

УТВЕРЖДАЮ

Директор школы ЧОУ «Венда»

_____ О.Л.Белич

25.08.2023

Рабочая программа дополнительного образования
«Каратэ-до WKF»
1-3 год обучения

Автор-составитель:

Нечай А.Н.

учитель физической культуры

Москва

2023

Пояснительная записка

Направленность дополнительной общеразвивающей программы «Каратэ-до» по содержанию является *физкультурно-спортивной*; по функциональному назначению – *прикладной*; по форме организации – *групповой*; по времени реализации – *трехгодичной*.

Программа разработана на основе опыта работы педагога, согласно требованиям следующих нормативных документов:

– **Нормативные акты и документы, на основании которых разработана программа:**

– Федеральный Закон от 29 декабря 2012 года № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»

– Приказ Минобрнауки России от 31.03.2014 № 253 «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования»

– Устав школы;

– Основная образовательная программа ЧОУ «Венда»

– Учебный план ЧОУ «Венда» на 2022 – 2023 учебный год;

– Календарный учебный график на 2022-2023 учебный год.

– Положение ЧОУ «Венда» о рабочей программе учебных курсов, предметов, дисциплин (модулей)

– Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утверждённый приказом Минобрнауки РФ от 06.10.09 г. № 373

– Федеральный закон от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта всестилевое каратэ, утвержденного приказом Минспорта России от 14 марта 2016 года № 237.

При разработке Программы использованы нормативные требования по физической и технико-тактической подготовке спортсменов, полученные на основе научно-методических материалов и рекомендаций последних лет по подготовке спортивного резерва.

Программа разработана с учетом возрастных особенностей, физической и психологической готовности детей к занятию спортом. Программа

представляет собой комплекс учебно-тренировочных и игровых занятий каратэ-до.

Данная программа направлена на физическое и культурное воспитание личности учащегося, путем приобщения к боевому искусству каратэ-до и связанным с ним культурным традициям Японии. Основными ее составляющими являются: • общая и специальная физическая подготовка учащихся; • обучение технике и приемам каратэ-до.

Характеристика каратэ как вида спорта и его отличительные особенности.

Каратэ – вид спорта, относящийся к спортивным единоборствам.

Каратэ – японское боевое искусство. Каратэ зародилось на острове Окинава. Название «каратэ» в дословном переводе с японского означает «пустая рука», однако более правильным с учетом окинавского диалекта является перевод «искусство боя без оружия».

В каратэ степень непосредственного контакта между участниками схватки минимальна, а для сокрушения противника используются точно нацеленные удары руками и ногами, наносимые в разрешенные точки его тела с обязательным строгим контролем силы удара.

Привлекательность вида спорта каратэ обусловлена, тем, что он является доступным для различных категорий населения, удовлетворяющим их интересы и потребности в двигательной активности, а также имеет огромное прикладное значение.

Тренировка в каратэ базируется на трёх основных техниках:

- кихон (基本) – основы каратэ, базовая техника, предполагающая многократное повторение;

- ката (型) – формальные упражнения, бой с невидимым одним или несколькими противниками, бой с тенью. Ката – комплекс движений, которые выполняются в строгой последовательности. По ката проводятся спортивные соревнования как в одиночном, так и в групповом разряде.

- кумитэ (組み手) – тренировка с партнером, спарринг. Здесь спортсмены отрабатывают навыки ведения реального боя. По кумитэ проводятся спортивные соревнования.

Особенностями каратэ, как вида спорта являются:

- разносторонние требования к физической, технической и тактической подготовленности спортсменов;

- высокая динамика и разнообразная вариативность ситуаций в ходе поединков;

- высокие требования к уровню психической готовности спортсменов (стремлению к победе, упорство в достижении результата, уверенностью в своих силах, уравновешенностью и стабильностью эмоций, умению регулировать психическую напряженность и поведение).

С 2020 года он включен в программу Олимпийских игр.

Занятия каратэ оказывают весьма разностороннее влияние на организм человека, способствуют равномерному развитию мышц, тренируют и укрепляют сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы, опорно-двигательный аппарат, улучшают обмен веществ. Также упражнения каратэ развивают силу, быстроту, выносливость, улучшают подвижность в суставах, способствуют закаливанию организма.

В процессе тренировки происходят положительные функциональные и морфологические изменения во многих системах организма, особенно в сердечно-сосудистой и дыхательной системах; развиваются и совершенствуются физические качества.

Обучение строится на правильном с точки зрения традиции сочетании кихон, ката и кумитэ с учетом возрастных особенностей обучающихся.

Актуальность программы обусловлена следующими факторами:

- ведущей ролью физкультуры и спорта в формировании здорового образа жизни детей, подростков и молодежи и, как следствие, необходимостью развития массового занятия спортом начиная с детского возраста;
- необходимостью постепенной, последовательной и поэтапной подготовки учащихся к соревновательной деятельности и переходу к этапу освоения высшего спортивного мастерства;
- важностью мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом, привития навыков самостоятельного многолетнего физического совершенствования и при этом сохранения и укрепления физического и психологического здоровья учащихся.

Отличительные особенности данной общеразвивающей программы заключаются в том, что она решает задачи подготовительного этапа к полноценной соревновательной деятельности. В процессе ее реализации создается надежный фундамент для формирования личности спортсмена, укрепления здоровья, гармоничного физического и психологического развития учащихся.

Программа предполагает комплексное развитие обучающихся: освоение базовых техник искусства традиционного каратэ, общее физическое

укрепление организма, развитие гибкости, ловкости, быстроты движений и мышечной выносливости, позволяющее перейти к этапу спортивной специализации и формирующие предпосылки к совершенствованию спортивного мастерства. Программа направлена на планомерную подготовку к освоению техник каратэ на более совершенных уровнях. Учитывая спиралевидный характер обучения боевым искусствам, занятия также нацелены на развитие морально-волевых качеств, развитие контроля над эмоциями, выражение эстетического потенциала посредством гармоничного физического развития.

