****

**Дополнительная общеобразовательная**

 **общеразвивающая программа**

**«Карате Вадо кай»**

**базовая**

Физкультурно-спортивной направленности

Для детей с 7 лет

Срок реализации 2 года

 Составитель:

|  |  |
| --- | --- |
|  |  Леванов Роман Владимирович, педагог дополнительного образования |

г. Нижний Новгород

2022 год

**ОГЛАВЛЕНИЕ**

1. **АННОТАЦИЯ К ПРОГРАММЕ**
2. **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**
3. **КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК на 2022-2023 учебный год**
4. **УЧЕБНЫЙ ПЛАН**
5. **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА**
6. **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**
	1. учебно-тематический план
	2. формы текущего контроля и аттестации
	3. планируемые результаты, способы фиксации и демонстрации результатов освоения программы учащимися.
	4. условия реализации программы
7. **ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ**
8. **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ.**
9. **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.**

**ПРИЛОЖЕНИЕ:**

1. **ПЛАН РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ НА 2022-2023 учебный год**
	1. Календарный план учебных занятий по программе, включая контроль и аттестацию
	2. План воспитательных мероприятий по программе, не предусмотренных расписанием, включая каникулярный период
2. **АННОТАЦИЯ**

|  |  |
| --- | --- |
| Полное название программы | Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Карате Вадо кай базовая» |
| Направленность | Физкультурно-спортивная  |
| Специализация программы | Обучение тактике ведения боя, упражнения на силу, выносливость, гибкость, участие в соревнованиях разного уровня  |
| Основания для разработки программы | Привлечение молодежи к занятиям спортивно-оздоровительной деятельностью, ведению здорового образа жизни, становлению личности и достижению спортивных результатов. |
| Организация, предоставившая программу | МБУ ДО «ЦДТ Московского района», г. Н. Новгород, ул. Коминтерна, д. 20А, 224-04-56; ddt20a@mail/ru |
| Место реализации  | ДПК «Юный гагаринец», ул. Мечникова 73а.  |
| Составитель программы | Леванов Роман Владимирович,педагог дополнительного образования |
| Куратор программы | Сычев И.А., СП ДПК «Юный гагаринец» |
| Формы обучения, виды деятельности по программе | Очная; групповые занятия; теоретическая и практическая деятельность, воспитательные мероприятия |
| Цель программы | Физическое воспитание личности посредством занятий карате вадо кай, подготовка спортсмена к переходу на углубленный уровень подготовки. |
| Условия достижения цели и задач | Создание условий для реализации приобретаемых знаний, умений и навыков в выбранном виде спорта, создание ситуации успешного освоения двигательных умений и навыков. |
| Сроки реализации, уровень программы | 2 годаБазовая |
| Официальный язык  | Русский |
| География участников | Обучающиеся ООО района  |
| Формы контроля, аттестации | Входной, текущий итоговый контроль, промежуточная аттестация, аттестация по итогам освоения программы |
| Условия участия в программе | Добровольное желание детей, по заявлению родителей/законных представителей. Допуск спортивного врача. |
| Комплектование на текущий год | 16 чел. |

**2. Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Карате Вадо кай» базового уровня предполагает освоение техники ката и кумитэ детьми, освоившими программу «Карате. Вадо кай» начального уровня, а также одарённые в данном виде спорта дети и подростки, сдавшие необходимые нормативы.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Карате Вадо кай» является программой **физкультурно-спортивной направленности.** Основной целью является общая физическая подготовка, способствующая созданию и укреплению мышечного корсета у ребенка для дальнейших задач, выполняемых в тренировочной и соревновательной и практике. Большое внимание отводится изучению и постановке базовых элементов карате и растяжке.

***Актуальност****ь* программы обусловлена тем, что этот вид единоборств является важным средством физического и морально-волевого воспитания, а также средством и формой пропаганды здорового образа жизни путем приобщения к занятиям физической культурой и спортом.

 В дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Карате Вадо кай» содержание строится на основе дифференцированного подхода к учащимся с учетом их здоровья, физического развития, двигательной подготовленности, формирования навыков для самостоятельных занятий.

***Педагогическая целесообразность*** программы заключается в формировании у обучающихся устойчивой потребности к самореализации через занятия карате-до, которые открывают огромный мир карате-до как спорта и боевого искусства. Трудолюбие на каждой тренировке становится привычкой. Преодолевая трудности и усталость, совершенствуя свою техническую и физическую подготовку, закаливая волю и характер под руководством педагога-тренера, обучающийся, овладевая мастерством, получает свой очередной пояс. Эта награда вызывает сильные положительные эмоции и желания к дальнейшему росту. В процессе тренировок изучаются удары ногами, руками, а также бросковая техника и техника борьбы. Обучение приемам карате проводится с ограниченным контактом в голову и корпус, что позволяет избежать ненужных травм. Укрепление мышечного каркаса ребенка, развитие пластичности и ловкости в дальнейшем позволит выступать на соревнованиях и выполнять спортивные разряды.

***Отличительной особенностью*** программы «Карате Вадо кай» является использование в общефизической подготовке детей восточных методик единоборств. Интеграция социальной и общей педагогики позволяет обучающимся, в процессе реализации программы, одновременно получать комплексные знания, развивать способности и совершенствовать навыки социального взаимодействия через занятия спортом и участие в соревнованиях. Такой комплексно–целевой подход к обучению интенсифицирует развитие формирует устойчивую мотивацию к познанию, активизирует их творческую деятельность, способствует успешной социализации.

