



Управление образования администрации города Нижнего Новгорода

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
лицей №180**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

«Каратэ Вадокай»

Возраст обучающихся – с 6 лет

Срок реализации – 11 лет

Автор составитель:
Бедин Владимир Аркадьевич,
педагог дополнительного
образования

Содержание

1. Пояснительная записка.	3
2. Учебный план.	6
3. Содержание программы.	7
4. Методическое обеспечение.	36
5. Оценочные материалы.	37
6. Список литературы.	41
Приложения	
Воспитательная работа	42

Пояснительная записка.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа имеет *спортивную направленность*, которая обладает целым рядом уникальных возможностей для развития общих и творческих способностей, для обогащения внутреннего мира обучающихся, разработана в соответствии с: Федеральным законом "Об образовании в Российской Федерации" (Принят Государственной Думой 21 декабря 2012 года. Одобрен Советом Федерации 26 декабря 2012 года);

Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013г № 1008 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";

"Примерным требованиям к программам дополнительного образования детей" (Приложение к Письму Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Министерства образования и науки РФ от 11.12.2006 № 06-1844);

Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 №41 "О введении в действие санитарно-эпидемиологических правил и нормативов СанПин 2.4.4.2.4.4.3172-14"

История возникновения каратэ-до Вадо-рю.

Имена знаменитейших инструкторов – Эригути, Судзуки, Коно, Такаси, Мотидзуки, Ямасита, Тояма. Главные центры – в Токио, Нихон, Мейдзи, Рикке.

Создателем стиля стал Хиденори Оцука – врач по профессии. Он начал заниматься дзю-дзюцу с шести лет под руководством своего отца Оцука Токудзирэ. 13 летним подростком поступил в школу дзю-дзюцу Синдо-Есин-рю, к мастеру Накаяма Тацусабуру-Екиеси. В 1921 году, в возрасте 29 лет, Оцука получил от мастера Накаямы свидетельство о завершении полного курса обучения и стал официальным его приемником.

С 1922 г. Оцука начал изучать каратэ Шотокан под руководством Фунакоси Гитина, чьим помощником он стал три года спустя. Параллельно он учился у Мотобу Теки (1871-1944), который, в отличие от Фунакоси, делавшего акцент на изучение ката, уделял большее внимание кумитэ. Системы обучения Фунакоси и Мотобу были полностью противоположны, вследствие чего Оцука постепенно пришел к идее создания собственной системы, на основе Мотобу-рю, Шотокан и Синдо-Есин-рю.

В 1934 г., организовав первую независимую ассоциацию каратэ, Оцука создал собственный стиль каратэ, но официально объявил о котором в 1939 году, как о рождении первого, чисто японского стиля каратэ, которому дал название – «Вадо-рю-кэмпо».

Воспитанный в классических традициях бу-дзюцу, школы дзю-дзюцу Синдо-Есин-рю, Оцука по-своему реализовал свой взгляд на воинские искусства. В стиле Вадо-рю заметно влияние дзю-дзюцу на технику и тактику. С точки зрения националистического настроения того времени – это, был самый «японский» стиль каратэ из всех. Наверное, по этому, Оцука первым был удостоен звания «Сихан» на высшем государственном уровне. Оцука отказался от усиленной подготовке поверхностей рук и ног, считая это пустой тратой времени и сил.

Новизна. Главный смысл тренировок в развитии определенного состояния разума, а не в шлифовке технических приемов, не в принципах работы тела. Чрезвычайно важен разум живой, реагирующий на окружающий мир интуитивно, без колебаний, в любой экстремальной ситуации. Воспитанник обязан всячески развивать в себе внутреннюю уверенность и спокойствие характера, самоконтроль, должен проявлять уважение к окружающим и быть истинно гуманным в отношениях к людям. Изучение формальных упражнений, базовой техники, связок, различные формы обусловленного спарринга и свободный бой – составляют основу тренинга системы Вадо-рю. Вадо-рю – духовная дисциплина.

Актуальность. Современное Вадо-рю – это не столько отдельный стиль, сколько шкатулка ценнейших технических навыков и приемов. Очень многие каратисты в настоящее время используют достижения этого стиля, и без преувеличения можно сказать, что чем выше технический уровень этих каратистов, тем чаще они прибегают к использованию стиля Вадо-рю. Сложилось мнение, что Вадо-рю легче других стилей. В действительности это относится лишь к физическим усилиям, вкладываемым в тренировочный цикл. Как и все стили, имеющие в своей основе ловкость, Вадо-рю очень не прост, если иметь реальную цену поединка. Так же как и бокс – это великолепно зрелищный, но очень редко встречаемый на татами поединок. И не потому редкий, что он недостаточно эффективен, просто необходим огромный талант, чтобы с таким искусством передвигаться в поединке. Значительно реже встречается и нашивка Вадо-рю на кимоно, так как этот стиль главным образом популярен в Японии, а в Европе в основном – во Франции и в Англии.

Педагогическая целесообразность. Программа кружка направлена на работу с детьми и подростками различного возраста и различного уровня физической подготовки. Разнообразие техник: бросковая и ударная, болевые приемы, защита от ножа и пистолета, работа с древнем оружием (посох, нунчака, томфа, меч), специальная и общефизическая подготовка, делают занятия в клубе привлекательными для детей и подростков, а развитие духовных качеств воспитанников в процессе обучения и реализации воспитательных задач делают данную программу актуальной и педагогически целесообразной.

Цель. Задачи.

Цель: создание условий для формирования здоровой, нравственной и физически развитой личности воспитанника средствами занятий в кружке каратэ.

Задачи:

Обучающая – Создать условия для приобретения знаний, умений, навыков каратэ.
Развивающая – Способствовать развитию физических качеств: ловкости, выносливости, силы, гибкости, быстроты.

Воспитательная – Воспитывать силу духа, чувства справедливости, мужества и благородства, приобщаться к культуре Востока через практику боевых искусств.

Возраст детей, участвующих в реализации дополнительной образовательной программы: 7-13 лет.

Сроки реализации дополнительной образовательной программы: Программа кружка рассчитана на три года обучения для детей, занятия проводятся группами по 12-15 человек, каждая группа занимается три раза в неделю по два академических часа.

Формы и режим занятий: Психологами замечено, что человеческая жизнь протекает по возрастным этапам. Это периоды плавного и резкого изменения личности, когда личность переходит на качественно новую ступень. В нашей жизни эти периоды обусловлены еще и социальными факторами: дом, улица, круг общения и так далее. Исходя из этого, определяются этапы подготовки, которым соответствуют возраст, стаж занятий, физическая нагрузка. Занятия проводятся в трех возрастных группах: младшая (6-8 лет), средняя (9-10 лет), старшая (11-13 лет) по 12-15 человек в каждой группе, согласно нормам СанПиН.

В процесс обучения входит:

1. Психофизический тренинг, включающий в себя различные техники и принципы японских боевых искусств, а так же историю возникновения различных направлений (стилей) каратэ.
2. Общефизическая подготовка.
3. Специальная физическая подготовка.
4. Обще-развивающие упражнения.
5. Соревновательная деятельность и контрольные нормативы.
6. Изучение оказания первой медицинской помощи при травмах.
7. Инструкторская деятельность и судейская практика.

Путь боевых искусств это не только закалка тела, но и воспитание духа. Это определенный образ жизни, включающий в себя как физическое так и духовное развитие человека. Придя в додзэ (зал для тренировок) первоначально воспитанник учится уважению к окружающим его людям, воспитывает в себе высокие моральные ценности. Без них занятия утратили бы свою целостность, а человек, овладевший боевыми приемами, легко мог бы потерять нравственные ориентиры. К этому кодексу поведения относятся следующие правила:

- учитель всегда прав;
- с уважением относись к учителю и старшим;
- применяй приемы исключительно в целях самообороны, а не в целях нападения;
- не обижай слабых, а защити их;
- будь скромным;
- не провоцируй драку, а избеги ее;
- не будь дерзким и невежливым;
- жертвуй собой во имя правды;

- не будь самодовольным;
- не гонись за славой.

Ведущая педагогическая идея: Формирование у воспитанников здорового образа жизни, позитивной социализации и способностей реализовать свой личностный потенциал.

Ожидаемые результаты и способы определения их результативности:

- Приобретение знаний, умений, навыков каратэ. Все виды боевых искусств можно применять для самообороны, но целью их является самосовершенствование, самопознание. Заниматься боевыми искусствами означает жить насыщенной, полноценной жизнью. (Результативность участия в соревнованиях, сдача контрольных нормативов).
- Развитие физических качеств: ловкости, выносливости, силы, гибкости, быстроты. В результате занятий в кружке воспитанники будут ловкими, выносливыми, физически развитыми и научатся быстро реагировать в экстремальной ситуации. Они будут иметь представление о базовой технике традиционных японских боевых искусств, знать ее и уметь выполнять. (Результативность участия в соревнованиях, сдача контрольных нормативов).
- Воспитание силы духа, чувства справедливости, мужества и благородства, формирование отношения к Миру, Земле, Семье, Человеку, Родине... через практику боевых искусств. Каждый из воспитанников попробует себя на соревнованиях, а лучшие станут чемпионами, при этом останутся скромными и всегда готовыми прийти на помощь. (Методика личностного роста Григорьева).