В процессе обучения проводятся промежуточные срезы достигнутых результатов, открытые уроки, мини-соревнования. По итогам проведенных срезов и мини-соревнований обучающиеся, успешно справившиеся с заданиями, получают поощрительные дипломы. Финальным мероприятием каждого года обучения является аттестационный экзамен на присвоение поясов.

Настоящая Программа разработана на основе следующих принципов:

- 1) *комплексности*, предусматривающего тесную взаимосвязь всех видов спортивной подготовки (теоретическую, технико-тактическую, физическую, психологическую);
- 2) *преемственности*, определяющего последовательность освоения программного материала по этапам подготовки;
- 3) *вариативности*, предусматривающего, в зависимости от этапа подготовки, учет индивидуальных особенностей учащихся, варианты освоения программного материала, характеризующегося разнообразием средств, методов с использованием разных величин нагрузок для решения задач спортивной подготовки.

Адресат программы

Возраст детей, участвующих в реализации данной образовательной программы: от 6 до 9 лет.

Первый год обучения – 6-7 лет;

Второй год обучения – 7-8 лет;

Третий год обучения – 8-9 лет.

Дополнительная общеразвивающая программа «Каратэ-до» подразумевает разделение на вышеуказанные возрастные группы исходя из физических и психологических возможностей детей каждого возраста. Комплектование групп производится без специального спортивного отбора. Достаточным и необходимым условием зачисления в группы является

наличие справки из медицинского учреждения, свидетельствующей об отсутствии противопоказаний к занятиям каратэ-до.

Объем и срок освоения программы

Срок реализации дополнительной общеразвивающей программы «Каратэ-до» - 3 года. Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения и необходимых для освоения программы – $72+72+72 = 216$ часов (2 часа в неделю).

Разделение по годам обучения носит ориентировочный характер: при зачислении в группы и переводе на следующий год обучения определяющим фактором является не время обучения, а достигнутые в его ходе результаты, уровень сформированных в процессе обучения знаний и умений. Учащиеся, проявляющие особые способности могут быть сразу зачислены в группы второго и третьего года обучения.

Формы обучения – очная.

Особенности организации образовательного процесса

В группы первого года принимаются все желающие. Специального отбора не производится. Группы второго и третьего года формируются из учащихся, успешно прошедших обучение в группах первого и второго года обучения. Кроме того, группы второго и третьего года обучения могут посещать и вновь прибывшие после специального тестирования и беседы, при наличии особенных способностей и повышенного интереса к изучению каратэ-до. Недостающие навыки и умения восполняются в процессе групповой работы, а также выполнения индивидуальных заданий.

Первый год обучения является периодом формирования первичного уровня физической подготовки, необходимого для дальнейшего освоения программы. На данном этапе происходит вводное знакомство с основами техники каратэ-до.

Второй год обучения направлен на базовую подготовку учащихся: освоение навыков владения базовой техникой (кихон), знакомство с техникой обусловленного поединка (иппон-кумитэ) и знакомство с техникой ката.

Третий год обучения направлен на закрепление и обобщение навыков владения базовой техникой, освоение и совершенствование техники ката и техники обусловленного (рендзокуваза) и свободного поединка (дзю-кумитэ).

Цели и задачи программы

Основная цель программы:

Формирование мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом, ознакомление с принципами здорового образа жизни, привитие навыков самостоятельного многолетнего физического совершенствования, формирование гармонично развитой личности методами физического воспитания в процессе постижения основ боевого искусства каратэ-до, воспитание морально-волевых качеств, правил поведения в спортивном коллективе, привитие патриотизма и общекультурных ценностей.

Задачи программы:

Поставленные цели предполагают решение следующих задач:

Образовательные (предметные):

- познакомить с базовыми понятиями и терминологией: как общеспортивной, так и специфической, присущей исключительно каратэ-до;
- познакомить историей каратэ-до, а также с традициями и обычаями Японии как страны-родоначальницы боевого искусства каратэ-до, с целью формирования правильного восприятия изучаемого боевого искусства и обогащения личностных качеств учащихся;
- научить понимать и четко выполнять поставленную тренировочную задачу;
- научить базовым техникам и тактическими действиями в каратэ-до;
- научить важным двигательным навыками и умениями (ловкость, гибкость, сила, выносливость и др.);
- создать предпосылки стремления к повышению спортивного мастерства.

Метапредметные:

- сформировать представление о роли занятий спортом в жизни человека и необходимости регулярных занятий с целью укрепления здоровья;
- создать условия для расширения физических возможностей юных спортсменов и поддержания хорошей физической формы;

- развить умение понимать причину собственного успеха или неуспеха в тренировочной деятельности и способность конструктивно мыслить и действовать в обеих ситуациях;
- развить начальные навыки тактического мышления;
- развить способность воспринимать, осознавать, усваивать и воспроизводить задачи тренировочной деятельности;
- способствовать разностороннему и гармоничному развитию личности учащихся;
- способствовать социализации личности обучающихся путем объединения их в спортивный коллектив.

Личностные:

- привить любовь к занятию спортом;
- сформировать навыки здорового образа жизни;
- воспитать чувство патриотизма и культурной толерантности;
- воспитать морально-волевые качества и привить морально-этические нормы;
- способствовать развитию принципиальности, настойчивости в достижении результата, стойкости в преодолении трудностей, решительности и инициативности;
- воспитать «спортивный характер» и чувство личного первенства.

Коммуникативные:

- воспитать чувство доброжелательности, отзывчивости и сопереживания чувствам других людей;
- способствовать развитию «чувства команды», личной ответственности за достижение коллективного результата.