**Цель:**

Физическое воспитание личности посредством занятий карате вадо кай, подготовка спортсмена к переходу на углубленный уровень подготовки.

**Задачи:**

**Образовательные:**

1. Совершенствование:
* физической подготовки,
* техники ката и кумитэ,
* дыхательных упражнений,
* упражнений на растяжку и расслабление,
* самостоятельной, тренировочной деятельности.

**Развивающие:**

1. Совершенствование:
* способностей, логического мышления, умение анализировать и принимать самостоятельное решение.
* физических качеств таких как сила, быстрота, гибкость, выносливость, точность движений и меткость.
1. Тренировка памяти.

**Воспитательные:**

1. Воспитывать культуру поведения.
2. Учить уважению к старшим, сверстникам, ко всему окружающему миру.
3. Воспитывать целеустремленность, трудолюбие, творческую активность.
4. Воспитывать чувство ответственности за полученное задание, чувство взаимопомощи и поддержки в коллективе.

**Возраст детей,** участвующих в реализации программы с 7 лет.

**Срок реализации программы -** 2 года

**Условие приема** - учащиеся должны иметь медицинскую справку от спортивного врача, позволяющую заниматься карате.

**Режим занятий -** занятия проводятся 3 раза в неделю по 1 академическому часу продолжительностью 45 мин.

**Форма обучения** – очная.

В ходе обучения детей проводятся групповые занятия – тренировки. Также применяются и нетрадиционные формы проведения занятий: соревнования, показательные выступления, спортивные праздники.

Занятия по программе включают следующие разделы:

1. Техническая подготовка
2. Тактика ведения боя
3. Общая физическая подготовка
4. Специальная физическая подготовка

**Планируемые результаты освоения программы**

* присвоение спортсменам спортивных разрядов,
* присвоение обучающимся красного пояса,
* формирование спортсмена как личности,
* привить обучающемуся потребность в спорте и здоровому образу жизни.

.

**3. Календарный учебный график на 2022-2023учебный год**

**1. Продолжительность 2022-2023 учебного года**

Продолжительность учебного года: 52 недели, включая:

36 недель (с 01.09.2022г. по 31.05.2023г.) согласно календарному плану учебных занятий по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе;

16 недель - с 01.06.2022г. по 31.08.2023г., согласно плану воспитательных мероприятий по реализации программы, не предусмотренных расписанием, включая каникулярные периоды (за исключением периода государственного отпуска педагога)

**2. Сроки проведения каникул:**

осенние с 30.10.2022 по 07.11.2022 - 8 дней

зимние с 26.12.2022 по 08.01.2023 – 14 дней

весенние с 20.03.2023 по 27.04.2023 – 8 дней

летние каникулы с 01.06.2023 по 31.08.2023-91 дня

3. **Организационный период комплектования**

 с 01.09. по 15.09.2022 г. для групп 1 года обучения и групп второго и последующих годов при наличии вакансий

4. Режим обучения учащихся в соответствии с комплектованием

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| группа | количество учебных часов в неделю | количество учебных недель | количество учебных часов в год, включая контроль и аттестацию  | продолжительность занятий | даты аттестации 1 полугодие | даты аттестации 2 полугодие |
| 1.1. | 3 | 36 | 144 | 1х 45 мин. х 4 раза в неделю;  | 17.12.2022 | 27.05.2023 |
| **ИТОГО** | **3** | **36** | **144** |

**9. Выходные дни в связи с общегосударственными праздниками (нерабочими праздничными днями в Российской Федерации) являются:**

1,2,3,4,5,6 и 8 января – новогодние каникулы;

7 января – Рождество Христово;

23 февраля – День защитника Отечества;

8 марта – Международный женский день;

1 мая – Праздник Весны и Труда;

9 мая – День Победы;

12 июня – День России;

4 ноября – День народного единства.

**10. корректировка календарного графика**

Корректировка календарного учебного графика производится в календарном плане для каждой группы.

Основаниями для корректировки являются:

-учет праздничных дней

-больничный лист/учебный или административный отпуск педагога

-перенос учебных периодов, сроков аттестации в связи с возникающими образовательными ситуациями

-приказ по учреждению об изменениии в календарном графике

1. **план Учебный**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **п/п** | **Первый год обучения** | **Всего** | **Теория**  | **Практика** | **Контроль Аттестация** |
| 1 | Техническая подготовка | 50 | 6 | 42 | 4 |
| 2 | Тактика ведения боя | 25 | 3 | 20 | 2 |
| 3 | Общая физическая подготовка | 40 | 4 | 32 |  |
| 4 | Специальная физическая подготовка | 29 | 3 | 24 | 4 |
|  | **ИТОГО: 144 часов** | **144** | **16** | **118** | **10** |

**5. содержание программы**

**Занятие 1**

Вводное занятие

***Теория*** Режим тренировок. План и направление работы. Инструктаж по технике безопасности.

**Занятия 2-24**

1. История каратэ-до «Вадо-кай».

***Теория*** Рассказать историю стиля Вадо-кай.

2. Техника каратэ-до «Вадо-кай».

***Теория*** Объяснить технику ударов руками, ногами, с подшагом.

***Практика.*** Изучение техники.

3. Ката

***Практика*** Изучение ката - пинан нидан, шодан.

4. Кумитэ.

***Практика Изучение*** дзю иппон кумитэ. Изучать кихон кумитэ.

5. Физическая подготовка.