Учебный план
Дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
«Каратэ Вадокай»

№	Разделы	1 год обучения			2 год обучения			3 год обучения			Всего часов
		1 полугодие	2 полугодие	Всего часов	1 полугодие	2 полугодие	Всего часов	1 полугодие	2 полугодие	Всего часов	
1.	Теория каратэ	8	2	10	12	5	17	10	2	12	39
2.	Техническая подготовка	7	8	15	24	28	52	24	26	50	117
3.	Тактика ведения боя	7	8	15	24	25	49	24	26	50	114
4.	Общая физическая подготовка	7	9	16	24	25	49	25	27	52	117
5.	Специальная физическая подготовка	7	9	16	24	25	49	25	27	52	117
Всего по программе:		36	36	72	108	108	216	108	108	216	504

Содержание программы

Цели и задачи первого года обучения

- Развитие функций вестибулярного анализа;
- Решение задач общефизической подготовки;
- Морально – нравственное развитие личности;
- Развитие координации движения;
- Развитие мышц, связок и суставов к специально – физической подготовке в каратэ;
- Формирование основ базовой техники каратэ-до Вадо-рю;
- Развитие начальных навыков самостраховки.

№ п/п	Раздел, тема	Всего часов	Теоретич. Часов	Практич. Часов
<u>Сентябрь</u>				
1	Организационное занятие. История развития каратэ	1	1	---
2	Общая физическая подготовка	2	---	2
3	Специальная физическая подготовка	2	---	2
4	Формальные упражнения – ката (техническая подготовка)	2	---	2
5	Контрольные нормативы	2	---	2
<u>Октябрь</u>				
1	История развития каратэ Вадо-рю, ее основные понятия	2	1	1
2	Формальные упражнения – ката	2	-----	2
3	Общая физическая подготовка	2	---	2
4	Специальная физическая подготовка	2	-----	2
<u>Ноябрь</u>				
1	Каратэ в настоящее время	2	2	-----
2	Тактика ведения боя	2	-----	2
3	Техническая подготовка	2	1	1
4	Общая физическая подготовка	2	---	2
5	Специальная физическая подготовка	2	---	2
<u>Декабрь</u>				
1	Отличие каратэ от рукопашного боя	2	2	---
2	Тактика ведения боя	2	---	2
3	Специальная физическая подготовка	2	---	2
4	Техническая подготовка	2	---	2
<u>Январь</u>				
1	Изучение правил соревнований по каратэ WKF	2	1	-----
2	Специальная физическая подготовка	2	---	2
3	Общая физическая подготовка	2	---	2
4	Тактика ведения боя	2	---	2

	<u>Февраль</u>			
1	Формальные упражнения – ката	2	---	2
2	Специальная физическая подготовка	2		2
3	Общая физическая подготовка	2		2
	<u>Март</u>			
1	Техническая подготовка	2		2
2	Тактика ведения боя	2		2
3	Общая физическая подготовка	2		2
4	Изучение теории ударной техники	2	2	---
	<u>Апрель</u>			
1	Специальная физическая подготовка	2	---	2
2	Тактика ведения боя	2		2
	<u>Май</u>			
1	Формальные упражнения – ката	4		4
2	Общая физическая подготовка	4		4
3	Специальная физическая подготовка (контрольные нормативы)	4		4
Всего за год:		72	7	65

Содержание деятельности первого года обучения

Техническая подготовка

- Формальные упражнения –ката:

- стойки: киба дачи (стойка всадника), зенкуцу дачи (передняя нога согнута, противоположная прямая), нека-аши дачи (кошачья стойка), кокутцу дачи (передняя нога на носке, противоположная согнута), шизин-тайк (начальная стойка), боевая стойка.

- блок: аге уке (защита головы), учудо уке (защита корпуса), гедан барай (защита ниже пояса), боевые блоки туловища и головы, а так же защита от удара ногой маваши гери (боковой удар).

- удар: дзуки (одноименный прямой удар рукой)

- кихон – соединение стоек, блоков и ударов в комплекс формальных упражнений

– ката (пакуа, пинан нидан, пинан шодан).

- Тактика ведения боя:

- блок (защита от нападения) – контрприем, уход от ударной техники противника

- удары: дзуки (разноименный прямой удар рукой в голову или в корпус), кидзами (прямой удар передней рукой в голову), маваши гери (боковой удар ногой в голову или в корпус).

Тактика ведения боя

Изучение тактических особенностей противника для достижения основной цели в бою (поединке) – победа. (т.е. атака противника, защита противника, физиологических особенностей противника, передвижение противника, контрприемы противника). Для достижения большего успеха в поединке: абсолютное спокойствие и контроль своих действий, движение – постоянная смена траектории нападения и защиты, уметь предугадать противника.

Традиции и каноны каратэ – разговоры с учениками, объяснение им основополагающих правил каратэ.

Спарринги с сильными соперниками.

Методы правильного дыхания.

Общая физическая подготовка

Развитие силы: отжимания, пресс (подъем туловища из положения лежа на спине), прыжки из низкого приседа, спина (подъем туловища из положения лежа на животе), ладошки кентос, подъем ног лежа, приседания, игровой метод (регби с элементами баскетбола)

Развитие гибкости: наклоны, мостик гимнастический, борцовский, полушпагаты, шпагаты, кувьрки, растяжка.

Развитие скорости: упражнения на внезапно появляющийся сигнал (прыжки, развороты, удары, блоки и т.п.).

Развитие выносливости: бег, плавание.

Теория каратэ

Гигиена: личная, состояние тренировочной формы, сменная обувь.

Этикет: поклоны, уважение учителя.

Правила безопасности в зале:

- при падение нельзя выставлять вниз выпрямленную руку

- с уважением относиться к своему партнеру, а не с агрессией (стараться не причинить травмы)

- во время отработки броска падение партнера должно быть подстраховано ассистентом
- внимательно слушать и выполнять только то, что сказал тренер- преподаватель.

История развития каратэ.

История развития каратэ Вадо-рю, ее основные понятия.

Каратэ в настоящее время.

Отличие каратэ от рукопашного боя.

Изучение правил соревнований по каратэ WKF.

Изучение теории ударной техники.

Специальная физическая подготовка

№ п/п	Виды подготовки	Упражнения
1	Равновесие	- прыжки с сохранением стойки (на одной ноге, на двух с выпрямлением, в боевой стойке) - движение в стойках в парах
2	Координация	- ката -перекаты -кувырки -перевороты
3	Дистанция	- движение в парах - игровой метод
4	Скорость	игровой метод
5	Сила	- отжимание на кулаках и т.п. - игровой метод
6	Расслабленность	дыхательная гимнастика
7	чувство момента	игровой метод

Использование упражнений, направленных на совершенствование различных физических качеств воспитанников в процессе игр, эстафет способствует улучшению регуляторных механизмов нервных процессов центральной нервной системы, увеличивая их силу и подвижность, кроме того, использование соревновательного метода предполагает появление эмоционального подъема и повышения активности.

- стоя лицом друг к другу в положении для отжимания на ладонках. Задание: заставить соперника опустить колено или локоть на пол, при этом убирая его опорные руки.

- стоя лицом друг к другу в боевой стойке, держа рукой за пояс соперника. Задание: (работа по очередности – первый потом второй ведущий) при входе и выходе сохранить дистанцию.

- регби с элементами баскетбола.

Выполнение упражнений на фоне общей усталости организма.

Методическое обеспечение

Содержание модули образовательной программы	Модули образовательной программы			
	Познавательный, обучающий (познавательная деятельность)	Деятельностно-практический, обучающий (исполнительская деятельность)	Развивающий (творческая деятельность)	Ситуативный, воспитывающий (коммуникативная деятельность)

Первый год обучения

Организационное занятие. История развития Каратэ.	Знакомство с историей развития каратэ, гигиеной, этикетом и правилами безопасности в зале.	Знакомство с тренировочным материалом	Заинтересовать данным видом спорта	Знакомство со сверстниками и педагогом
Общая физическая подготовка	Знакомство с основами физической подготовки	Правильность выполнения обще-физических упражнений: пресс, отжимания, прыжки	Развитие силы, гибкости, выносливости, скорости	Воспитание дисциплинированности
Специальная физическая подготовка	Знакомство с равновесием, координацией	Использование упражнений, направленных на совершенствование различных физических качеств воспитанников	Развитие умения владеть собой-выдержка, самообладание	Воспитание настойчивости, для достижения намеченной цели
Формальные упражнения-ката (техническая подготовка)	Знакомство с формальными упражнениями – ката	Работа со стойками, ударами, блоками	Развить умение работать в должном темпе.	Воспитание настойчивости, для достижения намеченной цели
Контрольные нормативы	Знакомство с нормами выполнения контрольных нормативов	Элементы контрольных нормативов	Применение на практике полученных знаний	Воспитание настойчивости, для достижения намеченной цели