Методическое обеспечение и условия реализации программы

Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение программы

Материальные средства обеспечения:

- светлый, просторный зал, свободный от лишних предметов мебели, шведскими лестницами, турниками, гимнастическими матами, разборным напольным пенополиуретановым покрытием (будо-маты). Учащимся,

занимающимся в секции, предоставляются защитные накладки на руки, "лапы" для безопасной отработки ударов.

Технические средства обеспечения:

- ноутбук/планшет – 1 шт.

Кадровое обеспечение программы

Руководитель секции (учитель физической культуры) прошел:

– профессиональную переподготовку в ГАПОУ «Волгоградский социально-педагогический колледж» по программе «Дополнительное образование детей: педагогика, психология и методика»;

– профессиональную переподготовку в ФГБОУ ВО «Волгоградская государственная академия физической культуры» Минспорта России по программе «Физическая культура и спорт».

Руководитель секции имеет спортивные разряды: мастер спорта России, мастер спорта международного класса по каратэ WKF. Осуществляет дополнительное образование учащихся в соответствии с образовательной программой, развивает их психоэмоциональную сферу и физическую деятельность, в процессе обучения боевому искусству. Комплектует состав учащихся детского объединения и принимает меры по сохранению контингента учащихся в течение срока обучения. Обеспечивает педагогически обоснованный выбор форм, средств и методов работы (обучения) исходя из психофизиологической и педагогической целесообразности, используя современные образовательные технологии. Проводит учебные занятия, опираясь на достижения в области методической, педагогической и психологической наук и сфере боевых искусств.

Информационно-методическое обеспечение программы

Программа разработана с учётом требований следующих документов:

– Федеральный Закон от 29 декабря 2012 года № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»

– Устав школы;

– Основная образовательная программа ЧОУ «Венда»;

– Учебный план ЧОУ «Венда» на 2022 – 2023 учебный год;

– Календарный учебный график на 2022-2023 учебный год.

– Положение ЧОУ «Венда» о рабочей программе учебных курсов, предметов, дисциплин (модулей)

– Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утверждённый приказом Минобрнауки РФ от 06.10.09 г. № 373

– Федеральный закон от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта всестилевое каратэ, утвержденного приказом Минспорта России от 14 марта 2016 года № 237.

Особенности финансирования образовательной услуги

Занятия в секции каратэ-до в составе учебного плана ЧОУ «Венда» являются дополнительной образовательной услугой, которая предоставляется учащимся на основе свободного выбора и финансируется посредством оплаты актов выполненных работ родителями занимающихся.

Планируемые результаты освоения учащимися содержания программы

Требования к знаниям и умениям, которые должен приобрести учащийся в процессе занятий по программе:

Учащийся должен знать:

По окончании первого года обучения – историю каратэ-до как боевого искусства и вида спорта; моральный кодекс спортсмена; базовые стойки: мусуби-дачи, хейко-дачи, зенкуцу-дачи, шико-дачи, способы передвижения в базовых стойках; базовые блоки: гидан-бараи, аге-укэ, сото-укэ, учи-укэ; базовые удары: джун-цуки, гьяку-цуки, маэ-гири; упражнения общей и партерной разминки, подводящие упражнения к выполнению элемента «шпагат», упражнения ОФП, соответствующие начальному уровню подготовки; правила проведения спортивных эстафет и общеразвивающих спортивных игр.

По окончании второго года обучения – основные понятия базовой техники каратэ-до: кихон, бункай, иппон-кумитэ; базовые стойки: кибя-дачи, махамми-дачи, хамми-дачи, мамми-дачи, найханги, сейшан и способы передвижения в базовых стойках; базовый блок: сютто-укэ; базовые удары:

нукитэ, маваси-гири; комбинации блоков и ударов (иппон-кумитэ), соответствующие начальному уровню подготовки; схему выполнения пинан «шодан»; усложненные упражнения общей и партерной разминки, усложненные подводящие упражнения к выполнению элемента «шпагат», усложненные упражнения ОФП, соответствующие уровню второго года обучения; акробатические элементы: кувырок, страховка, колесо.

По окончании третьего года обучения – правила трансформации базовой техники в технику ведения дзию-кумитэ; способы передвижения в динамическом поединке; технику исполнения ударов джун-цуки, гьяку-цуки, маваси-гири в динамическом поединке; серийные комбинации блоков и ударов (рендзокуваза); схему и технику выполнения пинан «шодан», схему выполнения пинан «нидан»; усложненные упражнения общей и партерной разминки, усложненные подводящие упражнения к выполнению элемента «шпагат», усложненные упражнения ОФП, соответствующие уровню второго года обучения; акробатические элементы: кувырок в прыжке, рондат.

Учащийся должен уметь:

По окончании первого года обучения – выполнять базовые стойки, передвигаться в базовых стойках; базовые блоки и базовые удары соответственно уровню начальной подготовки; выполнять упражнения общей и партерной разминки, подводящие упражнения к выполнению элемента «шпагат», упражнения ОФП, соответствующие начальному уровню подготовки; взаимодействовать в коллективе в процессе проведения спортивных эстафет и общеразвивающих спортивных игр.

По окончании второго года обучения – основные понятия базовой техники каратэ-до: кихон, бункай, иппон-кумитэ; базовые стойки: кибя-дачи, махамми-дачи, хамми-дачи, мами-дачи, найханги, сейшан и способы передвижения в базовых стойках; базовый блок: сюто-укэ; базовые удары: нукитэ, маваси-гири; комбинации блоков и ударов (иппон-кумитэ), соответствующие начальному уровню подготовки; схему выполнения пинан «шодан»; усложненные упражнения общей и партерной разминки, усложненные подводящие упражнения к выполнению элемента «шпагат», усложненные упражнения ОФП, соответствующие уровню второго года обучения; акробатические элементы: кувырок, страховка, колесо.