***Теория*** Объяснение новых общеразвивающих упражнений, упражнений, развивающих физические качества.

***Практика*** Разучивание и выполнение новых общеразвивающих упражнений, упражнений, развивающих физические качества.

6. Психологическая и морально-волевая подготовка

***Теория*** Объяснение морально-волевых качеств: сила воли, выдержка, самообладание.

***Практика*** Воспитание морально-волевых качеств: сила воли, выдержка, самообладание.

**Занятия 25-60**

1. Дыхание в каратэ-до «Вадо-кай»

***Теория*** Объяснение и изучение дыхательного комплекса «Ибуки».

***Практика*** Разучивание дыхательного комплекса «Ибуки».

2. Техника каратэ-до «Вадо-кай»

***Теория*** Объяснить технику новых базовых комбинаций, новую комбинационную технику.

***Практика*** Совершенствование изученной техники. Разучивание новых базовых комбинаций, новой комбинационной техники.

3. Технические комплексы ката

***Практика Изучение*** ката пинан нидан, шодан, сандан.

4. Кумитэ

***Практика*** Изучение дзю иппон кумитэ, кихон кумитэ

5. Физическая подготовка

***Теория*** Объяснить комплекс упражнений, развивающих физические качества

***Практика*** Разучивать и выполнять комплекс упражнений, развивающих физические качества.

6. Психологическая и морально-волевая подготовка

***Теория*** Объяснение морально-волевых качеств: решимость, мужество, смелость.

***Практика*** Воспитание морально-волевых качеств: решимость, мужество, смелость.

**Занятия 61-96**

1. Дыхание в каратэ-до «Вадо-кай»

***Практика*** Тренировка дыхательного комплекса «Ибуки»

2. Техника каратэ-до «Вадо-кай»

***Практика*** Совершенствование изученной техники.

3. Ката

***Практика*** Изучение ката – пинан нидан, шодан, сандан.

4. Кумитэ

***Практика*** Изучение дзю иппон кумитэ, кихон кумитэ.

5. Физическая подготовка

***Практика*** Выполнение комплекса упражнений, развивающих физические качества.

6. Психологическая и морально- волевая подготовка

***Теория*** Объяснение морально-волевых качеств: воля к победе, трудолюбие, терпеливость, уверенность в своих силах, дисциплинированность, настойчивость.

***Практика*** Воспитание морально-волевых качеств: воля к победе, трудолюбие, терпеливость, уверенность в своих силах, дисциплинированность, настойчивость.

