им спортивные состязания с учетом официального и самостоятельного планирования.
- 3) учебно-тренировочные сборы согласно годовому планированию (спортивно-оздоровительный лагерь в летние каникулы и т. п.).

Цель - реализация потенциала физического и личностного развития обучающихся, совершенствование физических качеств, способностей и базовых приёмов каратэ в единстве с воспитанием духовных и нравственных качеств, характеризующих общественно активную личности.

Задачи:

Обучающие:

- обучить самостоятельному использованию способов (форм) физического развития
- обучить самостоятельному использованию элементов каратэ;

- сформировать у детей положительное отношение к ЗОЖ

Развивающие:

- развитие общефизических качеств обучающегося (сила, скорость, выносливость и т.д.)

- развитие СФП

Воспитательные:

- Формирование трудолюбия в творчестве, учении, жизни
- Развитие коммуникативных качеств
- Формирование ценностного отношения к прекрасному, сформированность представлений об эстетических идеалах и ценностях
- Формирование нравственно-этической ориентации
- Формирование гражданственности, уважения к правам, свободам и обязанностям человека
- Способствовать развитию желания ребенка к самопознанию и самоопределению.

ОБЪЁМ И СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Объём программы: 648 часов, 1 год – 216 часов, 2 год – 216 часов, 3 год – 216 часов.

Содержание программы для 1 года обучения

Введение

Каждый год занятия начинаются с вводного инструктажа и теоретической подготовки.

ТЕМА 1. Техника безопасности во время занятий в спортзале: Детям объясняются основные правила поведения в спортзале. Проводится инструктаж по технике безопасности для минимизации травматизма.

Раздел 1. История и традиции в каратэ

Спортсмены должны знать: что такое каратэ, для чего они им занимаются и кто стоит у истоков данного вида спорта.

ТЕМА 1. История и традиции в каратэ-до. Развитие каратэ-до в наше время: Историческая справка: история создания, формирования каратэ, основные события, характеристика мастеров каратэ. История развития каратэ в России. Какого уровня достиг данный вид единоборств.

Раздел 2. Общеразвивающие упражнения

Комплекс упражнений для развития показателей общефизической подготовки: скорости, силы, выносливости, гибкости. ОРУ включают в себя:

ТЕМА 2.1 Общеразвивающие упражнения для всех групп мышц: различные упражнения для развития и подготовки мышц к основным нагрузкам общефизических, специально физических и технических упражнений.

Раздел 3. Упражнения на развитие двигательно-координационных способностей

Способности передвижения и координации являются неотъемлемой частью каратэ. Развитие этих навыков необходимо для полноценного ведения поединка. Упражнения на развитие ДКС включают:

ТЕМА 3.1 Упражнения в равновесии: Выполнение различных стоек для развития равновесия (стойки на одной ноге, перекаты из приседа с одной ноги на другую), а также выполнение данных упражнений в движении (выпады и т.д.)

ТЕМА 3.2 Обусловленный бег: Бег с выполнением различных упражнений на внимательность, реакцию и т.д. (Смена направления бега под случайный счёт, бег на скорость, бег с препятствиями и т.д.)

ТЕМА 3.3 Упражнения на снарядах: выполнение упражнений на гимнастической скамье, на перекладине (подтягивания), выполнение боевых приёмов по лапам и щитам.

ТЕМА 3.4 Акробатика: Выполнение акробатических упражнений на матах (кувырки вперёд, назад, мостик, стойка на руках, флаг и т.д.) с элементами ударов.

ТЕМА 3.5 Специализированные эстафеты: Эстафеты, направленные на развитие координационных навыков.

Раздел 4. Упражнение на развитие гибкости

Большинство движений в каратэ требуют способности выполнять движения с большой амплитудой. Гибкость зависит от эластичности мышц и связок. Упражнения на развитие гибкости включают:

ТЕМА 4.1 Упражнения на осанку: специализированные упражнения для развития мышц осанки: прогиб, наклоны вперёд, скрутки, мостик, вращения туловищем и т.д.

ТЕМА 4.2 Упражнения на растягивание всех групп мышц: шпагат (поперечный, продольный), выпады (вперёд, в стороны) и т.д.

ТЕМА 4.3 Маховые упражнения: выполнение упражнений на растягивания всех групп мышц тела, маховым способом

Раздел 5. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей

Для концентрации энергии ударов в каратэ необходимо развитие скоростно – силовых качеств спортсменов. Этот раздел включает в себя:

ТЕМА 5.1 Упражнения с отягощением собственного тела: выполнение отжиманий, подтягиваний, подъёмов корпуса из положения лёжа, приседаний на время.

ТЕМА 5.2 Прыжковые упражнения: Выполнение прыжковой техники с элементами ударов, а также выполнение данных упражнений через препятствия.

ТЕМА 5.3 Многоскоки: Прыжковые упражнения, выполняемые с отталкиванием двумя ногами и с приземлением на две ноги, на одной ноге, с ноги на ногу и т.д.

ТЕМА 5.4 Бег с заданным темпом, подвижные игры: свободный бег, спринт, спортивные игры (футбол, баскетбол, выжигало)

ТЕМА 5.5 Работа по снарядам: Выполнение ударов руками, ногами по щитам, лапам с применением максимальной силы.

Раздел 6. Кихон (Техническая подготовка)

ТЕМА 6.1 Изучение простейших боевых приёмов в стойках для белых и жёлтых поясов:

1. в зенкуцу дачи, гедан барай:
 - 1.1. ЧУДАН-ОЙ-ДЗУКИ (ДЗЮН-ДЗУКИ)
 - 1.2. ЧУДАН-ГЯКУ-ДЗУКИ
 - 1.3. АГЕ-УКЕ
 - 1.4. ЧУДАН-СОТО-УДЭ-УКЕ
2. в зенкуцу-дачи-камаэ:
 - 2.1. МАЭ-ГЭРИ
3. в кибя-дачи-камаэ:
 - 3.1. ЙОКО-ГЭРИ-КЕАГЕ

Раздел 7. Кумитэ (Работа в парах)

ТЕМА 7.1 Изучение простейших приёмов в условиях поединка в пять шагов с контратакой для белых и жёлтых поясов:

Гохон-Кумите №1, №2:

1. **ТОРИ:** в дзенкуцу-дачи ДЗЮН – ЦУКИ ДЗЕДАН

УКЭ: в дзенкуцу-дачи АГЭ – УКЭ и на 5-й шаг после блока АГЭ – УКЭ наносит контратакующий удар ГЯКУ – ЦУКИ ЧУДАН

2. **ТОРИ:** в дзенкуцу-дачи ДЗЮН – ЦУКИ ЧУДАН

УКЭ: в дзенкуцу-дачи СОТО – УДЭ – УКЭ, на 5-й шаг после блока удар ГЯКУ – ЦУКИ ЧУДАН

Раздел 8. Ката (Комплекс боевых приёмов)

Тщательный разбор каждого элемента ката, изучение расшифровки каждого приёма в комплексе, отработка дыхания и т.д.:

ТЕМА 8.1 ХЕЙАН ШОДАН

Промежуточная аттестация

Выполнение контрольных нормативов и практический экзамен для проверки технической подготовки обучающегося

Содержание программы для 2 года обучения

Введение

ТЕМА 1. Техника безопасности при работе с партнерами, страховки: Правила поведения работы в парах при поединке, спарринге или бросков. Применение страховок для минимизации травматизма.