По окончании третьего года обучения – правила трансформации базовой техники в технику ведения дзю-кумитэ; способы передвижения в динамическом поединке; технику исполнения ударов джун-цуки, гьяку-цуки, маваси-гири в динамическом поединке; серийные комбинации блоков и ударов (рендзокуваза); схему и технику выполнения пинан «шодан», схему выполнения пинан «нидан»; усложненные упражнения общей и партерной разминки, усложненные подводящие упражнения к выполнению элемента «шпагат», усложненные упражнения ОФП, соответствующие уровню второго года обучения; акробатические элементы: кувырок в прыжке, рондат.

Учащийся сможет решать следующие жизненно-практические задачи:

По окончании первого года обучения - посредством групповых занятий боевым искусством знакомиться, дружить, развивать уверенность в собственных силах, получать первые навыки абстрактного мышления.

По окончании второго года обучения - посредством начальной практики боевого взаимодействия приобщаться к социальной среде, уметь оценивать собственные умения и навыки, проявлять настойчивость в достижении поставленных целей, преодолевать неудачи, обладать навыком бесконфликтного общения в коллективе.

По окончании третьего года обучения - принимать участие в спортивных мероприятиях общественной значимости, проявлять взаимовыручку и оказывать поддержку товарищам, проявлять чувство ответственности за общекомандные и личные достижения.

Компетенции и личностные качества, которые могут быть сформированы и развиты у учащихся в результате занятий по программе:

- 1. Ценностно - смысловые компетенции** – умение выбирать целевые смысловые установки для своих действий и поступков, принимать решения.
- 2. Общекультурные компетенции** – познание духовно-нравственных и философских основ и особенностей японской культуры как среды

зарождения и развития изучаемого боевого искусства (каратэ-до); расширение познаваемой учащимися картины мира.

3. Коммуникативные компетенции – овладение способами взаимодействия с окружающими сверстниками и взрослыми, навыками работы в группе, коллективе. Умение понимать эмоциональное состояние окружающих, приходить к общему решению, вести диалог.

4. Информационные компетенции – умение получать информацию, используя различные источники (ИКТ), умение задавать вопросы, искать на них ответы.

5. Компетенции личностного самосовершенствования – умение конструктивно оценивать результаты собственной тренировочной деятельности, контролировать собственные эмоции и создавать внутреннюю мотивацию для преодоления трудностей.

Личностные, метапредметные и предметные результаты, которые приобретет учащийся по итогам освоения программы:

Личностные результаты:

- интерес к систематическим занятиям спортом;
- толерантное отношение к особенностям других культур;
- чувство гордости за свою команду, город, страну;
- уважительное отношение к взрослым и сверстникам, сопереживание, сочувствие, умение радоваться успехам других учащихся;
- настойчивость в достижении результата;
- бережное отношение к собственному здоровью и вещам;
- дисциплина в соблюдении распорядка дня.

Метапредметные результаты:

- понимание структуры процесса тренировочной деятельности, умение четко выполнять поставленную тренировочную задачу;
- умение конструктивно мыслить и действовать в случае успеха или неуспеха в тренировочной деятельности. Контроль собственных эмоций, создание внутренней мотивации и позитивного настроения;
- начальные навыки абстрактного тактического мышления.

Предметные результаты:

- умение выполнять упражнений общей физической подготовки;
- умение выполнять упражнений специальной физической подготовки;
- умение выполнять базовые элементы кихон, ката, ударной техники;
- умение самостоятельно соблюдать режим дня.

4. Порядок и содержание промежуточной аттестации учащихся

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:

- журнал учета работы объединения;
- дневник результативности (участие в конкурсах, мероприятиях, совместных творческих проектах);
- аналитическая справка по результатам освоения программы;
- тестирование детей;
- дипломы и грамоты учащихся;
- фото учащихся.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:

- аналитический материал по итогам проведения диагностики;
- открытые занятия;
- аттестации и соревнования;
- выступление на мероприятиях различного уровня;
- фото детей.

Контроль и оценка результатов освоения образовательной программы «Каратэ-до» осуществляются педагогом в процессе проведения практических занятий, а также выполнения учащимися индивидуальных заданий. С целью контроля усвоения детьми учебного материала в процессе обучения и развития ведется наблюдение за деятельностью детей. Целью проведения первичной, промежуточной и итоговой диагностики является корректировка развития и обучения ребенка с учетом его индивидуальных особенностей. Подведение итогов по результатам освоения материала данной программы может быть отражено во время проведения открытых занятий с участием родителей, администрации образовательного учреждения в середине и конце

учебного года, когда дети показывают, чему они научились за определенный период времени.

Оценочные материалы

Подведение итогов по результатам освоения материала данной программы может быть в форме:

занятие - беседа (обсуждение достигнутого результата в выполнении элемента, комплекса);

занятие – конкурс (участие в аттестационных экзаменах на пояса, участие в товарищеских встречах, районных и городских соревнованиях по каратэ-до WKF);

итоговое занятие (открытое занятие, с приглашением администрации ДЮЦа, родителей и гостей, подведение итогов освоения программы).

Методические материалы

Особенности организации образовательного процесса– очная форма обучения.

Методы обучения:

Словесный (объяснение, рассказ);

Наглядный (личный пример, демонстрация при помощи техники);

Практический (многократное повторение упражнений);

Репродуктивный (воспроизведение согласно примеру);

Игровой (обучение в процессе игры);

Дискуссионный (обсуждение, беседа, подводящая к необходимым выводам) и др.