**Занятия 97-105.**

1. Техника

***Практика*** Совершенствование изученной техники.

2. Ката

***Практика*** Совершенствование ката – пинан нидан, шодан, сандан.

3. Кумитэ

***Практика*** Совершенствование дзю иппон кумитэ, кихон кумитэ. Джиу кумитэ.

4. Физическая подготовка

***Практика*** Выполнение комплекса упражнений, развивающих физические качества.

**Занятие 106-107**

Сдача экзамена на пояс ***Практика***

**Занятие 108**

Внутриклубные соревнования

**6. рабочая программа**

**6.1. Учебно-тематический план**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****занятия** | **Содержание теоретических и практические занятия** | **Формы, методы****занятия/контроля** | **Теория** | **Практика** | **Контроль/аттестация** |
| 12 часа | **Вводное***Теория.*Режим тренировок. План и направление работыИнструктаж по ТБ. | Теория Наблюдение  | 2 |  |  |
| 2-2446 часов | **История каратэ-до.***Теория* Рассказать историю каратэ-до стиля Вадо-рю.  | Теория  | 2 |  |  |
| **Техника каратэ-до** **Вадо-кай.***Теория* Объяснение новых ударов руками и ногами, ударов с подшагом. *Практика*  Совершенствование изученной техники.  | Контрольное задания  | 2 | 10 | 2 |
| **Физическая подготовка** *Теория*. Объяснение новых общеразвивающих упражнений, упражнений, развивающих физические качества. *Практика* Разучивание и выполнение новых общеразвивающих упражнений, упражнений, развивающих физические качества.  | Практическаяработа  | 2 | 10 |  |
| **Технические комплексы ката***Практика*Изучение ката пинан нидан. Изучение ката пинан шодан. |  Практическаяработа  |  | 8 |  |
| **Поединок кумитэ.***Практика*. Изучение дзю иппон кумитэ. Изучать кихон кумитэ.  |  Практическаяработа  |  | 8 |  |
| **Психологическая и морально-волевая подготовка.***Теория.* Объяснение морально-волевых качеств: сила воли, выдержка, самообладание. *Практика.* Воспитание морально-волевых качеств: сила воли, выдержка, самообладание. |  | 1 | 1 |  |
| 25-6072 часа | **Дыхание в каратэ-до** **Вадо-кай.***Теория* Объяснение и изучение дыхательного комплекса «Ибуки». *Практика.* Разучивание дыхательного комплекса «Ибуки». | Практическая работа  | 3 | 3 |  |
| **Техника каратэ-до** **«Вадо-кай».***Теория* Объяснить технику новых базовых комбинаций, новую комбинационную технику. *Практика* Совершенствование изученной техники. Разучивание новых базовых комбинаций, новой комбинационной техники. |  | 2 | 16 | 2 |
| **Поединок кумитэ.***Практика.* Изучение дзю иппон кумитэ, кихон кумитэ | Практическая работа |  | 12 |  |
| **Физическая подготовка.***Теория*Объяснить комплекс упражнений, развивающих физические качества *Практика*Разучивать и выполнять комплекс упражнений, развивающих физические качества. | Практическая работа  | 2 | 16 |  |
| **Технические комплексы ката***Практика* Изучение ката пинан нидан, шодан, сандан | Практическая работа  |  | 12 | 2 |
| **Психологическая и морально-волевая подготовка***Теория* Объяснение морально-волевых качеств: решимость, мужество, смелость. *Практика* Воспитание морально-волевых качеств: решимость, мужество, смелость.  |  | 1 | 1 |  |
| 61-9672 часа | **Дыхание в каратэ-до** **Вадо-кай** *Практика*Тренировка дыхательного комплекса «Ибуки».  | Практическая работа  |  | 4 |  |
| **Техника каратэ-до** **Вадо-кай**.*Практика* Совершенствование изученной техники. | Практическая работа  |  | 12 | 2 |
| **Технические комплексы ката.** *Практика.*Совершенствование ката – пинан нидан, шодан, сандан.  | Практическая работа  |  | 12 |  |
| **Основы физической подготовки.***Теория*Объяснение новых упражнений, развивающих силу, гибкость, растяжку, скорость, быстроту. *Практика* Совершенствование упражнений на развитие силы, гибкости, растяжки, скорости, быстроты.  | Практическая работа  | 2 | 14 |  |
| **Кумитэ***Практика* Совершенствование дзю иппон кумитэ, кихон кумитэ, начать джиу кумитэ.  |  |  | 12 |  |
| **Физическая подготовка***Практика* Выполнение комплекса упражнений, развивающих физические качества.  |  |  | 12 |  |
| **Психологическая и морально-волевая подготовка***Теория* Объяснение морально-волевых качеств: воля к победе, трудолюбие, терпеливость, уверенность в своих силах, дисциплинированность, настойчивость. *Практика* Воспитание морально-волевых качеств: воля к победе, трудолюбие, терпеливость, уверенность в своих силах, дисциплинированность, настойчивость.  |  | 1 | 1 |  |
| 97-10518 часов | **Техника каратэ-до «****Вадо-кай»***Практика* Совершенствование изученной техники.  | Практическая работа  |  | 5 |  |
| **Технические комплексы ката.***Практика* Совершенствование ката – пинан нидан, шодан, сандан | Практическая работа  |  | 4 |  |
| **Физическая подготовка***Практика* Выполнение комплекса упражнений, развивающих физические качества.  | Практическая работа  |  | 5 |  |
| **Поединок кумитэ .***Практика* Совершенствование дзю иппон кумитэ, кихон кумитэ Джиу кумитэ. | Практическая работа  |  | 4 |  |
| 106-1074 часа | Сдача экзамена на пояс | Контрольное задания |  |  | 4 |
| 108 2 часа | Внутриклубные соревнования | соревнование |  |  | 2 |
|  | ИТОГО – 144 ч |  | **10** | 118 | 16 |

**6.2 Формы текущего контроля и аттестации**

Педагогический контроль осуществляется для проверки и оценки уровня физической подготовки, приобретенных навыков и освоения умений и тактик индивидуального действия воспитанников, через систему контрольных тренировок, тестов, показательных выступлений, спортивных соревнований, а также сдачи квалификационных экзамена (очередной аттестации) на соответствующий уровень подготовленности занимающихся.

*Предварительный контроль* осуществляется в начале учебного года, для определения исходного уровня физического развития, состояния здоровья, функциональных возможностей и динамики общей физической подготовленности учащихся.

*Промежуточный контроль* осуществляется в середине учебного года, для оценки приобретенных навыков, освоения умений и тактик индивидуального действия, с использованием комплекса контрольных упражнений по общей физической и технико-тактической подготовленности (пояса), с учетом показателей тренировочной и соревновательной деятельности, а также выполнение квалификационных требований системы поясов.

**Система отслеживания и оценивания результатов**

В систему отслеживания и оценивания результатов входят: мониторинг результатов обучения по дополнительной общеразвивающей программе «Карате Вадо кай»

* **промежуточная и**
* **итоговая аттестация.**

Мониторинг результатов обучения обучающихся по дополнительной общеразвивающей программе проводится 2 раза в год (декабрь, май) с целью, отслеживания результативности обучения обучающихся по программе.

Аттестация может проводиться в следующих формах: итоговое контрольное занятие, зачет, соревнования.

**Итоговая аттестация** учащихся осуществляется для оценки приобретенных навыков, выполнения контрольных нормативов по общей физической подготовке для всех групп, а также выполнение квалификационных требований системы поясов, контрольные нормативы по ОФП,

**6.3 Планируемые результаты, способы фиксации и демонстрации результатов освоения программы учащимися.**

***Предполагаемые результаты:***

Учащиеся должны обладать следующими знаниями и умениями:

1. Основы техники каратэ-до «Вадо-кай»:

* техника стоек
* техника блоков
* удары руками
* удары ногами
* удары с подшагом
* базовые комбинации

2. Комбинационную технику:

3. Ката - разучить ката пинан нидан, шодан

4. Кумитэ - разучить дзю иппон кумитэ

5. Основы физической подготовки - новый комплекс общеразвивающих упражнений

6. Дыхание в каратэ-до «Вадо-кай»:

* простейший комплекс дыхательных упражнений
* уверенно стоять и перемещаться в стойках
* правильно и быстро выполнять блоки
* правильно выполнять удары руками и ногами
* правильно выполнять технику ударов с подшагом
* выполнять базовые комбинации
* показать ката пинан шодан, нидан
* показать дзю иппон кумитэ
* делать новый комплекс общеразвивающих упражнений
* делать простейший комплекс дыхательных упражнений

В результате занятий воспитанники будут ловкими, выносливыми, физически развитыми

Все виды боевых искусств можно применять для самообороны, но целью их является самосовершенствование, самопознание. Заниматься боевыми искусствами означает жить насыщенной, полноценной жизнью.