Раздел 1. История и традиции в каратэ

ТЕМА 1. Что такое физкультура и спорт? Культура каратэ: Формирование общего представления о физической культуре и спорте. Основные традиции каратэ.

Раздел 2. Общеразвивающие упражнения

ТЕМА 2.1 Упражнения для мышц шеи и туловища, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, для тазобедренного пояса и ног: специальные упражнения для развития отдельных групп мышц, применение которых необходимо в каратэ.

Раздел 3. Упражнения на развитие двигательно-координационных способностей

ТЕМА 3.1 Упражнения в равновесии: Выполнение различных стоек для развития равновесия (стойки на одной ноге, перекаты из приседа с одной ноги на другую), а также выполнение данных упражнений в движении (выпады и т.д.)

ТЕМА 3.2 Обусловленный бег: Бег с выполнением различных упражнений на внимательность, реакцию и т.д. (Смена направления бега под случайный счёт, бег на скорость, бег с препятствиями и т.д.)

ТЕМА 3.3 Упражнения на снарядах: выполнение упражнений на гимнастической скамье, на перекладине (подтягивания), выполнение боевых приёмов по лапам и щитам.

ТЕМА 3.4 Акробатика: Выполнение акробатических упражнений на матах (кувырки вперёд, назад, мостик, стойка на руках, флаг и т.д.) с элементами ударов.

ТЕМА 3.5 Специализированные эстафеты: Эстафеты, направленные на развитие координационных навыков.

Раздел 4. Упражнение на развитие гибкости

ТЕМА 4.1 Упражнения на осанку: специализированные упражнения для развития мышц осанки: прогиб, наклоны вперёд, скрутки, мостик, вращения туловищем и т.д.

ТЕМА 4.2 Упражнения на растягивание всех групп мышц: шпагат (поперечный, продольный), выпады (вперёд, в стороны) и т.д.

ТЕМА 4.3 Маховые упражнения: выполнение упражнений на растягивания всех групп мышц тела, маховым способом

Раздел 5. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей

ТЕМА 5.1 Упражнения с отягощением собственного тела: выполнение отжиманий, подтягиваний, подёмов корпуса из положения лёжа, приседаний на время.

ТЕМА 5.2 Прыжковые упражнения: Выполнение прыжковой техники с элементами ударов, а также выполнение данных упражнений через препятствия.

ТЕМА 5.3 Многоскоки: Прыжковые упражнения, выполняемые с отталкиванием двумя ногами и с приземлением на две ноги, на одной ноге, с ноги на ногу и т.д.

ТЕМА 5.4 Бег с заданным темпом, подвижные игры: свободный бег, спринт, спортивные игры (футбол, баскетбол, выжигало)

ТЕМА 5.5 Работа по снарядам: Выполнение ударов руками, ногами по щитам, лапам с применением максимальной силы.

Раздел 6. Подвижные игры

ТЕМА 6.1 Игры, направленные на освоение специальных двигательных навыков применяемых в единоборствах: игра в касания, дуэль на одной ноге, игры с тиснениями, борьба на «три точки» и т.д.

Раздел 7. Акробатические упражнения с применением техник приемов самообороны

ТЕМА 7.1 Применение бросков, страховок с элементами кувырков, перекатов: Отработка выходов из захватов, болевых и удушающих, контрприёмы для бросков.

Раздел 8. Кихон (Техническая подготовка)

ТЕМА 8.1 Изучение комбинаций и серий простейших приёмов в стойках для оранжевых и зелёных поясов:

1. в зенкуцу дачи, гедан барай:
 - 1.1. ЧУДАН-ОЙ-ДЗУКИ (ДЗЮН-ДЗУКИ)
 - 1.2. ЧУДАН-ГЯКУ-ДЗУКИ
 - 1.3. АГЕ-УДЕ-УКЕ, ГЯКУ-ДЗУКИ
 - 1.4. ЧУДАН-СОТО-УДЭ-УКЕ, ГЯКУ-ДЗУКИ
 - 1.5. ЧУДАН-УЧИ-УДЕ-УКЕ, ГЯКУ-ДЗУКИ
2. в кокуцу-дачи-камаэ:
 - 2.1. ЧУДАН-ШУТО-УКЕ
3. в зенкуцу-дачи-камаэ:
 - 3.1. МАЭ-ГЭРИ
 - 3.2. МАВАСИ-ГЭРИ
4. в кибя-дачи-камаэ:
 - 4.1. ЙОКО-ГЭРИ-КЕАГЕ
 - 4.2. ЙОКО-ГЭРИ-КЕКОМИ

Раздел 9. Кумитэ (Работа в парах)

ТЕМА 9.1 Изучение простейших приёмов в условиях поединка в три шага с чередованием уровня атаки и защиты для оранжевых и зелёных поясов:

7. Кю - Санбон-кумите – дзёдан-чудан-мае гери (хидари) – №1, №2

6. Кю - Санбон-кумите – дзёдан -чудан-мае гери (хидари, миги) – №1, №2, №3

1. **ТОРИ:** атакует в дзенкуцу-дачи 3 шага в разные уровни: ДЗЮН-ЦУКИ ДЗЁДАН, ДЗЮН-ЦУКИ ЧУДАН, МАЭ-ГЭРИ

УКЭ: отступает в дзенкуцу-дачи с защитой: АГЭ-УКЭ, СОТО-УДЭ-УКЭ, ГЭДАН-БАРАЙ контратакует ГЯКУ-ЦУКИ ЧУДАН

2. **ТОРИ:** атакует в дзенкуцу-дачи 3 шага в разные уровни: ДЗЮН-ЦУКИ ДЗЁДАН, ДЗЮН-ЦУКИ ЧУДАН, МАЭ-ГЭРИ

УКЭ: отступает в дзенкуцу-дачи с защитой: АГЭ-УКЭ, УЧИ-УДЭ-УКЭ, ГЯКУ ГЭДАН-БАРАЙ контратакует ОЙ-ЦУКИ ДЗЁДАН, ГЯКУ-ЦУКИ ЧУДАН

3. **ТОРИ:** атакует в дзенкуцу-дачи 3 шага в разные уровни: ДЗЮН-ЦУКИ ДЗЁДАН, ДЗЮН-ЦУКИ ЧУДАН МАЭ-ГЭРИ

УКЭ: отступает в кокуцу-дачи с защитой: ДЗЁДАН ХАЙВАН МОРОТЭ-УКЭ, МОРОТЭ УЧИ-УДЭ-УКЭ, СУКУИ-УКЭ

Раздел 10. Ката (Комплекс боевых приёмов)

Тщательный разбор каждого элемента ката, изучение расшифровки каждого приёма в комплексе, отработка дыхания и т.д.:

ТЕМА 10.1 ХЕЙАН ШОДАН, ХЕЙАН НИДАН

ТЕМА 10.2 ХЕЙАН НИДАН, ХЕЙАН САНДАН

Промежуточная аттестация

Выполнение контрольных нормативов и практический экзамен для проверки технической подготовки обучающегося.