Октябрь	История развития каратэ Вадорю, ее основные понятия	Знакомство с историей развития каратэ Вадорю и ее основными понятиями	Работа с тренировочным материалом	Заинтересовать данным видом спорта	Воспитание мотивов учения, положительного отношения к данному виду спорта
	Формальные упражнения – ката	Знакомство с формальными упражнениями – ката	Обучение стойкам, ударам, блокам	Развитие умений применять знания на практике	Воспитание дисциплинированности
	Общая физическая подготовка	Основы физической подготовки	Правильность выполнения общефизических упражнений: ладошки кентос, подъем ног лежа	Развитие силы, гибкости, выносливости, скорости	Воспитание дисциплинированности
	Специальная физическая подготовка	Знакомство с дистанцией, скоростью выполнения упражнений	Использование упражнений, направленных на развитие выносливости учащихся	Развитие выдержки	Умение преодолевать трудности

Ноябрь	Каратэ в настоящее время	Знакомство с каратэ в настоящее время и основными понятиями	Работа с тренировочным материалом	Заинтересовать данным видом спорта	Воспитание мотивов учения, положительного отношения к данному виду спорта
	Тактика ведения боя	Традиции и каноны каратэ – разговоры с учениками, объяснение им основополагающих правил каратэ.	Обучение тактике ведения боя	Развитие силы, гибкости, выносливости, скорости	Воспитание спокойствия и контроля своих действий
	Техническая подготовка	Знакомство с формальными упражнениями – ката	Применение ката в бою	Умение владеть собой- выдержка, самообладание	Воспитание дисциплинированности
	Общая физическая подготовка	Основы физической подготовки	Правильность выполнения общефизических упражнений: приседания, игровой метод (регби с элементами баскетбола)	Развитие силы, гибкости, выносливости, скорости	Умение преодолевать трудности
	Специальная физическая подготовка	Сила, расслабленность, чувство момента	Использование упражнений, направленных на развитие выносливости учащихся	Развитие выдержки	Умение преодолевать трудности

Декабрь	Изучение отличий каратэ от рукопашного боя	Знакомство и изучение отличий каратэ от рукопашного боя	Проведение тренировок по каратэ, показывая отличия рукопашного боя и каратэ	Развитие интереса к каратэ	Умение отличать каратэ от рукопашного боя
	Тактика ведения боя	Изучение тактических особенностей противника для достижения основной цели в бою (поединке) – победа	Атака противника, защита противника, физиологических особенностей противника, передвижение противника, контрприемы противника	Развитие абсолютного спокойствия и контроля своих действий, движение – постоянная смена траектории нападения и защиты, умение предугадать противника.	Воспитание настойчивости, для достижения намеченной цели
	Специальная физическая подготовка	Использование упражнений, направленных на совершенствование различных физических качеств воспитанников в процессе игр, эстафет	Стоя лицом друг к другу в положении для отжимания на ладонках. Задание: заставить соперника опустить колено или локоть на пол, при этом убирая его опорные руки	Использование соревновательного метода для эмоционального подъема и повышения активности	Инициатива, уверенность в себе
	Техническая подготовка	Знакомство с формальными упражнениями – ката	блок: аге уке (защита головы), учудо уке (защита корпуса), гедан барай (защита ниже пояса), боевые блоки туловища головы, а так же защита от удара ногой мавашу гери (боковой удар).	Применение на практике полученных знаний и	Умение владеть собой-выдержка, самообладание

Январь	Изучение правил соревнований по каратэ WKF	Знакомство и изучение правил соревнований по каратэ WKF	Проведение тренировок по правилам WKF	Развитие интереса к правилам соревнований по каратэ WKF	Воспитание умений применять правила на практике
	Специальная физическая подготовка	Использование упражнений, направленных на совершенствование различных физических качеств воспитанников в процессе игр, эстафет	Стоя лицом друг к другу в боевой стойке, держа рукой за пояс соперника. Задание: (работа по очередности – первый потом второй ведущий) при входе и выходе сохранить дистанцию	Использование соревновательного метода для эмоционального подъема и повышения активности	Инициатива, уверенность в себе

	Тактика ведения боя	Для достижения большего успеха в поединке: абсолютное спокойствие и контроль своих действий, движение – постоянная смена траектории нападения и защиты, уметь предугадать противника.	Спарринги с сильными соперниками	Развитие умения владеть собой-выдержка, самообладание	Воспитание умений применять правила на практике
--	---------------------	---	----------------------------------	---	---

Февраль	Формальные упражнения – ката	Знакомство с формальными упражнениями – ката	удар: дзуки (одноименный прямой удар рукой)	Применение на практике полученных знаний	Умение владеть собой-выдержка, самообладание
	Специальная физическая подготовка	Использование упражнений, направленных на совершенствование различных физических качеств воспитанников в процессе игр, эстафет	Выполнение упражнений на фоне общей усталости организма.	Использование соревновательного метода для эмоционального подъема и повышения активности	Инициатива, уверенность в себе
	Общая физическая подготовка	Основы физической подготовки	Правильность выполнения общефизических упражнений: наклоны, мостик гимнастический, борцовский, полушпагаты, шпагаты, кувырки, растяжка.	Развитие гибкости	Умение преодолевать трудности

Март	Техническая подготовка	Знакомство с формальными упражнениями – ката	кихон – соединение стоек, блоков и ударов в комплекс формальных упражнений	Применение на практике полученных знаний	Умение владеть собой-выдержка, самообладание
	Тактика ведения боя	Изучение тактических особенностей противника для достижения основной цели в бою (поединке)	Методы правильного дыхания.	Развитие умения владеть собой-выдержка, самообладание	Воспитание спокойствия и контроля своих действий
	Общая физическая подготовка	Основы физической подготовки	Правильность выполнения общефизических упражнений:	Развитие силы	Умение преодолевать трудности

			отжимания, пресс (подъем туловища из положения лежа на спине), прыжки из низкого приседа,		
	Изучение теории ударной техники	Знакомство с теорией ударной техники	Применение ударной техники на практике	Развитие интереса к теории ударной техники в каратэ.	Совершенствование знаний

Апрель	Специальная физическая подготовка	Использование упражнений, направленных на совершенствование различных физических качеств воспитанников в процессе игр, эстафет	Ката, перекаты, кувырки, движение в парах, перевороты	Развитие умения владеть собой-выдержка, самообладание	Воспитание настойчивости, для достижения намеченной цели
	Тактика ведения боя	Изучение тактических особенностей противника для достижения основной цели в бою (поединке)	Спарринги с сильными соперниками	Развитие силы, гибкости, выносливости, скорости	Умение владеть собой-выдержка, самообладание

Май	Формальные упражнения ката	Знакомство с формальными упражнениями – ката	блок (защита от нападения) – контрприем, уход от ударной техники противника	Применение на практике полученных знаний	Умение владеть собой-выдержка, самообладание
	Общая физическая подготовка	Основы физической подготовки	Правильность выполнения общефизических упражнений: наклоны, мостик гимнастический, борцовский, полушпагаты, шпагаты, кувырки, растяжка.	Развитие гибкости	Умение преодолевать трудности
	Специальная физическая подготовка (контрольные нормативы)	Подготовка к сдаче на пояса	сдача ката на белый пояс (пакуа), на желтый пояс (пакуа, пинан нидан), на оранжевый пояс (пинан шодан, пинан нидан), сдача основных элементов кумитэ (бой) – защита, нападение, контрприем	Применение на практике полученных знаний	Воспитание настойчивости, для достижения намеченной цели

Цели и задачи второго года обучения

- Повышений функциональных возможностей организма;
- Решение задач общефизической и специально-физической подготовки;
- Морально – нравственное развитие личности;
- Совершенствование координации движения;
- Развитие и укрепление мышц, связок и суставов к специально – физической подготовке в каратэ;
- Совершенствование техники каратэ-до Вадо-рю;
- Повышение навыков самообороны;
- Формирование начальной техники кумитэ;
- Формирование навыков комбинирования технических действий.

№ п/п	Раздел, тема	Всего часов	Теоретич. Часов	Практич. Часов
<u>Сентябрь</u>				
1	Организационное занятие. История развития каратэ	1	1	
2	Общая физическая подготовка	5		5
3	Специальная физическая подготовка	5		5
4	Формальные упражнения – ката (техническая подготовка)	5		5
5	Контрольные нормативы	5	---	5
<u>Октябрь</u>				
1	История развития каратэ Вадо-рю, ее основные понятия	1	1	
2	Формальные упражнения – ката	5	-----	5
3	Общая физическая подготовка	5		5
4	Специальная физическая подготовка	5	-----	5
<u>Ноябрь</u>				
1	Каратэ в настоящее время	5	1	-----
2	Тактика ведения боя	5	-----	5
3	Техническая подготовка	5	1	4
4	Общая физическая подготовка	10		10
5	Специальная физическая подготовка	10		10
<u>Декабрь</u>				
1	Отличие каратэ от рукопашного боя	5	5	---
2	Тактика ведения боя	5	1	4
3	Специальная физическая подготовка	5		5
4	Техническая подготовка	5		5
<u>Январь</u>				
1	Изучение правил соревнований по каратэ WKF	5	1	4
2	Специальная физическая подготовка	5	---	5
3	Общая физическая подготовка	5		5
4	Тактика ведения боя	7		7
<u>Февраль</u>				
1	Формальные упражнения – ката	10		10

2	Специальная физическая подготовка	10	---	10
3	Общая физическая подготовка	10		10
<u>Март</u>				
1	Техническая подготовка	10		10
2	Тактика ведения боя	10		10
3	Общая физическая подготовка	10		10
4	Изучение теории ударной техники	5	1	4
<u>Апрель</u>				
1	Специальная физическая подготовка	5	---	5
2	Тактика ведения боя	5		5
<u>Май</u>				
1	Формальные упражнения – ката	5		5
2	Общая физическая подготовка	10		10
3	Специальная физическая подготовка (контрольные нормативы)	10		10
Всего за год:		216	12	204

Содержание деятельности второго года обучения

Техническая подготовка

- Формальные упражнения –ката:

- стойки: кйба дачи (стойка всадника), зенкуцу дачи (передняя нога согнута, противоположная прямая), нека-аши дачи (кошачья стойка), кокутцу дачи (передняя нога на носке, противоположная согнута), шизин-тайк (начальная стойка), боевая стойка.