**Основными формами фиксации образовательных результатов выступают:**

* журнал посещаемости занятий;
* протоколы соревнований и экзаменов на ученические пояса;
* портфолио учащихся с личными и групповыми достижениями в области традиционного каратэ-до;
* дипломы за участие в соревнованиях;
* личная карточка спортсмена;
* видеозапись занятий, показательных выступлений учащихся;
* фотографии учащихся с соревнований, фестивалей, показательных выступлений и открытых занятий;
* сертификаты о присвоении ученических поясов «кю».
* отзывы учащихся и родителей;

**Формы подведения итогов реализации программы**

Во время всего процесса обучения учащиеся учатся анализировать и оценивать свою проделанную работу.

Этот вид оценки и анализа можно разделить на следующие этапы:

* анализ педагога-тренера
* анализ педагога-тренера и учащегося совместно
* анализ учащегося самостоятельно

**6.4 Условия реализации программы**

|  |
| --- |
| **КАДРОВЫЕ РЕСУРСЫ** |
| **ФИО педагога, должность** | **Стаж** | **Категория** | **Привлеченные кадры, партнеры** |
| Леванов Роман Владимирович,педагог ДО |  |  |  |
| **МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ БАЗА** |
| **Название кабинета** | **Площадь кабинета** | **База, адрес** |
| Спортивный зал | 60 кв.м | СП ДПК «Юнный Гагаринец», ул. Мечникова 73а. |
| **Оборудование** | **Наименование** | **Количество** |
|  | маты (татами «Ласточкин хвост»)  |  |
| скакалки |  |
| лапы |  |
| накладки |  |
| гантели по 1кг |  |
| форма для занятий каратэ (каратеги) |  |
| **ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕСУРСЫ** |
| **Интернет-ресурсы** | 1. Министерство спорта Российской федерации - <http://www.minsport.gov.ru>. 2. Российский союз боевых искусств - http://www.rsbi.ru/3. Видеофильм «Монастырь Прохор. Пчинский Сербия.  Академия Фудокан каратэдо.1997г.4. Видеофильм «Ката Фудокан каратэдо. Хейан 1-5, Текки- Шодан, Бассай-Дай.» 2002 г.5. «Каратэдо. Сетокан» Биджиев Сергей Викторович, 1994 г.[http://karate.ru/Kata\_karate/](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fkarate.ru%2FKata_karate%2F)[http://www.garshin.ru/budo/karate.html](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fwww.garshin.ru%2Fbudo%2Fkarate.html)[http://karatedo-news.com/link-exchange.html](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fkaratedo-news.com%2Flink-exchange.html)[http://www.mkarate.ru/poleznye-ssylki](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fwww.mkarate.ru%2Fpoleznye-ssylki)[http://shitoryu-hmao.ru/](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fshitoryu-hmao.ru%2F)[http://wiki-linki.ru/Page/73086](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fwiki-linki.ru%2FPage%2F73086)[http://dantesport.ru/index.php?cat=14](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fdantesport.ru%2Findex.php%3Fcat%3D14)[http://www.master-karate.ru/statiy/340-superkarate.html](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fwww.master-karate.ru%2Fstatiy%2F340-superkarate.html)[http://www.budoweb.ru/dir/ttl/japan/karate/1.html](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fwww.budoweb.ru%2Fdir%2Fttl%2Fjapan%2Fkarate%2F1.html)[http://budofudokan.ru](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fbudofudokan.ru%2F)[http://www.mayak-dojo.ru](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fwww.mayak-dojo.ru%2F)[http://karate.ru/news/408/](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fkarate.ru%2Fnews%2F408%2F)[http://www.msu.ru/news/sportivnye-novosti-karate.html](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fwww.msu.ru%2Fnews%2Fsportivnye-novosti-karate.html)[http://orenburgnews.ru/index.php/novosti-orenburga/8014-v-severnom-okryge-proshel-okryjnoi-tyrnir-po-karatedo-pervyi-start](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Forenburgnews.ru%2Findex.php%2Fnovosti-orenburga%2F8014-v-severnom-okryge-proshel-okryjnoi-tyrnir-po-karatedo-pervyi-start) |
| **Дидактический материал****Пособия** | - свод правил соревнований Всемирной (WSKV) и ассоциации каратэ-до;- учебные видеофильмы «Ката Вадо-кай каратэ-до»;- плакаты-схемы «Начальные ката»;- аттестационная программа на ученические пояса;- методическое пособие «Каратэ-до». |
| **Литература** | 1. Безопасность спортивного оборудования и инвентаря образовательных организаций, детских игровых и физкультурно-оздоровительных площадок // Нормативные документы ОУ. – 2014. – №6. – С. 37-44.
2. Головихин Е.В., Степанов С.В. Организация учебно-тренировочного процесса в спортивных образовательных учреждениях. Учебно-методическое пособие. Ульяновск.
3. Долин А.А., Попов Г.В. Кэмпо – традиция воинских искусств. -М., 1991.
4. Железняк Ю.Д. Спортивные игры. -М.: Изд. Центр «Академия», 2002 г.
5. Иванов-Катанский С.А. Базовая техника каратэ. Изд.-торговый дом Гранд. -М., 2000.
6. Лапшин С.А., Лапшин С.С. Каратэ для мастеров. Стратегия поединка. Изд-во Сталкер. -Донецк, 1996.
7. Порядок приема на обучение по дополнительным программам в области физической культуры и спорта // Нормативные документы ОУ. – 2014. – №9. – С.69-74.
8. Рекомендации по безопасности эксплуатации физкультурно-спортивных сооружений, спортивного оборудования и инвентаря // Нормативные документы ОУ. – 2014. – №6. – С. 54-75.
9. Санитарно–эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях. СанПиН 2.4.2.2821 – 10 //Вестник образования России. – 2011. – №7-8-9. – С. 43-64.
10. Санитарно–эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей: утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 №41 (вместе с 16. СанПин 2.4.4.3172-14) (Зарегистрировано в Минюсте России 20.08.2014. №33660).
11. Смирнов В.М. Дубровский В.И. Физиология физического воспитания и спорта. - М.: Физкультура и спорт 2001г.
12. Традиционное каратэ. Правила соревнований / Сост. С.А. Литвинов. - М.: Советский спорт, 2003.-120 с.
 |