Содержание программы для 3 года обучения

Введение

ТЕМА 1. Техника безопасности, правила гигиены. Режим дня: Инструктаж по технике безопасности, понятие о гигиене и санитарии. Гигиенические требования к спортивной форме и обуви. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Значение сна, утренней зарядки в режиме юного спортсмена.

Раздел 1. История и традиции в каратэ

Спортсмены должны знать: что такое каратэ, для чего они им занимаются и кто стоит у истоков данного вида спорта.

ТЕМА 1. Самоконтроль. Закаливание. Рациональное питание. Воинские традиции стран Юго-Восточной Азии. Окинава-тэ: Закаливание организма спортсмена. Виды закаливания. Распределение времени приёма пищи и правильное питание. Историческая справка воинов Юго-Восточной Азии, их основные традиции.

Раздел 2. Общеразвивающие упражнения

ТЕМА 2.1 ОРУ в ходьбе, беге: Выполнение общеразвивающих упражнений во время ходьбы и бега (вращения головой, руками в движении, выполнение приставных шагов, бег спиной, с вращением и т.д.)

Раздел 3. Упражнение на развитие гибкости

ТЕМА 3.1 Упражнения на осанку: специализированные упражнения для развития мышц осанки: прогиб, наклоны вперёд, скрутки, мостик, вращения туловищем и т.д.

ТЕМА 3.2 Упражнения на растягивание всех групп мышц: шпагат (поперечный, продольный), выпады (вперёд, в стороны) и т.д.

ТЕМА 3.3 Маховые упражнения: выполнение упражнений на растягивания всех групп мышц тела, маховым способом

Раздел 4. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей

ТЕМА 4.1 Упражнения с отягощением собственного тела: выполнение отжиманий, подтягиваний, подъёмов корпуса из положения лёжа, приседаний на время.

ТЕМА 4.2 Прыжковые упражнения: Выполнение прыжковой техники с элементами ударов, а также выполнение данных упражнений через препятствия.

ТЕМА 4.3 Многоскоки: Прыжковые упражнения, выполняемые с отталкиванием двумя ногами и с приземлением на две ноги, на одной ноге, с ноги на ногу и т.д.

ТЕМА 4.4 Бег с заданным темпом, подвижные игры: свободный бег, спринт, спортивные игры (футбол, баскетбол, выжигало)

ТЕМА 4.5 Работа по снарядам: Выполнение ударов руками, ногами по щитам, лапам с применением максимальной силы.

Раздел 5. Упражнения на выносливость

Для ведения поединка необходимо такое качество как выносливость. Способность спортсмена к длительному выполнению какой – либо деятельности без снижения её эффективности. Данный раздел включает:

ТЕМА 5.1 Бег: свободный бег на длинные дистанции.

ТЕМА 5.2 Обусловленные игры: спортивные игры (футбол, баскетбол, выжигало) и т.д.

ТЕМА 5.3 Статические упражнения: выполнение упражнений для постоянного напряжения мышц: планка, уголок, стойка в приседе, вис и т.д.

Раздел 6. Приёмы самообороны

Приёмы самообороны включают с себя различные способы защиты в уличном пространстве:

ТЕМА 6.1 Бросковая техника: Техника выполнения захватов, подсечек, подножек.

ТЕМА 6.2 Броски через плечо, бедро, броски руками, ногами.

ТЕМА 6.3 Страховки при падении: Техника приземления при выполнении бросков.

Раздел 7. Акробатические упражнения

Выполнение более сложных акробатических приёмов.

ТЕМА 7.1 Техника выполнения фляга вперёд, назад: упражнения для развития составляющих движений выполнения фляга (стойка на руках, мостик и т.д.)

ТЕМА 7.2. Техника выполнения упражнения «Рыбка»: упражнения для развития составляющих движений выполнения «Рыбки» (кувырок вперёд, прыжковые упражнения), а также выполнение данного упражнения через препятствия.

ТЕМА 7.3. Техника выполнения «Сальто»: упражнения для развития составляющих движений выполнения «Сальто» (кувырок вперёд, прыжковые упражнения).

Раздел 8. Подвижные игры

ТЕМА 8.1 Игры, направленные на освоение специальных двигательных навыков применяемых в единоборствах: игра в касания, дуэль на одной ноге, игры с тиснениями, борьба на «три точки» и т.д.

Раздел 9. Кихон (Техническая подготовка)

ТЕМА 9.1 Изучение сложных комбинаций (до трёх приёмов в связке) приёмов руками и ногами в стойках для красных и синих поясов:

1. в зенкуцу дачи, гедан барай:

1.1. САНБОН-ДЗУКИ № 1 (ДЗЁДАН, ЧУДАН, ЧУДАН)

- 1.2. САНБОН-ГЯКУ-ДЗУКИ № 2 (ЧУДАН, ДЗЁДАН, ЧУДАН)
- 1.3. АГЕ-УДЕ-УКЕ, ГЯКУ-ДЗУКИ, МАЕ-ЭНПИ-УЧИ
- 1.4. ЧУДАН-СОТО-УДЭ-УКЕ, ПЕРЕХОД В КИБА-ДАЧИ, ЙОКО-ЭМПИ-УЧИ, ЙОКО-УРАКЕН-УЧИ В ЗЕНКУТЦУ
- 1.5. ЧУДАН-УЧИ-УДЕ-УКЕ, КИДЗАМИ-ДЗУКИ-ДЗЁДАН, ГЯКУ-ДЗУКИ-ЧУДАН

2. в кокуцу-дачи-камаэ:

2.1. ЧУДАН-ШУТО-УКЕ, КИЦАМИ-ГЕРИ, ГЯКУ-НУКИТЭ В ЗЕНКУЦУ-ДАЧИ

3. в зенкуцу-дачи-камаэ:

3.1. МАЭ-РЭН-ГЭРИ (ЧУДАН, ДЗЁДАН)

3.2. ЙОКО-ГЭРИ-КЕКОМИ

3.3. МАЕ-ГЕРИ, МАВАСИ-ГЭРИ

3.4. УШИРО-ГЕРИ, ГЯКУ-ДЗУКИ

Раздел 10. Кумитэ (Работа в парах)

ТЕМА 10.1 Изучение сложных приёмов в условиях поединка в один шаг с применением защиты и контратаки для красных и синих поясов

5. Кю – Кихон иппон-кумите – 2 дзёдан, 2 чудан, 2 мае, 1 еко, 1 маваша гери (8 к.)