Методы воспитания:

Убеждение (формирование сознания через убеждение: личный пример, назидательные истории, инструктаж, этические беседы);

Стимулирование, мотивация (формирование у детей желания заниматься через поставленные цели и поощрение);

Поощрение (одобрение, похвала, награждение почетными грамотами);

Соревнование (воспитание лидерских качеств через призму сравнения своих собственных достижений с достижениями других учащихся)

Формы организации образовательного процесса:

- *по количеству детей, участвующих в занятии*: общее занятие (занятие со всеми участниками группы соответствующего года обучения), малые группы (3-6 человек, участвующих в разучивании элемента, комплекса), индивидуальные занятия (занятия с одной парой или одним учащимся);
- *по особенностям коммуникативного взаимодействия педагога и детей*:
 - *занятие – отработка* (разучивание и повторение элементов путем собственного показа педагога и самостоятельного выполнения учащимися);
 - *занятие – беседа* (показ учащимися элементов, комплексов с последующим обсуждением и выявлением положительных и отрицательных компонентов выполнения);
 - *практическая деятельность* (выступления на открытых уроках, соревнованиях, и др. мероприятиях);
 - *выездное занятие* (посещение соревнований и мероприятий, посвященных боевым искусствам, участие в выездных сводных аттестационных экзаменах);
 - *самостоятельная работа учащихся* (чтение дополнительной литературы, просмотр видеоматериала);

Формы организации учебного занятия:

- *по дидактической цели*:
 - *вводное занятие* – введение в тему, раскрытие основных понятий и обзор темы, занятие-презентация;
 - *практическое занятие* – отработка материала, совершенствование техники выполнения упражнений, элементов и технических комплексов;
 - *занятие по обобщению знаний* – (выполнение всех выученных упражнений, элементов и технических комплексов).
 - *занятие по контролю знаний, умений и навыков* - занятие–соревнование (с приглашением родителей учащимися, педагогов, зрителей).
 - *комбинированное занятие* - включает в себя передачу теоретических сведений, практическую работу (изучение и отработка упражнений, элементов и технических комплексов), просмотр видеоматериала, игровую деятельность;

- *итоговое занятие* – в форме презентации достижений учащихся. Как правило, это открытое занятие с приглашением родителей учащихся, педагогов и детей из других творческих объединений.

Занятия включают в себя организационную, теоретическую и практическую части. Организационная часть должна обеспечить наличие необходимых для работы тренировочного пространства и снарядов. Теоретическая часть занятий при работе должна быть максимально компактной и включать в себя необходимую информацию о теме занятия и разъяснения по технике выполнения учебно-тренировочных и игровых упражнений. В связи с особенностями физического развития детей целевого возраста практические задания способствуют формированию гибкости, ловкости, быстроты движений и мышечной выносливости, умению анализировать, делать умозаключения, реализовывать формирующуюся потребность в ощущении личного лидерства.

Педагогические технологии:

Приоритетными педагогическими технологиями, благодаря которым реализуется программа, являются:

- *технология группового обучения* представляет собой способ организации деятельности детей, является особой формой совместной деятельности, которая оказывает мощное действие на развитие ребенка. Групповая работа играет положительную роль не только на первых этапах обучения, но и в последующей учебно-воспитательной работе;
- *технология развивающего обучения* содержит большой мотивационный материал. Её актуальность определяется развитием высокого уровня мотивации к учебной деятельности, активизации познавательных интересов учащихся и вызывает интерес к занятиям. Преодолевая посильные трудности, учащиеся испытывают постоянную потребность в овладении новыми знаниями, новыми способами действий, умениями, навыками;
- *технология проектной деятельности* – детский проект при подготовке показательных выступлений объединения;
- *технология игровой деятельности* – способ организации деятельности, позволяющий производить обучение в форме игры. Особенно актуальна в 5-6 летнем возрасте, когда игра является ведущей деятельностью в познании мира;
- *коммуникативная технология обучения* – это обучение на основе общения, когда процесс обучения является моделью процесса коммуникации;

- *здоровьесберегающая технология* - включает в себя защитно-профилактические мероприятия, направленные на соблюдение санитарно-гигиенических норм деятельности учащихся, а также норм распределения физической нагрузки в течение занятия;

Фрагментарно применяются:

- *компенсаторно-нейтрализующая технология* – направленная на поддержание эмоциональной стабильности, устойчивости личности ребенка;
- *стимулирующая технология* – позволяет активизировать собственные силы организма, использовать его ресурсы для выхода из нежелательного состояния;
- *информационно-обучающая технология* – позволяет улучшить процесс запоминания материала.

Алгоритм учебного занятия:

Структура занятий строится по следующему алгоритму:

Вводная часть

1. Организационный момент: построение, сообщение темы занятия, настрой на рабочий лад;
2. Разминка;

Основная часть:

3. Выполнение подводящих упражнений для выполнения элементов согласно КТП;
4. Разучивание новых элементов согласно КТП;
5. Перемена (свободное времяпрепровождение в течение 3-5 минут);

Заключительная часть:

6. Выполнение упражнений общей физической подготовки;
7. Проведение спортивной эстафеты или общеразвивающей подвижной игры;
8. Подведение итогов занятия, рефлексия.

Дидактические материалы: схемы выполнения элементов.