- блок: аге уке (защита головы), учудо уке (защита корпуса), гедан барай (защита ниже пояса), боевые блоки туловища и головы, а так же защита от удара ногой маваши гери (боковой удар).

- удар: дзуки (одноименный прямой удар рукой)

- кихон – соединение стоек, блоков и ударов в комплекс формальных упражнений

- ката (пакуа, нихон нидан, пинан шодан, пинан сандан).

- Тактика ведения боя:

- блок (защита от нападения) – контрприем, уход от ударной техники противника

- удары: дзуки (разноименный прямой удар рукой в голову или в корпус), кидзами (прямой удар передней рукой в голову), маваши гери (боковой удар ногой в голову или в корпус), применение бросковой техники в сочетании с ударной техникой.

Тактика ведения боя

Изучение тактических особенностей противника для достижения основной цели в бою (поединке) – победа. (т.е. атака противника, защита противника, физиологических особенностей противника, передвижение противника, контрприемы противника). Для достижения большего успеха в поединке: абсолютное спокойствие и контроль своих действий, движение – постоянная смена траектории нападения и защиты, уметь предугадать противника. Изучение правил соревнований для правильного ведения боя и возможности подстроиться под действия судьи.

Традиции и каноны каратэ – разговоры с 1боспитанниками, объяснение им основополагающих правил каратэ.

Спарринги с сильными соперниками.
Методы правильного дыхания.

Общая физическая подготовка

Развитие силы: отжимания, пресс (подъем туловища из положения лежа на спине), прыжки из низкого приседа, спина (подъем туловища из положения лежа на животе), ладонки кентос, подъем ног лежа, приседания, игровой метод (регби с элементами баскетбола)

Развитие гибкости: наклоны, мостик гимнастический, борцовский, полушпагаты, шпагаты, кувырки, растяжка.

Развитие скорости: упражнения на внезапно появляющийся сигнал (прыжки, развороты, удары, блоки и т.п.).

Развитие выносливости: бег, плавание.

Теория каратэ

Гигиена: личная, состояние тренировочной формы, сменная обувь.

Этикет: поклоны, уважение учителя.

Правила безопасности в зале:

- при падение нельзя выставлять вниз выпрямленную руку
- с уважением относиться к своему партнеру, а не с агрессией (стараться не причинить травмы)
- во время отработки броска падение партнера должно быть подстраховано ассистентом
- внимательно слушать и выполнять только то, что сказал тренер- преподаватель.

История развития каратэ.

История развития каратэ Вадо-рю, ее основные понятия.

Каратэ в настоящее время.

Отличие каратэ от рукопашного боя.

Изучение правил соревнований по каратэ WKF.

Изучение теории ударной техники.

Знание и выполнение основных элементов бросковой техники.

Специальная физическая подготовка

№ п/п	Виды подготовки	Упражнения
1	равновесие	- прыжки с сохранением стойки (на одной ноге, на двух с выпрямлением, в боевой стойке) - движение в стойках в парах - удары на одной ноге
2	координация	- ката -перекаты -кувырки -перевороты
3	дистанция	- движение в парах - игровой метод
4	Скорость	- игровой метод - нанесение ударов по лапе - работа в парах: 1 ставит резко руку, 2 должен среагировать и нанести по ней удар (потом наоборот)
5	сила	- отжимание на кулаках, ладонки кентос и т.п. - игровой метод
6	расслабленность	дыхательная гимнастика
7	чувство момента	игровой метод

Использование упражнений, направленных на совершенствование различных физических качеств учеников в процессе игр, эстафет способствует улучшению регуляторных механизмов нервных процессов центральной нервной системы, увеличивая их силу и подвижность, кроме того, использование соревновательного метода предполагает появление эмоционального подъема и повышения активности.

- стоя лицом друг к другу в положении для отжимания на ладонках. Задание: заставить соперника опустить колено или локоть на пол, при этом убирая его опорные руки.

- стоя лицом друг к другу в боевой стойке, держа рукой за пояс соперника. Задание: (работа по очередности – первый потом второй ведущий) при входе и выходе сохранить дистанцию.

- регби с элементами баскетбола.

- первый стоит на колене второй в стойке, второй дотрагивается до первого рукой, первый должен произвести атаку второй с отходом поставить блок (потом наоборот).

- атака соперника, защита от атаки и находиться рядом с соперником и множество других упражнений.

Методическое обеспечение

Содержание модуля образовательной программы	Модули образовательной программы			
	Познавательный, обучающий (познавательная деятельность)	Деятельностно-практический, обучающий (исполнительская деятельность)	Развивающий (творческая деятельность)	Ситуативный, воспитывающий (коммуникативная деятельность)

Второй год обучения

Организационное занятие. История развития Каратэ.	Знакомство с историей развития каратэ, гигиеной, этикетом и правилами безопасности в зале.	Знакомство с тренировочным материалом	Заинтересовать данным видом спорта	Знакомство со сверстниками и педагогом
Общая физическая подготовка	Знакомство с основами физической подготовки	Правильность выполнения обще-физических упражнений: пресс, отжимания, прыжки	Развитие силы, гибкости, выносливости, скорости	Воспитание дисциплинированности
Специальная физическая подготовка	Знакомство с равновесием, координацией	Использование упражнений, направленных на совершенствование различных физических качеств воспитанников	Развитие умения владеть собой-выдержка, самообладание	Воспитание настойчивости, для достижения намеченной цели
Формальные упражнения-ката (техническая подготовка)	Знакомство с формальными упражнениями – ката	Работа со стойками, ударами, блоками	Развить умение работать в должном темпе.	Воспитание настойчивости, для достижения намеченной цели
Контрольные нормативы	Знакомство с нормами выполнения контрольных нормативов	Элементы контрольных нормативов. Сдача ката на белый пояс (пакуа), на желтый пояс (пакуа, пинан нидан), сдача основных элементов кумитэ (бой) – защита, нападение, контрприем	Применение на практике полученных знаний	Воспитание настойчивости, для достижения намеченной цели

--	--	--	--	--	--

Октябрь	История развития каратэ Вадо-рю, ее основные понятия	Знакомство с историей развития каратэ Вадо-рю и основными понятиями	Работа с тренировочным материалом	Заинтересовать данным видом спорта	Воспитание мотивов учения, положительного отношения к данному виду спорта
	Формальные упражнения – ката	Знакомство с формальными упражнениями – ката	Обучение стойкам, ударам, блокам	Развитие умений применять знания на практике	Воспитание дисциплинированности
	Общая физическая подготовка	Основы физической подготовки	Правильность выполнения общефизических упражнений: ладошки кентос, подъем ног лежа	Развитие силы, гибкости, выносливости, скорости	Воспитание дисциплинированности
	Специальная физическая подготовка	Знакомство с дистанцией, скоростью выполнения упражнений	Использование упражнений, направленных на развитие выносливости учащихся	Развитие выдержки	Умение преодолевать трудности

Ноябрь	Каратэ в настоящее время	Знакомство с каратэ в настоящее время и основными понятиями	Работа с тренировочным материалом	Заинтересовать данным видом спорта	Воспитание мотивов учения, положительного отношения к данному виду спорта
	Тактика ведения боя	Традиции и каноны каратэ – разговоры с учениками, объяснение им основополагающих правил каратэ.	Обучение тактике ведения боя	Развитие силы, гибкости, выносливости, скорости	Воспитание спокойствия и контроля своих действий
	Техническая подготовка	Знакомство с формальными упражнениями – ката	Применение ката в бою	Умение владеть собой- выдержка, самообладание	Воспитание дисциплинированности
	Общая физическая подготовка	Основы физической подготовки	Правильность выполнения общефизических упражнений: приседания, игровой метод (регби с элементами баскетбола)	Развитие силы, гибкости, выносливости, скорости	Умение преодолевать трудности

	Специальная физическая подготовка	Сила, расслабленность, чувство момента	Использование упражнений, направленных на развитие выносливости учащихся	Развитие выдержки	Умение преодолевать трудности
--	-----------------------------------	--	--	-------------------	-------------------------------