4. Кю – Кихон иппон-кумите – 21 комбинация.

1. **ТОРИ:** ДЗЮН-ЦУКИ ДЗЁДАН

УКЭ: 5 вариантов защиты и контратаки

2. **ТОРИ:** ДЗЮН-ЦУКИ ЧУДАН

УКЭ: 5 вариантов защиты и контратаки

3. **ТОРИ:** МАЭ-ГЭРИ

УКЭ: 5 вариантов защиты и контратаки

4. **ТОРИ:** ЙОКО-ГЭРИ КЭКОМИ

УКЭ: 3 варианта защиты и контратаки

5. **ТОРИ:** МАВАСИ-ГЭРИ

УКЭ: 3 варианта защиты и контратаки

Раздел 11. Ката (Комплекс боевых приёмов)

Тщательный разбор каждого элемента ката, изучение расшифровки каждого приёма в комплексе, отработка дыхания:

ТЕМА 11.1 ХЕЙАН САНДАН, ХЕЙАН ЙОНДАН

ТЕМА 11.2 ХЕЙАН ЙОНДАН, ХЕЙАН ГОДАН

Промежуточная аттестация

Выполнение контрольных нормативов и практический экзамен для проверки технической подготовки обучающегося.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1 год обучения

Знают: Аттестационную программу на жёлтый пояс, общий рисунок Ката (Комплекс боевых приёмов), имеют общее представление о поединке, знают последовательность выполнения приёмов в Гохон-кумитэ (Условный поединок), основные аспекты здорового образа жизни.

Умеют: выполнять базовые упражнения и приёмы, двигательно-координационные упражнения, работать в парах. Будут уметь выполнять контрольные нормативы ОФП и СФП, соблюдать основные правила здорового образа жизни, активно участвовать в мероприятиях, применять коммуникативные качества, соблюдать адекватную сформированность представлений об эстетических идеалах и ценностях, соблюдают нравственно – этическую ориентацию и т.д.

2 год обучения

Знают: Аттестационную программу на оранжевый пояс, 2 комбинации в Санбон-кумитэ (Условный поединок), базовые приёмы для техники самообороны в различных ситуациях, основные аспекты здорового образа жизни.

Умеют: выполнять Ката (Комплекс боевых приёмов) в соответствии с правилами техники Каратэ, выполнять приёмы самообороны, вести поединки, выполнять более сложные приёмы и упражнения. Будут уметь выполнять контрольные нормативы ОФП и СФП, соблюдать основные правила здорового образа жизни, активно участвовать в мероприятиях, применять коммуникативные качества, соблюдать адекватную сформированность представлений об эстетических идеалах и ценностях, соблюдают нравственно – этическую ориентацию и т.д.

3 год обучения

Знают: Аттестационную программу на зелёный пояс, 3 комбинации в Санбон-кумитэ (Условный поединок), 3 Ката (Хейан Шодан, Хейан Нидан, Хейан Сандан) , основные аспекты здорового образа жизни.

Умеют: качественно выполнять Ката (Комплекс боевых приёмов), выполнять акробатические упражнения, выполнять сложные приёмы и упражнения, правильно работать телом при выполнении блоков и ударов. Будут уметь выполнять контрольные нормативы ОФП и СФП, соблюдать основные правила здорового образа жизни, активно участвовать в мероприятиях, применять коммуникативные качества, соблюдать адекватную сформированность представлений об эстетических идеалах и ценностях, соблюдают нравственно – этическую ориентацию и т.д.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

(1-го года обучения)

Название разделов программы	Количество часов			Форма промежуточной аттестации
	всего	теория	практика	
Введение	2	2	0	Опрос
Общеразвивающие упражнения	2	0	2	Сдача нормативов ОФП
Упражнения на развитие двигательно-координационных способностей	35	1	34	Сдача нормативов СФП

Упражнение на развитие гибкости	35	1	34	Сдача нормативов СФП
Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей.	35	1	34	Сдача нормативов СФП
Кихон (Техника ударов)	35	1	34	Практический экзамен
Кумитэ (Условный бой)	35	1	34	Практический экзамен
Ката (Комплекс боевых приёмов)	35	1	34	Практический экзамен
Промежуточная аттестация	2	0	2	
Итого:	216	8	208	

**Учебный план
(2-го года обучения)**

Название разделов программы	Количество часов			Форма промежуточной аттестации
	всего	теория	практика	
Введение	2	2	0	Опрос
Общеразвивающие упражнения	2	0	2	Сдача нормативов ОФП
Упражнения на развитие двигательных координационных способностей	19	1	18	Сдача нормативов СФП
Упражнение на развитие гибкости	18	1	17	Сдача нормативов СФП
Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей.	34	2	32	Сдача нормативов СФП
Кихон (Техника ударов)	35	2	33	Практический экзамен
Кумитэ (Условный бой)	36	2	34	Практический экзамен
Ката (Комплекс боевых приёмов)	34	2	32	Практический экзамен
Подвижные игры, направленные на освоение специальных двигательных навыков, применяемых в единоборствах.	18	1	17	Сдача нормативов СФП
Акробатические упражнения с применением техник приемов самообороны.	18	1	17	Практический экзамен
Промежуточная аттестация	2	0	2	
Итого:	216	14	202	

**Учебный план
(3-го года обучения)**

Название разделов программы	Количество часов			Форма промежуточной аттестации
	всего	теория	практика	
Введение	2	2	0	Опрос
Общеразвивающие упражнения	2	0	2	Сдача нормативов ОФП
Упражнение на развитие гибкости	17	1	16	Сдача нормативов СФП
Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей.	18	1	17	Сдача нормативов СФП
Упражнения на развитие выносливость	17	1	16	Сдача нормативов СФП
Акробатические упражнения	18	1	17	Практический экзамен
Кихон (Техника ударов)	35	2	33	Практический экзамен
Кумитэ (Условный бой)	35	2	33	Практический экзамен
Ката (Комплекс боевых приёмов)	35	2	33	Практический экзамен
Подвижные игры	17	1	16	Сдача нормативов СФП

Приемы самообороны	18	3	15	Практический экзамен
Промежуточная аттестация	2	0	2	
Итого:	216	16	200	

УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

1-го года обучения

№ п/п	содержание	Общее количество часов по теме	
		теоретических	практических
1.	Техника безопасности во время занятий в спортзале. Общеразвивающие упражнения для всех групп мышц.	1	1
2.	Что такое физкультура и спорт? Культура каратэ. Упражнения для мышц шеи и туловища, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, для тазобедренного пояса и ног.	1	1
3	Упражнение на двигательно- координационных способностей. Подвижные игры. КИХООН: Основные стойки на месте, в движении (вперед, назад). Удары, блоки на месте и в движении.	2	68
4	Упражнение на развитие гибкости: шпагат, мостик. Работа в парах. ГОХООН – КУМИТЭ (в парах на 5 шагов).	2	68
5	Упражнение на развитие скоростно-силовых качеств. Подвижные игры. КАТА: Комплекс технических при-емов: Хэйан – Седан, Хэйан – Нидан.	2	68
6	Практический экзамен	0	2