Учебно-тематический план программы

Учебный план 1-го года обучения

№ п/ п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Знакомство с боевым искусством каратэ-до	3	2,5	0,5	
1.1	Вводное занятие	1	0,5	0,5	Беседа/ практика
1.2	История каратэ-до как боевого искусства и вида спорта. Философия каратэ-до, моральный кодекс спортсмена	2	2		Беседа
2	Базовая техника каратэ-до	33	3	30	
2.1	Знакомство с базовыми стойками: мусуби-дачи, хейко-дачи, зенкуцу-дачи, шико-дачи. Передвижение в базовых стойках.	10	1	9	Практика
2.2	Изучение способа сжимания истинного кулака (сэйкэн). Знакомство с базовыми блоками: гидан-бараи, аге-укэ, сото-укэ, учи-укэ	10	1	9	Практика
2.3	Знакомство с базовыми ударами: джун-цуки, гьяку-цуки, маэ-гири	13	1	12	Практика
3	Физическая подготовка	20	5	15	
3.1	Общая разминка	5	1	4	Практика
3.2	Партерная разминка	3	1	2	Практика
3.3	Растяжка	5	1	4	Практика
3.4	Упражнения общей физической подготовки	7	2	5	Практика
4	Игровые упражнения	14	2	12	
4.1	Спортивные эстафеты	7	1	6	Практика
4.2	Общеразвивающие подвижные игры	7	1	6	Практика
5	Итоговое занятие в форме мини-соревнования	2		2	Практика
	ИТОГО:	72	12,5	59,5	

Учебный план 2-го года обучения

№ п/ п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретические знания о базовой технике каратэ-до	3	3		
1.1	История происхождения элементов базовой техники, толкование смысла движений	3	3		Беседа/ наглядная демонстрация
2	Базовая техника каратэ-до	40	4	36	
2.1	Изучение стоек: киба-дачи, махамми-дачи, хамми-дачи, мами-дачи, найханги, сейшан. Передвижение в базовых стойках.	7	1	6	Практика
2.2	Изучение базовых блоков: сюто-укэ. Изучение базовых ударов: нукитэ, маваси-гири, ёко-гири.	7	1	6	Практика
2.3	Работа в парах: иппон-кумитэ	16	1	15	Практика
2.4	Знакомство с пинан «шодан»	10	1	9	Практика
3	Физическая подготовка	18	2	16	
3.1	Общая и партерная разминка	5	0,5	4,5	Практика
3.2	Растяжка	5	0,5	4,5	Практика
3.3	Упражнения общей физической подготовки	5	0,5	4,5	Практика
3.4	Разучивание акробатических элементов	3	0,5	2,5	Практика
4	Игровые упражнения	9	2	7	
4.1	Спортивные эстафеты	5	1	4	Практика
4.2	Общеразвивающие подвижные игры	4	1	3	Практика
5	Экзамен на присвоение желтого пояса	2		2	Практика
	ИТОГО:	72	11	61	

Учебный план 3-го года обучения

№	Название раздела, темы	Количество	Формы
---	------------------------	------------	-------

п/ п		часов			аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретические знания о базовой технике каратэ-до	3	3		
1.1	Толкование смысла элементов техники, разъяснение правил трансформации базовой техники в технику ведения дзю-кумитэ	3	3		Беседа/ наглядная демонстрация
2	Базовая техника каратэ-до	40	3	37	
2.1	Закрепление и совершенствование техники кихон	10		10	Практика
2.2	Изучение способов передвижения в дзю-кумитэ	5	1	4	Практика
2.3	Изучение проведения ударов в дзю-кумитэ: джун-цуки, гьяку-цуки, мавасигири (чудан и дзёдан)	10	1	9	Практика
2.4	Обусловленный поединок: закрепление и совершенствование иппон-кумитэ, изучение рендзокуваза	10	1	9	Практика
2.5	Закрепление и совершенствование пинан «шодан». Изучение пинан «нидан»	5		5	Практика
3	Физическая подготовка	18	2	16	
3.1	Общая и партерная разминка	4	0,5	3,5	Практика
3.2	Растяжка	6	0,5	5,5	Практика
3.3	Упражнения общей физической подготовки	6	0,5	5,5	Практика
3.4	Выполнение акробатических элементов	2	0,5	1,5	Практика
4	Игровые упражнения	9	2	7	
4.1	Спортивные эстафеты и общеразвивающие подвижные игры	9	2	7	Практика
5	Экзамен на присвоение оранжевого пояса	2		2	Практика
	ИТОГО:	72	10	62	

Раздел 1. Знакомство с боевым искусством каратэ-до

Тема 1.1 Вводное занятие.

Знакомство с основными понятиями: боевое искусство, каратэ, кихон, пинан, ката, кумитэ.

Правила поведения в спортивном зале. Основные этапы занятия: разминка, технико-тактическая подготовка, спортивные игры, ОФП. Беседа с учащимися о связи здоровья человека с выполнением физических упражнений, акцентирование внимания на важности систематических занятий спортом. Обучение сопровождается мультимедийными материалами, демонстрирующими примеры основных понятий.

Тема 1.2 История каратэ-до как боевого искусства и вида спорта. Философия каратэ-до, моральный кодекс спортсмена.

Беседа о истории возникновения и развития каратэ-до, его отличительные особенности. Беседа о культуре Японии – страны-родоначальницы боевого искусства каратэ-до. Основы философии боевого искусства. Знакомство с понятиями: традиционное каратэ, спортивное каратэ. Правила додзё (яп. - зал, школа боевых искусств) и моральный кодекс каратэки.

Раздел 2. Базовая техника каратэ-до

Тема 2.1 Знакомство с базовыми стойками: мусуби-дачи, хейко-дачи, зенкуцу-дачи, шико-дачи. Передвижение в базовых стойках.

Беседа о каждой из указанных базовых стоек: назначение, исторические особенности, техника исполнения, прикладное использование, особенности положения корпуса, рук и ног, распределение центра тяжести. Особенности передвижения в базовых стойках. Выполнение подводящих упражнений с целью формирования правильного передвижения в базовых стойках.

Тема 2.2 Изучение способа сжимания истинного кулака (сэйкэн).

Знакомство с базовыми блоками: гидан-бараи, аге-укэ, сото-укэ, учи-укэ

Беседа о видах формирования кулака. Изучение базового способа формирования кулака (сэйкэн): положение пальцев и направление мышечных тензий.