Декабрь	Изучение отличий каратэ от рукопашного боя	Знакомство и изучение отличий каратэ от рукопашного боя	Проведение тренировок по каратэ, показывая отличия рукопашного боя и каратэ	Развитие интереса к каратэ	Умение отличать каратэ от рукопашного боя
	Тактика ведения боя	Изучение тактических особенностей противника для достижения основной цели в бою (поединке) – победа	Атака противника, защита противника, физиологических особенностей противника, передвижение противника, контрприемы противника	Развитие абсолютного спокойствия и контроля своих действий, движение – постоянная смена траектории нападения и защиты, умение предугадать противника.	Воспитание настойчивости, для достижения намеченной цели
	Специальная физическая подготовка	Использование упражнений, направленных на совершенствование различных физических качеств воспитанников в процессе игр, эстафет	Стоя лицом друг к другу в положении для отжимания на ладонях. Задание: заставить соперника опустить колено или локоть на пол, при этом убирая его опорные руки	Использование соревновательного метода для эмоционального подъема и повышения активности	Инициатива, уверенность в себе
	Техническая подготовка	Знакомство с формальными упражнениями – ката	блок: аге уке (защита головы), учудо уке (защита корпуса), гедан барай (защита ниже пояса), боевые блоки туловища головы, а так же защита от удара ногой мавашу гери (боковой удар).	Применение на практике полученных знаний и	Умение владеть собой-выдержка, самообладание

Январь	Изучение правил соревнований по каратэ WKF	Знакомство и изучение правил соревнований по каратэ WKF	Проведение тренировок по правилам WKF	Развитие интереса к правилам соревнований по каратэ WKF	Воспитание умений применять правила на практике
	Специальная физическая подготовка	Использование упражнений, направленных на	Стоя лицом друг к другу в боевой стойке, держа рукой за пояс	Использование соревновательного метода для	Инициатива, уверенность в себе

		совершенствование различных физических качеств воспитанников в процессе игр, эстафет	соперника. Задание: (работа по очередности – первый потом второй ведущий) при входе и выходе сохранить дистанцию	эмоционального подъема и повышения активности	
	Общая физическая подготовка	Основы физической подготовки	Правильность выполнения общефизических упражнений: бег, плавание.	Развитие выносливости	Умение преодолевать трудности
	Тактика ведения боя	Для достижения большего успеха в поединке: абсолютное спокойствие и контроль своих действий, движение – постоянная смена траектории нападения и защиты, уметь предугадать противника.	Спарринги с сильными соперниками	Развитие умения владеть собой-выдержка, самообладание	Воспитание умений применять правила на практике

Февраль	Формальные упражнения – ката	Знакомство с формальными упражнениями – ката	удар: дзуки (одноименный прямой удар рукой)	Применение на практике полученных знаний	Умение владеть собой-выдержка, самообладание
	Специальная физическая подготовка	Использование упражнений, направленных на совершенствование различных физических качеств воспитанников в процессе игр, эстафет	Выполнение упражнений на фоне общей усталости организма.	Использование соревновательного метода для эмоционального подъема и повышения активности	Инициатива, уверенность в себе
	Общая физическая подготовка	Основы физической подготовки	Правильность выполнения общефизических упражнений: наклоны, мостик гимнастический, борцовский, полушпагаты, шпагаты, кувырки, растяжка.	Развитие гибкости	Умение преодолевать трудности

Март	Техническая подготовка	Знакомство с формальными упражнениями – ката	кихон – соединение стоек, блоков и ударов в комплекс формальных упражнений	Применение на практике полученных знаний	Умение владеть собой-выдержка, самообладание
	Тактика ведения боя	Изучение тактических особенностей противника для достижения основной цели в бою (поединке)	Методы правильного дыхания.	Развитие умения владеть собой-выдержка, самообладание	Воспитание спокойствия и контроля своих действий
	Общая физическая подготовка	Основы физической подготовки	Правильность выполнения общефизических упражнений: отжимания, пресс (подъем туловища из положения лежа на спине), прыжки из низкого приседа,	Развитие силы	Умение преодолевать трудности
	Изучение теории ударной техники	Знакомство с теорией ударной техники, изучение и исполнение основных элементов бросковой техники	Применение ударной техники и основных элементов бросковой техники на практике	Развитие интереса к теории ударной техники и основных элементов бросковой техники в каратэ.	Совершенствование знаний

Апрель	Специальная физическая подготовка	Использование упражнений, направленных на совершенствование различных физических качеств воспитанников в процессе игр, эстафет	Ката, перекааты, кувырки, движение в парах, перевороты	Развитие умения владеть собой-выдержка, самообладание	Воспитание настойчивости, для достижения намеченной цели
	Тактика ведения боя	Изучение тактических особенностей противника для достижения основной цели в бою (поединке)	Спарринги с сильными соперниками	Развитие силы, гибкости, выносливости, скорости	Умение владеть собой-выдержка, самообладание

Май	Формальные упражнения ката	Знакомство с формальными упражнениями – ката	блок (защита от нападения) – контрприем, уход от ударной техники противника	Применение на практике полученных знаний	Умение владеть собой-выдержка, самообладание
	Общая физическая	Основы физической	Правильность выполнения	Развитие гибкости, силы,	Умение преодолевать

	подготовка	подготовки	общефизических упражнений: наклоны, мостик гимнастический, борцовский, полушпагаты, шпагаты, кувырки, растяжка.	выносливости.	трудности
	Специальная физическая подготовка (контрольные нормативы)	Подготовка к сдаче на пояса	сдача ката на оранжевый пояс (пинан шодан, пинан нидан), на зеленый пояс (пинан шодан, пинан сандан), сдача основных элементов кумитэ (бой) – защита, нападение, контрприем	Применение на практике полученных знаний	Воспитание настойчивости, для достижения намеченной цели

Цели и задачи третьего года обучения

- Совершенствование функциональных возможностей организма;
- Решение задач общефизической и специально-физической подготовки;
- Морально – нравственное развитие личности;
- Совершенствование координации движения;
- Совершенствование навыков комбинирования технических действий;
- Совершенствование техники каратэ-до Вадо-рю;
- Совершенствование навыков самообороны;
- Совершенствование техники кумитэ.

№ п/п	Раздел, тема	Всего часов	Теоретич. Часов	Практич. Часов
<u>Сентябрь</u>				
1	Организационное занятие. История развития каратэ	1	1	
2	Общая физическая подготовка	5		5
3	Специальная физическая подготовка	5		5
4	Формальные упражнения – ката (техническая подготовка)	5		5
5	Контрольные нормативы	5	---	5
<u>Октябрь</u>				
1	История развития каратэ Вадо-рю, ее основные понятия	1	1	
2	Формальные упражнения – ката	5	-----	5
3	Общая физическая подготовка	5		5
4	Специальная физическая подготовка	5	-----	5
<u>Ноябрь</u>				
1	Каратэ в настоящее время	5	1	-----
2	Тактика ведения боя	5	-----	5
3	Техническая подготовка	5	1	4
4	Общая физическая подготовка	10		10
5	Специальная физическая подготовка	10		10
<u>Декабрь</u>				
1	Отличие каратэ от рукопашного боя	5	5	---
2	Тактика ведения боя	5	1	4
3	Специальная физическая подготовка	5		5
4	Техническая подготовка	5		5
<u>Январь</u>				
1	Изучение правил соревнований по каратэ WKF	5	1	4
2	Специальная физическая подготовка	5	---	5
3	Общая физическая подготовка	5		5
4	Тактика ведения боя	7		7
<u>Февраль</u>				
1	Формальные упражнения – ката	10	---	10

2	Специальная физическая подготовка	10		10
3	Общая физическая подготовка	10		10
<u>Март</u>				
1	Техническая подготовка	10		10
2	Тактика ведения боя	10		10
3	Общая физическая подготовка	10		10
4	Изучение теории ударной техники	5	1	4
<u>Апрель</u>				
1	Специальная физическая подготовка	5	---	5
2	Тактика ведения боя	5		5
<u>Май</u>				
1	Формальные упражнения – ката	5		5
2	Общая физическая подготовка	10		10
3	Специальная физическая подготовка (контрольные нормативы)	10		10
Всего за год:		216	12	204

Содержание деятельности третьего года обучения

Техническая подготовка

- Формальные упражнения –ката:

- стойки: киба дачи (стойка всадника), зенкуцу дачи (передняя нога согнута, противоположная прямая), нека-аши дачи (кошачья стойка), кокутцу дачи (передняя нога на носке, противоположная согнута), шизин-тайк (начальная стойка), боевая стойка.

- блок: аге уке (защита головы), учудо уке (защита корпуса), гедан барай (защита ниже пояса), боевые блоки туловища и головы, а так же защита от удара ногой маваши гери (боковой удар).

- удар: дзуки (одноименный прямой удар рукой), нукитэ.

- кихон – соединение стоек, блоков и ударов в комплекс формальных упражнений

– ката (пакуа, нихон нидан, пинан шодан, пинан сандан, пинан ендан, пинан годан, тхегуали).

- Тактика ведения боя:

- блок (защита от нападения) – контрприем, уход от ударной техники противника

- удары: дзуки (разноименный прямой удар рукой в голову или в корпус), кидзами (прямой удар передней рукой в голову), маваши гери (боковой удар ногой в голову или в корпус), применение бросковой техники в сочетании с ударной техникой.