**7. оценочные материалы**

**АНАЛИЗ ПРОХОЖДЕНИЯ ПРОГРАММЫ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Объединение/****год обучения/группа** | **Кол-во часов по программе** | **Кол-во выполненных часов** | **%** **прохождения** |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

**АНАЛИЗ ДВИЖЕНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ И СОХРАННОСТИ КОНТИНГЕНТА**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Группы** |  |  |  |  |
| На начало учебного года |  |  |  |  |
| На конец I полугодия |  |  |  |  |
| Выбыли в течение полугодия |  |  |  |  |
| Прибыли в течение полугодия |  |  |  |  |
| Сохранность контингента в % |  |  |  |  |

**УЧЁТ ДОСТИЖЕНИЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **название конкурса** | **Участники**(объединение, учащиеся, руководитель) | **результат** |
| **международные** |
|  |  |  |
| **всероссийские** |
|  |  |  |
| **региональные (областные)** |
|  |  |  |
| **муниципальные (городские)** |
|  |  |  |
| **районные** |
|  |  |  |

**УТОЧНЁННЫЙ СОЦИАЛЬНЫЙ ПАСПОРТ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

|  |  |
| --- | --- |
| **Категория** | **ФИО ребенка, год рождения** |
| Дети с ОВЗ (хронические заболевания) |  |
| Дети-инвалиды (справка) |  |
| Дети с особыми образовательными потребностями *(особенности развития, поведения)* |  |
| Дети «Группы риска» (состоят на учёте ОДН) |  |
| Дети-сироты |  |
| Дети опекаемые |  |
| Дети из многодетных семей |  |

**УЧЁТ УРОВНЯ ВОСПИТАННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

|  |  |
| --- | --- |
| **Отношение к ценностям** | **Уровни отношений** |
| **Примитивно-поведенческий** **(1)** | **Эмоциональный** **(2)** | **Мотивированно-поведенческий** **(3)** |
|  | чел |  | чел |  | чел. |
| Отношение кчеловеку | Усвоение элементарных норм общежития, дисциплина и этикет |  | Эмоциональная сопричастность |  | Поведение, построенное на убеждении значимости смысла этой деятельности |  |
| Отношениек обществу | Отсутствие правонарушений и злостных нарушений |  | Умение проявлять интерес, умение переживать успех |  | Общественная активность и инициатива |  |
| Отношениек труду | Выполнение трудовых обязанностей |  | Трудолюбие |  | Участие в общественно полезной деятельности |  |
| Отношение к знаниям | Выполнение учебных обязанностей |  | Познавательный интерес |  | Самообразование, самосовершенствование |  |
| Отношение к прекрасному | Умение замечать и различать прекрасное |  | Стремление к общению с прекрасным |  | Самостоятельное общение с прекрасным |  |
| Отношение к себе | Умение защитить себя  |  | Умение оценивать свои достоинства |  | Самореализация и самоанализ |  |

**Протокол**

**о проведении промежуточной аттестации/ аттестации по итогам освоения программы**

**в** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_учебном году

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Nп/п** | **Фамилияимяобучающегося** | **Отметка согласно критериям аттестации по программе** (балл/зачёт/уровень) | **Перевод отметки в уровень:**Низкий-1Средний-2Высокий-3 | **Особые отметки/****предложения комиссии** |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
| **Итого Низкий\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_% Средний\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_% Высокий\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_%** |

По результатам промежуточной/ итоговой аттестации закончили \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_этап \_\_\_\_год (а) обучения по дополнительной образовательной программе «\_\_\_\_\_\_\_\_\_обучающихся.