Беседа о каждом из указанных базовых блоков: назначение, особенности техники исполнения, прикладное использование, особенности положения корпуса и рук. Выполнение подводящих упражнений с целью формирования правильной биомеханики исполнения.

Тема 2.3 Знакомство с базовыми ударами: джун-цуки, гьяку-цуки, маэ-гири

Беседа о каждом из базовых ударов: назначение, особенности техники исполнения, прикладное использование, особенности положения корпуса,

рук и ног. Выполнение подводящих упражнений с целью формирования правильной биомеханики исполнения.

Раздел 3. Физическая подготовка

Тема 3.1 *Общая разминка*

Разъяснение техники выполнения упражнений общей разминки. Разучивание комплекса упражнений, составляющих общую разминку с целью применения его на каждом занятии.

Тема 3.2 *Партерная разминка*

Разъяснение техники выполнения упражнений партерной разминки. Разучивание комплекса упражнений, составляющих партерную разминку с целью применения его на каждом занятии.

Тема 3.3 *Растяжка*

Изучение комплекса подводящих упражнений, направленных на подготовку мышц ног к выполнению элемента «шпагат».

Тема 3.4 *Упражнения общей физической подготовки*

Изучение комплекса упражнений общей физической подготовки, направленного на укрепление внутренних и внешних мышц. Разъяснение техники выполнения упражнений.

Раздел 4. Игровые упражнения

Тема 4.1 *Спортивные эстафеты*

Разъяснение правил проведения спортивных эстафет.

Знакомство учащихся со спортивными эстафетами соревновательного характера, формирование чувства командного первенства.

Тема 4.2 *Общеразвивающие подвижные игры*

Разъяснение правил проведения спортивных подвижных игр.

Знакомство учащихся с подвижными играми соревновательного характера, формирование чувства личного первенства. Знакомство учащихся с подвижными играми, направленными на развитие координации, ловкости, гибкости, выносливости.

Раздел 5. Итоговое занятие в форме мини-соревнования

Проведение среди учащихся межгрупповых соревнований с целью привития соревновательного духа, воспитания «спортивного» характера и закрепления достигнутых результатов. Приглашенные судьи – спортсмены, не являющиеся учащимися ЧОУ «Венда». После подведения итогов определяются победители, призеры и участники. Мероприятие проводится в конце учебного года и приурочено к празднику 9 мая, День Победы. Во

вступительном слове внимание ребят акцентируется на значении великого подвига наших предков в жизни каждого россиянина.

Содержание учебного плана второго года обучения

Раздел 1. Теоретические знания о базовой технике каратэ-до

Тема 1.1 История происхождения элементов базовой техники, толкование смысла движений

Знакомство с основными понятиями: базовая техника (кихон), бункай, иппон-кумитэ.

Беседа о смысле каждого из элементов базовой техники, исторических предпосылках способов их выполнения и области их применения.

Раздел 2. Базовая техника каратэ-до

Тема 2.1 Изучение стоек: кибэ-дэчи, махамми-дэчи, хамми-дэчи, мамми-дэчи, найханги, сейшан. Передвижение в базовых стойках.

Беседа о каждой из указанных базовых стоек: назначение, исторические особенности, техника исполнения, прикладное использование, особенности положения корпуса, рук и ног, распределение центра тяжести. Особенности передвижения в базовых стойках. Выполнение подводящих упражнений с целью формирования правильного передвижения в базовых стойках.

Тема 2.2 Изучение базовых блоков: сюто-укэ. Изучение базовых ударов: нукитэ, маваси-гири, ёко-гири.

Беседа о каждом из базовых блоков и ударов: назначение, особенности техники исполнения, прикладное использование, особенности положения корпуса, рук и ног. Выполнение подводящих упражнений с целью формирования правильной биомеханики исполнения.

Тема 2.3 Работа в парах: иппон-кумитэ.

Беседа о значении обусловленных поединков в познании техники каратэ. Разучивание комбинаций блоков и ударов (иппон-кумитэ).

Тема 2.4 Знакомство с пинан «шодан»

Беседа о исторических предпосылках возникновения, значения и иерархии технических комплексов пинан и ката. Разучивание и толкование элементов технического комплекса начального уровня пинан «шодан».

Раздел 3. Общая физическая подготовка

Тема 3.1 Общая и партнерная разминка

Разучивание усложненных упражнений общей и партерной разминки, а также упражнений, содержащих элементы специальной физической подготовки с целью применения их на каждом занятии.

Тема 3.2 Растяжка

Изучение усложненного комплекса подводящих и основных упражнений, направленных на подготовку мышц ног к выполнению элемента «шпагат».

Тема 3.3 Упражнения общей физической подготовки

Изучение усложненного комплекса упражнений общей физической подготовки, направленного на укрепление и развитие мышечной и сердечно-сосудистой системы. Разъяснение техники выполнения упражнений.

Тема 3.4 Разучивание акробатических элементов

Разучивание подводящих и основных упражнений к выполнению элементов: кувырок, страховка, колесо.

Раздел 4. Игровые упражнения

Тема 4.1 Спортивные эстафеты

Проведение спортивных эстафет с целью разрядки учащихся после напряженной работы, а также формирования чувства командного первенства.

Тема 4.2 Общеразвивающие подвижные игры

Проведение подвижных игр на развитие координации, ловкости, гибкости, выносливости, с целью разрядки учащихся после напряженной работы, формирование чувства личного первенства.

Раздел 5. Экзамен на присвоение желтого пояса

Проведение среди учащихся аттестационного экзамена на присвоение желтого пояса. Приглашенная аттестационная комиссия – мастера каратэ-до WKF, имеющие черный пояс. По итогам проведенного экзамена учащимся, успешно прошедшим испытания, присваивается желтый пояс по каратэ-до WKF. Мероприятие проводится в конце учебного года и приурочено к празднику 9 мая, День Победы. Во вступительном слове внимание ребят акцентируется на значении великого подвига наших предков в жизни каждого россиянина.