2-го года обучения

№ п/п	содержание	Общее количество часов по теме	
		теоретических	практических
1.	История и традиции в каратэ-до. Развитие каратэ-до в наше время. Упражнения для мышц шеи и туловища, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, для тазобедренного пояса и ног.	1	1
2.	Техника безопасности, правила гигиены. Режим дня. ОРУ в ходьбе, беге.	1	1
3	Упражнение на двигательно- координационных способностей. КИХООН: Комбинации из двух элементов на один шаг.	2	34,5
4	Упражнение на развитие гибкости: шпагат, мостик. Работа в парах. САНБОН – КУМИТЭ: (в парах на 3 шага). Тори: атакует на 3 шага; Укэ: ставит блоки в конце контратака.	2	34
5	Упражнение на развитие скоростно-силовых качеств. КАТА: Комплекс технических приемов: Хэйан – Нидан, Хэйан - Сандан.	2	64
6	Подвижные игры, направленные на освоение специальных двигательных навыков применяемых в единоборствах.	2	33,5

	КИХОН: Комбинации из двух элементов на один шаг.		
7	Акробатические упражнения с применением техник приемов самообороны. Работа в парах. САНБОН – КУМИТЭ: (в парах на 3 шага). Тори: атакует на 3 шага; Укэ: ставит блоки в конце контратака.	2	34
8	Практический экзамен	0	2

3-го года обучения

№ п/п	содержание	Общее количество часов по теме	
		теоретических	практических
1.	Самоконтроль. Закаливание. Рациональное питание. Упражнения для мышц шеи и туловища, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, для тазобедренного пояса и ног.	1	1
2.	Воинские традиции стран Юго-Восточной Азии. Окинава-тэ. ОРУ в ходьбе, беге.	1	1
3	Упражнения на развитие выносливости. КИХОН: Комбинации из трёх элементов на один шаг.	2	32,5
4	Упражнение на развитие гибкости: шпагат, мостик. Работа в парах. КИХОН-ИППОН – КУМИТЭ: Тори: атакует на 1 шаг; Укэ: блок в конце контратака (8 вариантов).	2	32,5
5	Упражнение на развитие скоростно-силовых качеств. КАТА: Комплекс технических приемов: Хэйан – Йондан, Хэйан – Годан, Тэки Шодан.	2	33,5
6	Акробатические упражнения. КИХОН: Комбинации из трёх элементов на один шаг.	2	33,5
7	Приемы самообороны. Работа в парах. КИХОН-ИППОН – КУМИТЭ: Тори: атакует на 1 шаг; Укэ: блок в конце контратака (8 вариантов).	2	32,5
8	Подвижные игры. КАТА: Комплекс технических приемов: Хэйан – Йондан, Хэйан – Годан, Тэки Шодан.	4	31,5
9	Практический экзамен	0	2

КАЛЕНДАРНО-УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

для 1 года обучения

№	Название раздела											Формы промежуточной аттестации
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май		
1	Введение	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	Опрос
2	ОРУ, Общеразвивающие упражнения.	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	Сдача нормативов ОФП
3	Упражнение на двигательно-координационных способностей	2	5	4	4	3	4	4	5	4	Сдача нормативов СФП	
4	Упражнение на развитие гибкости: шпагат, мостик.	2	5	4	4	4	4	4	4	4	Сдача нормативов СФП	
5	Упражнение на развитие скоростно-силовых качеств.	3	4	5	4	3	3	4	4	5	Сдача нормативов СФП	

6	Кихон	2	5	4	4	3	4	4	5	4	Практический экзамен
7	Гохон - кумитэ	2	5	4	4	4	4	4	4	4	Практический экзамен
8	Ката	3	4	5	4	3	3	4	4	5	Практический экзамен
9	Промежуточная аттестация	0	0	0	1	0	0	0	0	1	
	Итого:	18	28	26	25	20	22	24	26	27	216

для 2 года обучения

№	Название раздела	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	Формы промежуточной аттестации
1	Введение	2	0	0	0	0	0	0	0	0	Опрос
2	ОРУ, Общеразвивающие упражнения для всех групп мышц.	2	0	0	0	0	0	0	0	0	Сдача нормативов ОФП
3	Упражнение на двигательно-координационных способностей	1	2	2	2	2	2	2	2	2	Сдача нормативов СФП
4	Упражнение на развитие гибкости: шпагат, мостик.	2	2	2	2	2	2	2	2	2	Сдача нормативов СФП
5	Упражнение на развитие скоростно-силовых качеств.	3	4	5	3	3	4	4	4	4	Сдача нормативов СФП
6	Кихон	2	5	4	4	3	4	4	5	4	Практический экзамен
7	Санбон - кумитэ	3	5	4	4	4	4	4	4	4	Практический экзамен
8	Ката	3	4	5	3	3	4	4	4	4	Практический экзамен
9	Подвижные игры, направленные на освоение специальных двигательных навыков, применяемых в единоборствах	1	3	2	2	1	2	2	3	2	Сдача нормативов СФП
10	Акробатические упражнения с применением техник приемов самообороны	1	3	2	2	2	2	2	2	2	Практический экзамен
11	Промежуточная аттестация	0	0	0	1	0	0	0	0	1	
	Итого:	20	26	26	26	20	22	26	26	24	216

для 3 года обучения

№	Название раздела	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	Формы промежуточной аттестации
1	Введение	2	0	0	0	0	0	0	0	0	Опрос
2	ОРУ, Общеразвивающие упражнения для всех групп мышц.	2	0	0	0	0	0	0	0	0	Сдача нормативов ОФП
3	Упражнение на развитие гибкости: шпагат, мостик.	1	3	2	2	2	2	2	2	1	Сдача нормативов СФП

4	Упражнение на развитие скоростно-силовых качеств.	1	2	3	2	1	2	3	2	2	Сдача нормативов СФП
5	Упражнения на развитие выносливости	1	3	2	2	2	1	2	2	2	Сдача нормативов СФП
6	Акробатические упражнения	2	2	2	2	2	2	1	2	3	Практический экзамен
7	Кихон	2	5	4	4	3	4	4	5	4	Практический экзамен
8	Гохон - кумитэ	2	5	4	4	4	4	4	4	4	Практический экзамен
9	Ката	3	4	5	4	3	3	4	4	5	Практический экзамен
10	Подвижные игры, направленные на освоение специальных двигательных навыков, применяемых в единоборствах	1	2	2	2	1	2	2	3	2	Сдача нормативов СФП
11	Приемы самообороны: бросковая техника, броски через плечо, бедро, броски руками, ногами, страховки при падении	1	2	2	2	2	2	2	2	3	Практический экзамен
12	Промежуточная аттестация	0	0	0	1	0	0	0	0	1	
	Итого:	18	28	26	25	20	22	24	26	27	216

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Форма подведения итогов

Итоги подводятся два раза: в конце декабря (первое полугодие) и в конце учебного года (второе полугодие). Форма подведения итогов для 1-го, 2-го и 3-го годов обучения – практический экзамен, включающий выполнение контрольных нормативов.