Тактика ведения боя

Изучение тактических особенностей противника для достижения основной цели в бою (поединке) – победа. (т.е. атака противника, защита противника, физиологических особенностей противника, передвижение противника, контрприемы противника). Для достижения большего успеха в поединке необходимо: абсолютное спокойствие и контроль своих действий, движение – постоянная смена траектории нападения и защиты, умение предугадать противника. Изучение правил соревнований для правильного ведения боя и возможности подстроиться под действия судьи.

Традиции и каноны каратэ – разговоры с 2боспитанниками, объяснение им основополагающих правил каратэ.

Спарринги с сильными соперниками.

Методы правильного дыхания.

Защита и уходы от ударов палкой, ножом. Атака нескольких противников.

Общая физическая подготовка

Развитие силы: отжимания, пресс (подъем туловища из положения лежа на спине), прыжки из низкого приседа, спина (подъем туловища из положения лежа на животе), ладошки кентос, подъем ног лежа, приседания, игровой метод (регби с элементами баскетбола), упражнения с внешним сопротивлением (партнер, резина, штанга, утяжелители).

Развитие гибкости: наклоны, мостик гимнастический, борцовский, полушпагаты, шпагаты, кувырки, растяжка.

Развитие скорости: упражнения на внезапно появляющийся сигнал (прыжки, развороты, удары, блоки и т.п.).

Развитие выносливости: бег, плавание, тренировка с увеличенным временем.

Теория каратэ

Гигиена: личная, состояние тренировочной формы, сменная обувь.

Этикет: поклоны, уважение учителя.

Правила безопасности в зале:

- при падение нельзя выставлять вниз выпрямленную руку
- с уважением относиться к своему партнеру, а не с агрессией (стараться не причинить травмы)
- во время отработки броска падение партнера должно быть подстраховано ассистентом
- внимательно слушать и выполнять только то, что сказал тренер- преподаватель.

История развития каратэ.

История развития каратэ Вадо-рю, ее основные понятия.

Каратэ в настоящее время.

Отличие каратэ от рукопашного боя.

Изучение правил соревнований по каратэ WKF.

Изучение теории ударной техники.

Знание и выполнение бросковой техники.

Знание и выполнение защиты от захватов

Специальная физическая подготовка

№ п/п	Виды подготовки	Упражнения
1	равновесие	- прыжки с сохранением стойки (на одной ноге, на двух с выпрямлением, в боевой стойке) - движение в стойках в парах - удары на одной ноге с повторением
2	координация	- ката, ката с закрытыми глазами -перекаты -кувырки -перевороты
3	дистанция	- движение в парах - игровой метод
4	скорость	- игровой метод - нанесение ударов по лапе - работа в парах: 1 ставит резко руку, 2 должен среагировать и нанести по ней удар (потом наоборот) - 1 в боевой стойке с закрытыми глазами, 2 делает щелчок, 1 должен среагировать и нанести атаку откуда был звук.
5	сила	- отжимание на кулаках, ладошки кентос и т.п. - игровой метод

6	расслабленность	дыхательная гимнастика
7	чувство момента	игровой метод

Использование упражнений, направленных на совершенствование различных физических качеств учеников в процессе игр, эстафет способствует улучшению регуляторных механизмов нервных процессов центральной нервной системы, увеличивая их силу и подвижность, кроме того, использование соревновательного метода предполагает появление эмоционального подъема и повышения активности.

- стоя лицом друг к другу в положении для отжимания на ладонях. Задание: заставить соперника опустить колено или локоть на пол, при этом убирая его опорные руки.

- стоя лицом друг к другу в боевой стойке, держа рукой за пояс соперника. Задание: (работа по очередности – первый потом второй ведущий) при входе и выходе сохранить дистанцию.

- регби с элементами баскетбола.

- первый стоит на колене второй в стойке, второй дотрагивается до первого рукой, первый должен произвести атаку второй с отходом поставить блок (потом наоборот).

- атака соперника, защита от атаки и находиться рядом с соперником и множество других упражнений.

Методическое обеспечение

Содержание Модули образовательной программы	Модули образовательной программы			
	Познавательный, обучающий (познавательная деятельность)	Деятельностно-практический, обучающий (исполнительская деятельность)	Развивающий (творческая деятельность)	Ситуативный, воспитывающий (коммуникативная деятельность)

Третий год обучения

Организационное занятие. История развития Каратэ.	Знакомство с историей развития каратэ, гигиеной, этикетом и правилами безопасности в зале.	Знакомство с тренировочным материалом	Заинтересовать данным видом спорта	Знакомство со сверстниками и педагогом
Общая физическая подготовка	Знакомство с основами физической подготовки	Правильность выполнения обще-физических упражнений: пресс, отжимания, прыжки	Развитие силы, гибкости, выносливости, скорости	Воспитание дисциплинированности
Специальная физическая подготовка	Знакомство с равновесием, координацией	Использование упражнений, направленных на совершенствование различных физических качеств воспитанников	Развитие умения владеть собой-выдержка, самообладание	Воспитание настойчивости, для достижения намеченной цели
Формальные упражнения-ката (техническая подготовка)	Знакомство с формальными упражнениями – ката	Работа со стойками, ударами, блоками	Развить умение работать в должном темпе.	Воспитание настойчивости, для достижения намеченной цели
Контрольные нормативы	Знакомство с нормами выполнения контрольных нормативов	Элементы контрольных нормативов. Сдача ката на зеленый пояс (пинан шодан, пинан сандан), на синий пояс (пинан сандан, пинан ендан), сдача основных элементов кумитэ (бой) – защита, нападение, контрприем	Применение на практике полученных знаний	Воспитание настойчивости, для достижения намеченной цели

Октябрь	История развития каратэ Вадо-рю, ее основные понятия	Знакомство с историей развития каратэ Вадо-рю и основными понятиями	Работа с тренировочным материалом	Заинтересовать данным видом спорта	Воспитание мотивов учения, положительного отношения к данному виду спорта
	Формальные упражнения – ката	Знакомство с формальными упражнениями – ката	Обучение стойкам, ударам, блокам	Развитие умений применять знания на практике	Воспитание дисциплинированности
	Общая физическая подготовка	Основы физической подготовки	Правильность выполнения общефизических упражнений: ладошки кентос, подъем ног лежа	Развитие силы, гибкости, выносливости, скорости	Воспитание дисциплинированности
	Специальная физическая подготовка	Знакомство с дистанцией, скоростью выполнения упражнений	Использование упражнений, направленных на развитие выносливости учащихся	Развитие выдержки	Умение преодолевать трудности

Ноябрь	Каратэ в настоящее время	Знакомство с каратэ в настоящее время и основными понятиями	Работа с тренировочным материалом	Заинтересовать данным видом спорта	Воспитание мотивов учения, положительного отношения к данному виду спорта
	Тактика ведения боя	Традиции и каноны каратэ – разговоры с учениками, объяснение им основополагающих правил каратэ.	Обучение тактике ведения боя	Развитие силы, гибкости, выносливости, скорости	Воспитание спокойствия и контроля своих действий
	Техническая подготовка	Знакомство с формальными упражнениями – ката	Применение ката в бою	Умение владеть собой- выдержка, самообладание	Воспитание дисциплинированности
	Общая физическая подготовка	Основы физической подготовки	Правильность выполнения общефизических упражнений: приседания, игровой метод (регби с элементами баскетбола)	Развитие силы, гибкости, выносливости, скорости	Умение преодолевать трудности
	Специальная физическая подготовка	Сила, расслабленность, чувство момента	Использование упражнений, направленных на развитие выносливости учащихся	Развитие выдержки	Умение преодолевать трудности

Декабрь	Изучение отличий каратэ от рукопашного боя	Знакомство и изучение отличий каратэ от рукопашного боя	Проведение тренировок по каратэ, показывая отличия рукопашного боя и каратэ	Развитие интереса к каратэ	Умение отличать каратэ от рукопашного боя
	Тактика ведения боя	Изучение тактических особенностей противника для достижения основной цели в бою (поединке) – победа	Атака противника, защита противника, физиологических особенностей противника, передвижение противника, контрприемы противника	Развитие абсолютного спокойствия и контроля своих действий, движение – постоянная смена траектории нападения и защиты, умение предугадать противника.	Воспитание настойчивости, для достижения намеченной цели
	Специальная физическая подготовка	Использование упражнений, направленных на совершенствование различных физических качеств воспитанников в процессе игр, эстафет	Стоя лицом друг к другу в положении для отжимания на ладонках. Задание: заставить соперника опустить колено или локоть на пол, при этом убирая его опорные руки	Использование соревновательного метода для эмоционального подъема и повышения активности	Инициатива, уверенность в себе
	Техническая подготовка	Знакомство с формальными упражнениями – ката	блок: аге уке (защита головы), учудо уке (защита корпуса), гедан барай (защита ниже пояса), боевые блоки туловища головы, а так же защита от удара ногой маваша гери (боковой удар).	Применение на практике полученных знаний и	Умение владеть собой-выдержка, самообладание