Рекомендовано к переводу на следующую ступень обучения/к выпуску\_\_\_\_\_\_\_\_учащихся

Рекомендовано продолжить обучение по индивидуальному маршруту/программе

Председатель: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_(роспись)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ФИО должность\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Члены аттестационной комиссии: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**ИТОГОВЫЙ МОНИТОРИНГ КАЧЕСТВА РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Группа/****обучающийся** | **Уровень:****1 низкий, 2 средний, 3 высокий,** |
| **Результаты обучения** | **Результаты развития** | **Достижения** |
|  |  | 1­­­­\_\_\_\_\_\_\_%2\_\_\_\_\_\_\_\_%3\_\_\_\_\_\_\_\_% | 1­­­­\_\_\_\_\_\_\_%2\_\_\_\_\_\_\_\_%3\_\_\_\_\_\_\_\_% | 1­­­­\_\_\_\_\_\_\_%2\_\_\_\_\_\_\_\_%3\_\_\_\_\_\_\_\_% |
| 15. |  | 1­­­­\_\_\_\_\_\_\_%2\_\_\_\_\_\_\_\_%3\_\_\_\_\_\_\_\_% | 1­­­­\_\_\_\_\_\_\_%2\_\_\_\_\_\_\_\_%3\_\_\_\_\_\_\_\_% | 1­­­­\_\_\_\_\_\_\_%2\_\_\_\_\_\_\_\_%3\_\_\_\_\_\_\_\_% |
| Среднестатистический **показатель в группе** по каждому из трёх разделов: (сумму «1» делим на количество учеников, затем сумму всех «2», затем «3» | % каждого из уровней по разделу «Обучение»1­­­­\_\_\_\_\_\_\_%2\_\_\_\_\_\_\_\_%3\_\_\_\_\_\_\_\_% | % каждого из уровней по разделу «Развитие»1­­­­\_\_\_\_\_\_\_%2\_\_\_\_\_\_\_\_%3\_\_\_\_\_\_\_\_% | % каждого из уровней по разделу «Достижение»1­­­­\_\_\_\_\_\_\_%2\_\_\_\_\_\_\_\_%3\_\_\_\_\_\_\_\_% |
| \*Так заполняем для каждой группы, затем считаем средний процент каждого уровня по всему объединению: Сумму «1» делим на количество групп, затем сумму «2», «3»Средний % по объединению сдаёт руководитель структурного подразделения |
| Среднестатистический **показатель в объединении** по каждому из трёх разделов: сумма % по каждому из уровней разделить на количество групп | 1­­­­\_\_\_\_\_\_\_%2\_\_\_\_\_\_\_\_%3\_\_\_\_\_\_\_\_% | 1­­­­\_\_\_\_\_\_\_%2\_\_\_\_\_\_\_\_%3\_\_\_\_\_\_\_\_% | 1­­­­\_\_\_\_\_\_\_%2\_\_\_\_\_\_\_\_%3\_\_\_\_\_\_\_\_% |

**Контрольные испытания на физическую подготовленность**

Диагностика уровня подготовленности обучающихся

на ученическую степень:

|  |  |
| --- | --- |
| **№****п/п** | **Уровни** |
|  | Уровень усвоения знаний, умений, навыков.  |
|  | Уровень повышения физической подготовки.  |
|  | Уровень возросшего мастерства в технике.  |
|  | Уровень психологической подготовки.  |
|  | Повышения культурного уровня |

**8. методическое обеспечение**

При разработке данной программы были использованы следующие ***принципы:***

*-* ***Принцип оздоровительной направленности***заключается в соблюдении основополагающих условий: оптимальная физическая нагрузка; подбор форм, средств, методов, несущих оздоровительный эффект.

*-* ***Принцип специализации.***Специализированная направленность на овладение техникой и тактикой, воспитание волевых качеств, приобретение общего физического развития и т.д.

*-* ***Принцип системности***отражает непрерывность и последовательность учебного процесса - освоения базовых техник, теоретических и практических знаний, соответствующих этапу подготовки, возрасту, квалификации обучающегося; системное чередование нагрузок и отдыха.

*-* ***Принцип повторности и постоянности*:** многообразные задачи спортивной подготовки решаются через повторное выполнение упражнений, технических действий, заданий. Число повторений и нагрузок в них, цель, характер и продолжительность интервалов зависят от задач, средств и методов подготовки, а также связаны с этапом подготовки, возрастными особенностями и квалификацией ученика. Рост мастерства зависит от многолетнего и постоянного участия в тренировках.

*-****Принцип наглядности:***предусматривает создание точного и полного
представления о движении, тактике, манере поведения и соответствия выполнения этих действий представленной модели.

*-* ***Принцип комплексности*** программы выражен в теснейшей взаимосвязи всех сторон учебно-тренировочного процесса: теоретической, практической, физической и психологической подготовки, педагогического и медицинского контроля.

*-* ***Принцип вариативности*** даёт определённую свободу выбора средств и методов, в определении времени для подготовки спортсменов. Исходя из конкретных обстоятельств, при решении той или иной педагогической задачи тренер может вносить свои коррективы в построении учебно-тренировочных занятий, не нарушая общих подходов.

**Формы организации занятий - у**чебное занятие, тренировочное занятие, соревнование, контрольное занятие. В обучении и тренировке применяют следующие группы методов:

**Словесные методы:** рассказ, объяснение, беседа, анализ и обсуждение. На занятии применяются специальные термины, характерные для каратэ.

**Наглядные методы** — демонстрация, показ. Показ может осуществлять сам педагог-тренер или учащийся. К этой группе методов относятся видеоматериалы и др.

**Практические -** (упражнения, задания, спортивные задания). Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности ребёнка и тренера.

**Методы диагностики:** педагогическое наблюдение, опрос, спортивный эксперимент.

**Методы воспитания:** пример педагога, убеждение, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру, приучение, поощрение и наказание, внушение, упражнение, перспектива, доверие, организация успеха, самовоспитание.