Содержание учебного плана третьего года обучения

Раздел 1. Теоретические знания о базовой технике каратэ-до

Тема 1.1 Толкование смысла элементов техники, разъяснение правил трансформации базовой техники в технику ведения дзю-кумитэ. Беседа о технике ведения дзю-кумитэ, понятие технико-тактической подготовки.

Знакомство с понятием дзю-кумитэ. Беседа о его отличительных особенностях, технике его ведения. Разъяснение правил трансформации базовой техники кихон, ката, иппон-кумитэ в технику ведения дзю-кумитэ. Наглядная демонстрация педагогом дзю-кумитэ с помощью технических средств обучения.

Раздел 2. Базовая техника каратэ-до

Тема 2.1 Закрепление и совершенствование техники кихон

Закрепление и совершенствование ранее изученной техники кихон. Изучение новых, усложненных элементов кихон.

Тема 2.2 Изучение способов передвижения в дзю-кумитэ

Знакомство с понятием динамического поединка. Наглядная демонстрация способов передвижения в дзю-кумитэ личным примером педагога и с помощью технических средств обучения. Освоение учащимися способов передвижения в динамическом поединке.

Тема 2.3 Изучение проведения ударов в дзю-кумитэ: джун-цуки, гьяку-цуки, маваси-гири (чудан и дзёдан)

Освоение учащимися особенностей техники исполнения ударов джун-цуки, гьяку-цуки, маваси-гири в динамическом поединке. Наглядная демонстрация выполнения ударов личным примером педагога и с помощью технических средств обучения.

Тема 2.4 Обусловленный поединок: закрепление и совершенствование иппон-кумитэ, изучение рендзокуваза

Совершенствование техники ведения обусловленного поединка. Изучение серийных комбинаций блоков и ударов (рендзокуваза).

Тема 2.5 Закрепление и совершенствование пинан «шодан»

Совершенствование техники выполнения пинан «шодан». Разучивание и толкование элементов второго технического комплекса начального уровня пинан «нидан».

Раздел 3. Физическая подготовка

Тема 3.1 Общая и партерная разминка

Выполнение учащимися усложненных упражнений общей и партерной разминки, а также упражнений, содержащих элементы специальной физической подготовки с целью применения их на каждом занятии.

Тема 3.2 Растяжка

Выполнение учащимися усложненного комплекса подводящих и основных упражнений, направленных на подготовку мышц ног к выполнению элемента «шпагат».

Тема 3.3 Упражнения общей физической подготовки

Выполнение учащимися усложненного комплекса упражнений общей физической подготовки, направленного на укрепление и развитие мышечной и сердечно-сосудистой системы. Изучение новых усложненных упражнений общей физической подготовки. Разъяснение техники выполнения упражнений.

Тема 3.4 Выполнение акробатических элементов

Выполнение акробатических элементов кувырок, страховка, колесо. Изучение усложненных форм акробатических элементов: кувырок в прыжке, рондат.

Раздел 4. Игровые упражнения

Тема 4.1 Спортивные эстафеты и общеразвивающие подвижные игры

Проведение спортивных эстафет с целью разрядки учащихся после напряженной работы, а также формирования чувства командного первенства. Проведение подвижных игр на развитие координации, ловкости, гибкости, выносливости, с целью разрядки учащихся после напряженной работы, формирование чувства личного первенства.

Раздел 5. Экзамен на присвоение желтого и оранжевого поясов

Проведение среди учащихся аттестационного экзамена на присвоение поясов: желтого – для учащихся, не прошедших испытания в конце 2-го года обучения, оранжевого – для учащихся, успешно сдавших экзамен на присвоение желтого пояса в конце 2-го года обучения. Приглашенная аттестационная комиссия – мастера каратэ-до WKF, имеющие черный пояс. По итогам проведенного экзамена учащимся, успешно прошедшим испытания, присваивается желтый или оранжевый пояс по каратэ-до WKF. Мероприятие проводится в конце учебного года и приурочено к празднику 9 мая, День Победы. Во вступительном слове внимание ребят акцентируется на значении великого подвига наших предков в жизни каждого россиянина.

Список литературы

Основная литература:

- 1) Бишоп М. Окинавское каратэ. Учителя, стили, тайные традиции и секретная техника школ военного искусства. – М.: ФАИАР-ПРЕСС, 2001;
- 2) Гитин Фунакоси. Каратэ-до – мой образ жизни. – М.: Феникс, 1999;
- 3) Каштанов Н. Каноны каратэ. Формирование духовности средствами каратэ-до. – М.: Феникс, 2007;
- 4) Квалификационная программа окинава годзю-рю каратэ-до дзюндокан;
- 5) Сюньити Нива. Каратэ школы «Вадо-рю» - М.: РУССЛИТ, 1995. – 168 с.

Дополнительная литература:

- 1) Волков Б.С., Волкова Н.В. Возрастная психология: Учебное пособие для ВУЗов в 2 Т. – М.: Издательство «Владос», 2010;
- 2) Йорг И. Мой путь. – М., 2002;
- 3) Солодков А.С., Сологуб Е.Б. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: учебник. Изд. 2-е, испр. И доп. – М.: Олимпия Пресс, 2005. – 528 с.

Интернет ресурсы:

1. <http://karate.ru> – информационно-аналитический портал о каратэ и единоборствах;
2. ruswkf.ru – официальный сайт Федерации каратэ России;
3. <http://centrwado.ru> – официальный сайт каратэ-клуба стиля Вадо-кай в г. Москва.
4. <http://resh.edu.ru/> «Российская электронная школа» – школьный курс уроков от лучших учителей России.