Январь	Изучение правил соревнований по каратэ WKF	Знакомство и изучение правил соревнований по каратэ WKF	Проведение тренировок по правилам WKF	Развитие интереса к правилам соревнований по каратэ WKF	Воспитание умений применять правила на практике
	Специальная физическая подготовка	Использование упражнений, направленных на совершенствование различных физических качеств воспитанников в процессе игр, эстафет	Стоя лицом друг к другу в боевой стойке, держа рукой за пояс соперника. Задание: (работа по очередности – первый потом второй ведущий) при входе и выходе сохранить дистанцию	Использование соревновательного метода для эмоционального подъема и повышения активности	Инициатива, уверенность в себе
	Общая физическая подготовка	Основы физической подготовки	Правильность выполнения общефизических упражнений:	Развитие выносливости	Умение преодолевать трудности

			бег, плавание.		
	Тактика ведения боя	Для достижения большего успеха в поединке: абсолютное спокойствие и контроль своих действий, движение – постоянная смена траектории нападения и защиты, уметь предугадать противника.	Спарринги с сильными соперниками	Развитие умения владеть собой- выдержка, самообладание	Воспитание умений применять правила на практике

Февраль	Формальные упражнения – ката	Знакомство с формальными упражнениями – ката	удар: дзуки (одноименный прямой удар рукой)	Применение на практике полученных знаний	Умение владеть собой- выдержка, самообладание
	Специальная физическая подготовка	Использование упражнений, направленных на совершенствование различных физических качеств воспитанников в процессе игр, эстафет	Выполнение упражнений на фоне общей усталости организма.	Использование соревновательного метода для эмоционального подъема и повышения активности	Инициатива, уверенность в себе
	Общая физическая подготовка	Основы физической подготовки	Правильность выполнения общефизических упражнений: наклоны, мостик гимнастический, борцовский, полушпагаты, шпагаты, кувырки, растяжка.	Развитие гибкости	Умение преодолевать трудности

Март	Техническая подготовка	Знакомство с формальными упражнениями – ката	кихон – соединение стоек, блоков и ударов в комплекс формальных упражнений	Применение на практике полученных знаний	Умение владеть собой- выдержка, самообладание
	Тактика ведения боя	Изучение тактических особенностей противника для достижения основной	Методы правильного дыхания.	Развитие умения владеть собой- выдержка, самообладание	Воспитание спокойствия и контроля своих

		цели в бою (поединке)			действий
	Общая физическая подготовка	Основы физической подготовки	Правильность выполнения общефизических упражнений: отжимания, пресс (подъем туловища из положения лежа на спине), прыжки из низкого приседа,	Развитие силы	Умение преодолевать трудности
	Изучение теории ударной техники	Знакомство с теорией ударной техники, бросковой техники и освобождение от захватов	Применение ударной техники, бросковой техники и освобождение от захватов на практике	Развитие интереса к теории ударной техники, бросковой техники и освобождение от захватов в каратэ.	Совершенствование знаний

Апрель	Специальная физическая подготовка	Использование упражнений, направленных на совершенствование различных физических качеств воспитанников в процессе игр, эстафет	Ката, перекаты, кувьрки, движение в парах, перевороты	Развитие умения владеть собой-выдержка, самообладание	Воспитание настойчивости, для достижения намеченной цели
	Тактика ведения боя	Изучение тактических особенностей противника для достижения основной цели в бою (поединке)	Спарринги с сильными соперниками	Развитие силы, гибкости, выносливости, скорости	Умение владеть собой-выдержка, самообладание

Май	Формальные упражнения ката	Знакомство с формальными упражнениями – ката	блок (защита от нападения) – контрприем, уход от ударной техники противника	Применение на практике полученных знаний	Умение владеть собой-выдержка, самообладание
	Общая физическая подготовка	Основы физической подготовки	Правильность выполнения общефизических упражнений: наклоны, мостик гимнастический, борцовский, полушпагаты, шпагаты, кувьрки, растяжка.	Развитие гибкости, силы, выносливости.	Умение преодолевать трудности
	Специальная физическая подготовка (контрольные нормативы)	Подготовка к сдаче на пояса	сдача ката на красный пояс (пинан годан, пинан ендан), на коричневый и черный пояс (пакуа, пинан нидан, пинан	Применение на практике полученных знаний	Воспитание настойчивости, для достижения намеченной цели

			шодан, пинан сандан, пинан годан, пинан ендан, тхегуали0), сдача основных элементов кумитэ (бой) – защита, нападение, контрприем		
--	--	--	--	--	--

Методическое обеспечение образовательной программы.

Основным типом занятий являются тренировочные занятия комбинированного типа, куда входит изучение нового материала и совершенствование знаний, умений и навыков. При оценке процесса обучения и его результатов, уровня усвоения изученного материала и сформированных умений и навыков проводятся контрольные занятия (экзамены) с аттестацией учащихся.

К другим типам занятий в построении учебно-воспитательного процесса относятся теоретические занятия (по истории, этике боевых искусств, терминологии), показательные выступления.

На занятии соблюдается принцип «Пути», т.е. принцип постоянного совершенствования, в основе которого лежит постоянство, движение от простого к сложному, от малого к большому.

На занятиях каратэ-до Вадо-рю приступают к изучению отдельных технических действий (приемов), после освоения ряда простых и сложных подготовительных действий. Это дает начальное двигательное образование, способствует улучшению организма в работе. Огромное значение на этом этапе обучения имеет общая и специальная физическая подготовка. Физическая подготовка укрепляет мышечную систему, что позволит в дальнейшем наиболее точно и быстро усваивать двигательные действия каратэ.

После этого изучаются сопряженные действия (стойки, позы, захваты, броски, удары, передвижения, блоки, дыхания).

Процесс обучения строится с учетом следующей методической последовательности дачи нового материала.

1. Определение готовности воспитанника к освоению нового действия.
2. Составление педагогом плана, подбор методов и приемов обучения.
3. Проведение специальной подготовки воспитанника к освоению нового действия – освоение поз и статических положений, укрепление необходимых групп мышц, выработка способности воспитанником напрягать и расслаблять эти группы мышц.
4. Ознакомление воспитанника с новыми движениями.
5. Создание представления об основах техники изучаемого действия с помощью соответствующих приемов обучения.
6. Выполнение учеником изучаемого действия.

В процессе выполнения действий воспитанником, педагог ведет наблюдение за выполнением движения, оказывает помощь, использует различные способы и приемы, анализирует результаты выполнения задания и корректирует действия воспитанника. Основной задачей здесь является своевременное исправление ошибок, которые появляются при выполнении движения.

Усвоение техники воспитанниками происходит не сразу и не вдруг. Уровень технической подготовки строго связан с возрастом, уровнем мышления, состоянием костно-мышечного аппарата, нервной системой. Получая определенный объем знаний и получив на их усвоение нужное количество времени, идет возврат к уже пройденному, но на более высоком уровне обучения, где включаются новые формы, детализируются понятия, усложняются задания.

Такое последовательное движение от простого к сложному позволяет минимизировать травматизм на тренировках. На начальном этапе обучения воспитанникам вообще запрещается при работе в парах применять контрприемы при выполнении техники партнером.

Среди различных причин травматизма наибольшее количество травм и повреждений падает на нарушение методики тренировки. Это – не соблюдение последовательности, постепенности в увеличении нагрузок, недостаточный учет состояния физической и технической подготовленности, недостаточная разминка, отсутствие страховки или незнание ее приемов и самостраховки.

Разминка является незаменимым профилактическим средством. Учитывается температурная готовность опорно-двигательного аппарата к основной работе, которая достигается не сразу после окончания разминки, а на пяти-восьми минутах. Этот отрезок времени используется для специальной разминки. При выборе упражнений для разминки учитывается весь ход предстоящей работы и используются упражнения, которые сочетаются с основным двигательным навыком.

Оценочные материалы

Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы:

Сроки	Какие знания, умения, навыки контролируются	Формы контроля	Методы контроля
Первый год обучения			
Сентябрь	Правила безопасности на занятиях по каратэ Стойки Удерживание равновесия Этикет Правила гигиены (личной, состояния кимоно и т.п.) Знание и выполнение основных элементов ката	Контрольное упражнение	Опрос. Проверка теоретических знаний Проверка практических знаний
Октябрь	Знание и выполнение основных команд Знание и выполнение основных элементов ката Передвижения Координация движения	Контрольные упражнения Эстафета, элементы ката	Проверка теоретич. Знаний и практич. Умений Наблюдение
Ноябрь	Страховки Соблюдение дистанции Знание и выполнение ката	Контрольные упражнения	Проверка практич. Умений
Декабрь	Удары Знание и выполнение ката Знание основных терминов Контрольные нормативы	Контрольные упражнения Зачет практич. Умений Экзамен	Опрос Проверка теоретич. Знаний и практич. Умений Анализ уровня физического развития детей
Январь	Блоки Знание основных терминов Развитие гибкости	Контрольные упражнения Эстафета	Проверка практич. Умений Опрос Проверка теоретических знаний Наблюдение
Февраль	Развитие скорости движения Знание и выполнение ката	Эстафета Контрольные упражнения	Проверка практич. Навыков
Март	Развитие силы Знание и выполнение ката	Контрольные упражнения	Проверка практич. Умений
Апрель	Знание и выполнение ката Знание и выполнение кумитэ	Показательные выступления Контрольные упражнения	Проверка практич. Умений, наблюдение, обсуждение
Май	Развитие выносливости Знание и выполнение ката Знание и выполнение кумитэ Контрольные нормативы	Бег – кросс Контрольные упражнения Экзамен	Наблюдение, обсуждение Проверка практич. Умений Анализ уровня физич. Развития детей, практич. И теоретич. Навыков и умений