Аттестационный экзамен проходит в следующем порядке в соответствии с показателями претендующей ступени (кю):

1. Выполнение контрольного тестирования по темам ЗОЖ.
 2. Выполнение контрольных нормативов ОФП и СФП.
 3. Кихон (Техническая подготовка). Подразумевает собой упражнения техники стоек, ударов, блоков, бёдер и туловища в совокупности с дыханием и концентрацией энергии.
 4. Кумитэ (Работа в парах). Условный бой, в котором атакующий (ТОРИ) проводит атаку в соответствии с технической подготовкой, а защищающийся (УКЭ) исполняет необходимую защиту, после которой проводит контратаку.
 5. Ката (Комплекс боевых приемов). Подразумевает собой комплекс блоков и ударов в различных стойках в том, порядке в котором они были разработаны японскими мастерами каратэ.
 6. Социальная активность.
Тестирование по теме ЗОЖ и знаниям личной гигиены.
1. Как расшифровывается аббревиатура «ЗОЖ»?
 - Затрудняюсь ответить, но что-то связанное со здоровьем человека.
 - Здоровый образ жизни?
 - Название какой-то болезни.

2. Какие вредные привычки, на ваш взгляд, не сочетаются со здоровым образом жизни?
 - Курение и алкоголь
 - Акоголь, курение, наркотики, переедание
 - Наркотики
3. С какого возраста важно соблюдать личную гигиену?
 - Со школьного возраста.
 - Это надо прививать еще маленьким детям.
 - Пожилым людям это особенно необходимо.
4. Что включает в себя понятие "Здоровое питание" ?
 - Без чипсов и визитов в "макдональдс"
 - Сбалансированное, из натуральных продуктов, с учетом индивидуальности организма.
 - Любая еда, съеденная с удовольствием, идет на пользу здоровью.
5. Влияет ли неблагоприятная внешняя среда на здоровый образ жизни?
 - Частично влияет, например, выхлопные газы от машин.
 - Конечно, ведь все взаимосвязано: воздух, которым дышим, воду, которую пьем и т.д.
 - При современном уровне развития защитных средств – не влияет.
6. Какое значение для здорового образа жизни играет физическая активность?
 - Как минимум, зарядка по утрам для этого нужна.
 - Это одна из его составляющих, ведь движение – это жизнь.
 - Никакого. Гораздо важнее до старости сохранять умственную активность.
7. Необходимо ли для здорового образа жизни соблюдение режима труда и отдыха?
 - В зависимости от того, кто вы по профессии.
 - Безусловно, нельзя допускать хронического переутомления.
 - Необязательно, если уметь отдыхать «на полную катушку».
8. Совместимо ли вегетарианство (или сыроедение) с понятием «здоровый образ жизни»?
 - Разве что иногда, в качестве «разгрузочных дней».
 - А разве их не считают отклонением от нормы?..
 - Вполне совместимо, но я не пробовал(а).
9. Из каких источников предпочтительнее черпать информацию о сути здорового образа жизни?
 - Из СМИ.
 - Из научных работ в этой области
 - От «продвинутых» знакомых.
10. Является ли здоровый образ жизни залогом долголетия и сохранения молодости?
 - Отчасти, да.
 - Нет, это только один из способствующих факторов, но все индивидуально.
 - Скорее, наоборот: насилие над организмом может укоротить жизнь.

Показатели общефизической и специально -физической подготовок

Кю	ОФП и СФП (до 14 лет)			
	Отжимания	Приседания	Пресс	Мае-гери, мин
9-8	15	20	10	1
7	20	25	15	1,5
6	20	25	15	1,5
5	25	25	20	2
4	10 с подпрыжкой	25	20	2
3	30	30	25	2

2	35	35	30	2
1	40	40	35	3

15-18 лет + 10 отжиманий, + 5 приседания, +5 пресс, мае-гери +1 мин.

Оценка тех. подготовки для 1-го года обучения:

9 Кю (белый пояс) - 8 Кю (желтый пояс)

Кихон (на 5 шагов вперед или назад)

1. в зенкуцу дачи, гедан барай:

1.1. ЧУДАН-ОЙ-ДЗУКИ (ДЗЮН-ДЗУКИ)

1.2. ЧУДАН-ГЯКУ-ДЗУКИ

1.3. АГЕ-УКЕ

1.4. ЧУДАН-СОТО-УДЭ-УКЕ

2. в зенкуцу-дачи-камаэ:

2.1. МАЭ-ГЭРИ

3. в кибя-дачи-камаэ:

3.1. ЙОКО-ГЭРИ-КЕАГЕ

Кумите

Гохон-Кумите №1, №2:

1. **ТОРИ:** в дзенкуцу-дачи ДЗЮН – ЦУКИ ДЗЕДАН

УКЭ: в дзенкуцу-дачи АГЭ – УКЭ и на 5-й шаг после блока АГЭ – УКЭ наносит контратакующий удар ГЯКУ – ЦУКИ ЧУДАН

2. **ТОРИ:** в дзенкуцу-дачи ДЗЮН – ЦУКИ ЧУДАН

УКЭ: в дзенкуцу-дачи СОТО – УДЭ – УКЭ, на 5-й шаг после блока удар ГЯКУ – ЦУКИ ЧУДАН

Ката

ХЕЙАН ШОДАН

Оценка тех. подготовки для 2-го года обучения:

7 Кю (оранжевый пояс) - 6 Кю (зеленый пояс)

Кихон (на 5 шагов вперед или назад)

5. в зенкуцу дачи, гедан барай:

5.1. ЧУДАН-ОЙ-ДЗУКИ (ДЗЮН-ДЗУКИ)

5.2. ЧУДАН-ГЯКУ-ДЗУКИ

5.3. АГЕ-УДЕ-УКЕ, ГЯКУ-ДЗУКИ

5.4. ЧУДАН-СОТО-УДЭ-УКЕ, ГЯКУ-ДЗУКИ

5.5. ЧУДАН-УЧИ-УДЕ-УКЕ, ГЯКУ-ДЗУКИ

6. в кокуцу-дачи-камаэ:

6.1. ЧУДАН-ШУТО-УКЕ

7. в зенкуцу-дачи-камаэ:

7.1. МАЭ-ГЭРИ

7.2. МАВАСИ-ГЭРИ

8. в кибя-дачи-камаэ:

8.1. ЙОКО-ГЭРИ-КЕАГЕ

8.2. ЙОКО-ГЭРИ-КЕКОМИ

Кумите

7 Кю - Санбон-кумите – дзёдан-чудан-мае гери (хидари) – №1, №2

6 Кю - Санбон-кумите – дзёдан -чудан-мае гери (хидари, миги) – №1, №2, №3

4. **ТОРИ:** атакует в дзенкуцу-дачи 3 шага в разные уровни:

ДЗЮН-ЦУКИ ДЗЁДАН, ДЗЮН-ЦУКИ ЧУДАН, МАЭ-ГЭРИ

УКЭ: отступает в дзенкуцу-дачи с защитой: АГЭ-УКЭ, СОТО-УДЭ-УКЭ, ГЭДАН-БАРАЙ контратакует ГЯКУ-ЦУКИ ЧУДАН

5. **ТОРИ:** атакует в дзенкуцу-дачи 3 шага в разные уровни: ДЗЮН-ЦУКИ ДЗЁДАН, ДЗЮН-ЦУКИ ЧУДАН, МАЭ-ГЭРИ

УКЭ: отступает в дзенкуцу-дачи с защитой: АГЭ-УКЭ, УЧИ-УДЭ-УКЭ, ГЯКУ ГЭДАН-БАРАЙ контратакует ОЙ-ЦУКИ ДЗЁДАН, ГЯКУ-ЦУКИ ЧУДАН

6. **ТОРИ:** атакует в дзенкуцу-дачи 3 шага в разные уровни:

ДЗЮН-ЦУКИ ДЗЁДАН, ДЗЮН-ЦУКИ ЧУДАН МАЭ-ГЭРИ

УКЭ: отступает в кокуцу-дачи с защитой: ДЗЁДАН ХАЙВАН МОРОТЭ-УКЭ, МОРОТЭ УЧИ-УДЭ-УКЭ, СУКУИ-УКЭ

Ката

7 Кю - ХЕЙАН ШОДАН, ХЕЙАН НИДАН

6 Кю – ХЕЙАН НИДАН, ХЕЙАН САНДАН

Оценка тех. подготовки для 3-го года обучения:

5 Кю (синий пояс) - 4 Кю (красный пояс)

Кихон (на 5 шагов вперед или назад)

4. в зенкуцу дачи, гедан барай:

4.1. САНБОН-ДЗУКИ № 1 (ДЗЁДАН, ЧУДАН, ЧУДАН)

4.2. САНБОН-ГЯКУ-ДЗУКИ № 2 (ЧУДАН. ДЗЁДАН, ЧУДАН)

4.3. АГЕ-УДЕ-УКЕ, ГЯКУ-ДЗУКИ, МАЕ-ЭНПИ-УЧИ

4.4. ЧУДАН-СОТО-УДЭ-УКЕ, ПЕРЕХОД В КИБА-ДАЧИ, ЙОКО-ЭМПИ-УЧИ, ЙОКО-УРАКЕН-УЧИ В ЗЕНКУТЦУ

4.5. ЧУДАН-УЧИ-УДЕ-УКЕ, КИДЗАМИ-ДЗУКИ-ДЗЁДАН, ГЯКУ-ДЗУКИ-ЧУДАН

5. в кокуцу-дачи-камаэ:

5.1. ЧУДАН-ШУТО-УКЕ, КИЦАМИ-ГЕРИ, ГЯКУ-НУКИТЭ В ЗЕНКУЦУ-ДАЧИ

6. в зенкуцу-дачи-камаэ:

6.1. МАЭ-РЭН-ГЭРИ (ЧУДАН, ДЗЁДАН)

6.2. ЙОКО-ГЭРИ-КЕКОМИ

6.3. МАЕ-ГЕРИ, МАВАСИ-ГЭРИ

6.4. УШИРО-ГЕРИ, ГЯКУ-ДЗУКИ

Кумите

5 Кю – Кихон иппон-кумите – 2 дзёдан, 2 чудан, 2 мае, 1 еко, 1 мавашу гери (8 к.)

4 Кю – Кихон иппон-кумите – 21 комбинация.

6. ТОРИ: ДЗЮН-ЦУКИ ДЗЁДАН

УКЭ: 5 вариантов защиты и контратаки

7. ТОРИ: ДЗЮН-ЦУКИ ЧУДАН

УКЭ: 5 вариантов защиты и контратаки

8. ТОРИ: МАЭ-ГЭРИ

УКЭ: 5 вариантов защиты и контратаки

9. ТОРИ: ЙОКО-ГЭРИ КЭКОМИ

УКЭ: 3 варианта защиты и контратаки

10. ТОРИ: МАВАСИ-ГЭРИ

УКЭ: 3 варианта защиты и контратаки

Ката

5 Кю - ХЕЙАН САНДАН, ХЕЙАН ЙОНДАН

4 Кю – ХЕЙАН ЙОНДАН, ХЕЙАН ГОДАН

Оценка социальной активности

Показатели социализации	Критерии
Трудолюбие в творчестве, учении, жизни	Участие в массовых мероприятиях
	Добросовестное отношение к выполнению любого вида задания
Коммуникативные качества	Вежлив, тактичен, доброжелателен.
	Умеет <i>договариваться</i> , находить общее решение
	Владеет адекватными выходами из конфликта
	Активно принимает участие в работе группы
Ценностное отношение к прекрасному, сформированность представлений об эстетических идеалах и ценностях	Бережное отношение к результатам человеческого труда и творчества
	Способность и потребность наслаждаться природой, поддерживать её жизненные силы
	Интересуется различными видами творчества
	Занимается каким-либо видом творчества самостоятельно
	Принимает участие в творческих процессах: художественная деятельность, выступает и как усвоение, и как создание художественных ценностей
Нравственно-этическая ориентация	Сформированы представления о моральных нормах)
	Может принимать решения на основе соотнесения нескольких моральных норм
	Учитывает объективные последствия нарушения моральной нормы
Уровень гражданственности, уважения к правам, свободам и обязанностям человека	Имеет представления о правах и обязанностях человека, гражданина, семьянина, товарища
	Уважительное отношение к родителям, к старшим, заботливое отношение к младшим
	Развитие представлений о событиях, которые отмечают как народные, государственные праздники
	Развитие представлений о национальных героях и важнейших событиях истории России
Самопознание и самоопределение	Проявляет собственную точку зрения в отдельных вопросах
	Адекватное представление о себе как личности и своих способностях, осознание способов поддержания своей самооценки
	Устанавливает связи между учением и будущей профессиональной деятельностью
	Мотивирован на высокий результат учебных достижений

По каждой дисциплине обучающемуся выставляется оценка - высокий, средний или низкий, после чего все баллы суммируются и обучающемуся выставляется средняя оценка за весь практический экзамен.