**Методы социального воспитания:** мотивирова­ния иприобщения к действию, репродуциро­вания, закрепления и обогащения, содействия исотворчества.

**Методы организации социально-педагогиче­ского взаимодействия:** целеполагание,ценностного ориентирования, организа­ции деятельности, оценки, самореализации.

**Психологические:** практические занятия, диагностика возможностей и способностей учащихся осуществляется на всём протяжении обучения по программе.

**Методы, в основе которых лежит форма организации деятельности учащихся занятия:** групповой, в малых группах, в парах.

**Приёмы в организации учебно-воспитательного процесса** (конкретное проявление определенного метода на практике): упражнения, решение проблемных ситуаций, устное изложение, беседа, показ видеоматериалов, показ (исполнение) педагогом, наблюдение, работа по образцу, тренировочные упражнения. При обучении и тренировке широко также применяются игровой и соревновательный методы.

**Игровой метод** предусматривает выполнение действий, определенных правилами игры и в специфических условиях игры и позволяет обеспечить высокую эмоциональность занятия и требует от играющего решения самых различных задач в постоянно изменяющихся ситуациях. Эти особенности игры способствуют развитию смелости, инициативности, ловкости, сообразительности, скорости реагирования, мышления и т.д. В практике каратэ широко применяются самые различные спортивные игры.

**Соревновательный метод** предусматривает специально создаваемые соревновательные условия как способ придания тренировочному процессу определенной направленности. Соревнование позволяет существенно изменить требования к спортсмену и добиться таких сдвигов, которых нельзя добиться в обычной тренировке. Применяя это метод, можно усложнять или облегчать условия по сравнению с теми, которые характерны для официальных соревнований. Примеры усложнения условий: «неудобный противник»; противник большого веса: применение утяжеленного защитного снаряжения; смена партнеров в ходе спарринга на более свежих отдохнувших. Примеры облегчения условий: партнеры более легкого веса в спарринге; укороченный раунд.

Возрастание роли физической культуры как средство воспитания спортсменов обуславливает Главной задачей в занятиях с юными спортсменами является воспитание высоких моральных качеств, которые формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера.

Психологическая подготовка должна занимать большую часть в плане тренировок, она предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств.

Педагогу-тренеру, работающему со спортсменами, следует использовать все имеющиеся средства психологического воздействия на детей и подростков для формирования психически уравновешенной личности.

**9. Список литературы**

1. Анис Альсафар «Макивара –основа удара в каратэ». -Токио.2015г.
2. Винс Морис «Ката каратэ и практика». -Лондон. 2017г.
3. Войцеховский С.М. книга тренера. -М.: ФиС, 1971.
4. Захаров Е.Н. Энциклопедия физической подготовки. -М.: Лептос, 1994
5. Джо Льюис «Каратэ длиной всю жизнь». -Чикаго. 2010г.
6. «Динамика каратэ». -М. Гранд. 2011г.
7. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. – М.: ФиС, 1970
8. Карамов С. «Броски в кэмпо». -М. А.С.Т. 2017г.
9. Каштан Н. «Каноны каратэ». -М. Феникс. 2015г.
10. Линд В. Энциклопедия боевых искусств. - М.: Астрель, 2007. - 927 с.
11. Макарова Г.А. Спортивная медицина. Учебник. -М.: Советский спорт, 2003
12. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. (Учебник для институтов физической культуры). – М.: ФиС, 1991
13. Накояма М. и Д. Дрэгер «Практическое каратэ». -Париж. 2016г.
14. Озолин Н.Г. «Настольная книга тренера. Наука побеждать». -М. Астель 2015 г.
15. Ояма М. «Философия каратэ». -Токио. 2016г.
16. Ояма, М. Это каратэ / Пер. с англ. А. Куликова. - М: ФАИР-ПРЕСС, 2000.
17. Степанов, С.В. Кѐкусин каратэ-до: Учебное пособие. - Екатеринбург: Урал. 2015г.
18. Петерсен Л. Травмы в спорте. -М.: ФиС, 1981
19. Рыбкин В. «Центральная школа каратэ». -М. 2015г.
20. Трубиников Б.Г. Боевые школы и системы мира: - М.: АСТ, 2006.
21. Юшков О.П. Совершенствование методики тренировки и комплексный контроль за подготовленностью спортсменов в видах единоборств. - М.: МГИУ, 2001

**Литература, рекомендуемая для учащихся:**

1. Гичин Фунакоси «Каратэ-до мой образ жизни». Изд. «Денельс», Ростов- на- Дону. 2015.
2. Иванов-Катанский С.А. Базовая техника каратэ. Издательско-торговый дом Гранд. -М., 2000.
3. Накаяма М. «Лучшее каратэ, кумитэ» 1 часть. Научно-изд. центр «Ладомир». -М. 2016
4. Накаяма М. «Лучшее каратэ, кумитэ» 2 часть. Научно-изд.центр «Ладомир» -М. 2017.
5. Пит Вергюст, Борис и Олег Кантемировы «Программа «Вадо-рю»». - Владикавказ «Центр

 боевых искусств». 2017.

1. Сюньити Нива. «Каратэ школы «Вадо-рю»». - Япония «Сейбидо» 2015.
2. Традиционное каратэ. Правила соревнований / Сост. С.А. Литвинов. - М.: 2003.
3. Чой С., Образцова Т.Н. Подвижные игры для детей. Изд-во ИКТЦ Лада, Этрол. -М., 2006.