Второй год обучения			
Сентябрь	Страховки Удерживания равновесия Первая помощь при травмах	Контрольные упражнения	Проверка практич. Умений Опрос Проверка практич. И теоретич. Умений и навыков
Октябрь	Удары Развитие координации Развитие силы Знание и выполнение ката	Контрольные упражнения	Проверка практич. Умений
Ноябрь	Знание и выполнение ката Соблюдение дистанции Правильное питание до и после тренировки	Контрольные упражнения	Проверка практич. Умений Опрос Проверка практич. Навыков Беседа с родителями
Декабрь	Знание и выполнение ката Знание и выполнение кумитэ Контрольные нормативы	Контрольные упражнения Экзамен	Проверка практич. И теоретич. Навыков и умений Анализ уровня физич. Развития детей, практич. И теоретич. Навыков и умений
Январь	Изучение японских терминов Блок-удар-бросок, применение в бою Знание и выполнение ката	Контрольные упражнения	Проверка теоретич. Навыков Опрос Проверка практич. И теоретич. Навыков и умений Проверка практич. Навыков
Февраль	Тактика ведения боя Знание и выполнение ката Развитие скорости	Эстафета, контрольные упражнения	Проверка практич. И теоретич. Навыков и умений Наблюдение, проверка практич. Навыков
Март	Тактика ведения боя Знание и выполнение ката Развитие скорости	Контрольные упражнения Эстафета	Проверка практич. И теоретич. Навыков и умений Наблюдение
Апрель	Знание и выполнение ката Знание и выполнение кумитэ	Показательные выступления Контрольные упражнения	Наблюдение, обсуждение Проверка практич. Навыков
Май	Знание и выполнение ката Знание и выполнение кумитэ Контрольные нормативы	Контрольные упражнения Экзамен	Проверка практич. Навыков Анализ динамики развития детей.
Третьей год обучения			
Сентябрь	Массаж Удержание равновесия	Контрольные упражнения	Наблюдение, обсуждение, проверка практич. Умений Проверка практич. Навыков Опрос
Октябрь	Знание и выполнение ката Совершенствование координации Пути достижения цели поединка	Контрольные упражнения	Проверка практич. И теоретич. Навыков и умений Опрос Обсуждение
Ноябрь	Знание и выполнение ката Знание и выполнение бросковой технике	Контрольные упражнения	Проверка практич. И теоретич. Навыков и умений

	Знание и выполнение кумитэ		
Декабрь	Развитие скорости нанесения ударов Контрольные нормативы	Контрольные упражнения Экзамен	Проверка практич. Навыков Анализ уровня физич. Развития детей, практич. И теоретич. Навыков и умений
Январь	Восстановительные мероприятия Знание и выполнение ката Тактика ведения боя с сильным противником	Контрольные упражнения	Проверка практич. И теоретич. Навыков и умений Опрос
Февраль	Знание и выполнение ката Знание и выполнение кумитэ	Контрольные упражнения	Проверка практич. И теоретич. Навыков и умений
Март	Пути достижения цели поединка Кумитэ Тактика ведения боя	Контрольные упражнения	Опрос Проверка практич. И теоретич. Навыков и умений
Апрель	Ката Кумитэ	Контрольные упражнения	Проверка практич. Навыков
Май	Восстановительные мероприятия Знание и выполнение ката Тактика ведения боя Контрольные нормативы	Контрольные упражнения Экзамен	Проверка практич. Навыков Анализ динамики развития детей. Опрос

На протяжении всего периода обучения по дополнительной образовательной программе «Вместе мы сила» проводится диагностика результатов развития обучающихся по программе. (Приложение 1).

Уровень обучения ребенка по программе оценивается по десяти бальной системе по определенным параметрам и критериям. (Приложение 2).

Учет результатов обучения каждого воспитанника по дополнительной образовательной программе «Вместе мы сила» фиксируется в таблице на протяжении всего процесса обучения в конце каждого учебного года. (Приложение 3).

Контрольные нормативы:

1 год обучения.

- сдача ката на белый пояс (пакуа), на желтый пояс (пакуа, пинан нидан)
- сдача основных элементов кумитэ (бой) – защита, нападение, контрприем.

Упражнения	Возраст /лет			
	10-11	12-13	14-15	16-17
Отжимания / кол-во раз	15	20	25	30
Прыжки из низкого приседа / кол-во раз	25	30	35	40
Пресс / кол-во раз	25	30	35	40
Спина / кол-во раз	15	20	25	30
Ладонки кентос / кол-во раз	15	20	25	30

2 год обучения:

- сдача ката на оранжевый пояс (пинан нидан, пинан шодан), на зеленый пояс (пинан сандан, пинан шодан)

- сдача основных элементов кумитэ (бой) – защита, нападение, контрприем, бросковая техника

Упражнения	Возраст /лет			
	10-11	12-13	14-15	16-17
Отжимания / кол-во раз	20	25	30	35
Прыжки из низкого приседа / кол-во раз	30	35	40	45
Пресс / кол-во раз	30	35	40	45
Спина / кол-во раз	20	25	30	35
Ладонки кентос / кол-во раз	25	30	35	40
Отжимание в течении 20 сек.	10	12	15	17
Пресс в течении 20 сек.	12	14	16	18
Подтягивание	10	11	12	14
Прыжки в длину с места	170	185	200	215

3 год обучения:

- сдача ката на синий пояс (пинан сандан, пинан ендан), на красный пояс (пинан ендан, пинан годан, тхегуали)

- сдача основных элементов кумитэ (бой) – защита, нападение, контрприем, бросковая техника

- сдача основных элементов работы с оружием: нож, палка, нунчака, пистолет.

- защита от захватов.

Упражнения	Возраст /лет			
	10-11	12-13	14-15	16-17
Отжимания / кол-во раз	30	35	40	45
Прыжки из низкого приседа / кол-во раз	35	40	45	50
Пресс / кол-во раз	35	40	45	50
Спина / кол-во раз	25	30	35	40
Ладонки кентос / кол-во раз	30	35	40	45
Отжимание в течении 20 сек.	15	17	18	20
Пресс в течении 20 сек.	15	17	19	22
Подтягивание	12	14	15	16
Прыжки в длину с места	180	195	210	225

Список литературы:

1. Каратэ школы «Вадо-рю» М.:РУССЛИТ, 1995.
2. Коньков А.Б. Боевые искусства по системе спецназа. – М., 2002.
- 3.Пособие для начинающего медика. – СПб., 2003.
- 4.Журнал. Медик №15, 2000.
- 5.Журнал. Боевые искусства Японии. – «ДОДЗЕ» №15,2003.

Воспитательная работа

Развитие в рамках воспитательной системы школы способствует формированию у воспитанников мира вечных и абсолютных общечеловеческих ценностей – Человек, Семья, Отечество, Труд, Культура, Мир, Земля. Взятые в общем виде, они охватывают основные аспекты жизнедеятельности и развития личности воспитанника.

Ориентацию на познание самого себя дает личностный рост учащихся (Методика Григорьева).

№ п/п	Мероприятия	Срок выполнения	Воспитательное воздействие
1	Родительское собрание	3 раза в год	Привлечение к сотрудничеству
2	Спортивная программа	Ежемесячно	Приобщение к здоровому образу жизни
3	Показательные выступления	В течение года	Пропаганда здорового образа жизни
4	Вовлечение обучающихся в работу детского актива	Ежегодно	Повышение социальной активности подростков и детей
5	Лыжный поход «За здоровьем в лес»	Ежегодно	Организация активного здорового отдыха
6	День здоровья «В здоровом теле, здоровый дух»	Ежегодно	Приобщение к культуре здорового образа жизни
7	День именинника «Мы за чаем, не скучаем»	3 раза в год	Организация интересного, содержательного досуга
8	Конкурс «Мама, папа, я – спортивная семья»	Ежегодно	Пропаганда здорового образа жизни
9	Конкурс рисунков	По плану клуба «Народный»	Развитие творческих способностей
10	Фотовыставка «Моя семья в фотообъективе»	По плану клуба «Народный»	Воспитание чувства прекрасного
11	Индивидуальные беседы с родителями	В течение года	Оказание помощи в воспитании ребенка

Работа с родителями.

сентябрь	Родительское собрание «Давайте знакомимся»
октябрь	Выбор совета родителей. Обсуждение плана совместной работы.
ноябрь	Помощь в подготовке и проведении «Дня народного единства»
декабрь	Помощь в оформлении стенда кружка
январь	Новогодние и рождественские мероприятия
февраль	«День защитника Отечества»
март	Международный женский день
апрель	Помощь в экологической акции «Родители и дети за чистый поселок»
май	«День Победы – праздник всей страны»
июнь	Однодневный поход «Люди идут по свету»

В основе работы с родителями положены следующие принципы:

- терпимость и уважение к родителям разного уровня образования и культуры;
- индивидуальный подход к каждой семье;
- принцип тактичного, деликатного изучения семьи.