Критерии оценок для 1-го года обучения:

Высокий – Выполнение всех нормативов общефизической и специально-физической подготовок. Правильное выполнение техники стоек в совокупности с блоками и ударами. Применение этих навыков в работе с соперником. Умение правильно выполнять комплекс боевых приёмов (Ката). Участие в мероприятиях

Средний – Выполнение всех нормативов общефизической и специально-физической подготовок. Допустимое выполнение техники стоек в совокупности с блоками и ударами. Применение этих навыков в работе с соперником. Умение выполнять общий рисунок комплекса боевых приёмов (Ката). Не участвует в мероприятиях.

Низкий – Невыполнение нормативов общефизической и специально-физической подготовок. Неправильное выполнение техники стоек в совокупности с блоками и ударами. Не умение работать в паре. Абсолютно неправильное выполнение комплекса боевых приёмов (Ката). Не участвует в мероприятиях.

Критерии оценок для 2-го года обучения:

Высокий – Выполнение всех нормативов общефизической и специально-физической подготовок. Правильное выполнение техники работы бёдер в стойках с комбинациями блоков и ударов. Применение этих навыков в работе с соперником. Умение выполнять комплекс боевых приёмов (Ката) с достаточной силой и концентрацией. Участие в мероприятиях.

Средний – Выполнение всех нормативов общефизической и специально-физической подготовок. Допустимое выполнение работы бёдер в стойках с комбинациями блоков и ударов. Применение этих навыков в работе с соперником. Умение выполнять комплекс боевых приёмов (Ката) с правильной работой бёдер. Не участвует в мероприятиях.

Низкий – Невыполнение всех нормативов общефизической и специально-физической подготовок. Техника комбинаций блоков и ударов выполнена без потенциала. Недопустимые ошибки в работе с соперником. Слабое выполнение комплекса боевых приёмов (Ката). Не участвует в мероприятиях.

Критерии оценок для 3-го года обучения:

Высокий – Выполнение всех нормативов общефизической и специально-физической подготовок. Правильное выполнение техники работы бёдер в стойках с более сложными комбинациями блоков и ударов. Применение этих навыков в работе с соперником. Умение выполнять комплекс боевых приёмов (Ката) с хорошей силой и концентрацией. Участие в мероприятиях.

Средний – Выполнение всех нормативов общефизической и специально-физической подготовок. Правильное выполнение техники работы бёдер в стойках с более сложными комбинациями блоков и ударов с допустимыми ошибками. Применение этих навыков в работе с соперником. Умение выполнять комплекс боевых приёмов (Ката) с достаточной силой и концентрацией. Участие в мероприятиях.

Низкий – Невыполнение всех нормативов общефизической и специально-физической подготовок. Техника комбинаций блоков и ударов выполнена без потенциала. Недопустимые ошибки в работе с соперником. Слабое выполнение комплекса боевых приёмов (Ката). Не участвует в мероприятиях.

Карта фиксации результатов

ФИО	Тест ОБЖ			ОФП			СФП			Техническая подготовка			Социализация			
	Н	С	В	Н	С	В	Н	С	В	Н	С	В	Н	С	В	
Обучающийся 1																
Обучающийся 2																
Обучающийся 3																

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Процесс обучения делится на этапы, т. е. стадии формирования действия в качестве умения и навыка:

- 1) спортивно-оздоровительная – развитие физических качеств, совершенствование двигательных способностей (стадия развития)
- 2) начальное разучивание – формирование основ (предпосылок), умения (стадия предумения).
- 3) учебно-тренировочный – формирование умения в его целостных контурах, деталях (стадия собственно умения).

Многолетний период подготовки занимающихся каратэ-до делится на этапы, которые связаны, с одной стороны, с возрастом занимающихся, с другой стороны, с целевыми установками и задачами, с конкретной спецификой, где эти установки реализуются.

Первый год – этап воспитания интереса и приобщение детей к занятиям спортом, восточной культуре боевых искусств, развитие физических качеств.

Второй год – этап начального обучения навыкам физических упражнений с элементами спортивно-боевых единоборств.

Третий год – этап углубленного обучения двигательных навыков с учетом специфики каратэ.

Процесс изучения, отработки и дальнейшей шлифовки технических приемов в каратэ продолжается постоянно, на протяжении всей жизни, начиная с момента знакомства с избранным направлением. Это положение верно лишь при условии серьезного, глубокого изучения предмета. На этом основывается дальнейшая подготовка занимающихся каратэ Сетокан по данной программе.

В соответствии с основной направленностью этапов формулируются задачи, осуществляется подбор средств, методов, тренировочных и соревновательных режимов. Наиболее подготовленные юные спортсмены могут переводиться в следующий этап, поэтому возрастные границы в известной мере условны, основной показатель – уровень спортивного мастерства.

- Использование общепедагогических (дидактических) принципов воспитывающего обучения: сознательности и активности обучающихся, наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации.
- Целевая направленность к достижениям путем неуклонного роста объема средств общей и специальной подготовки, соотношения между которыми изменяется из года в год в сторону увеличения объема специальной подготовки;
- Оптимальное соотношение (соразмерность) различных сторон подготовленности воспитанника в процессе многолетнего обучения;
- Использование дидактических и учебных материалах, методических разработок в области боевых единоборств.
- Участие в учебно-тренировочных семинарах и мастер-классах по карате, в соревнованиях разного уровня

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

1. Помещение (спортивный зал)
2. Спортивный инвентарь (щиты и лапы для выполнения ударов, маты, скамейки и т.д.)
3. Информационные ресурсы (аудио-, видеоматериалы, фото-источники в области боевых единоборств, использованные в Интернете)

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Биджиев С.В. Каратэ-до. Сётокан. - АОЗТ НПКФ «Алмаз», Петербург, 2008
2. Вихманн В.Д. Школа каратэ-до. Искусство ката. (1,2 книги). /Пер с нем. - М.: Изд-во «Советский спорт», 2007
3. Гогунев Е.Н, Мартьянов Б.И. Психология физического воспитания и спорта: учеб. пособ. для студ. высш. учеб. заведений. - М., 2010
4. Железняк Ю.Д. Спортивные игры. - М.: Изд. Центр «Академия», 2002
5. Котов И.В, Снустиков Г.К. Каратэ-до Дошинкан. - Изд. Х.Г.С. М.- 1992
6. Накаяма Масатоши. Лучшее каратэ. В 11-ти томах / Пер. с англ.
7. Программа классификационных экзаменов по каратэ-до «Сётокан». - Владивосток, 2017 г.
8. Смирнов В.М. Дубровский В.И. Физиология физического воспитания и спорта: учеб. для ВУЗов. - М.: Физкультура и спорт 2011
9. Сиода Г. Динамика Айкидо /Пер. с англ. А. Куликова, Е. Гупало. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2004
10. Трусов О.В. Шотокан Каратэ-до. Кн.1. Основные аспекты. Кн.2: От новичка до мастера. - К.: «София», 2010
11. Холодов Ж.К. Теория и методика физической культуры: учеб. для ВУЗов физ. культ. - М.: «Военздат», 2015