

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного
образования городского округа Заречный
«Детско-юношеская спортивная школа»

Согласовано:

На заседании педагогического
совета МБОУ ДО
ГО Заречный «ДЮСШ»
Протокол 1/1
«07» 09 2020г.

Утверждено:

Директор МБОУ ДО
ГО Заречный «ДЮСШ»
Смирнов Е.А.
Приказ № 52-ОД
от «22» сентября 2020 г.

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
в области физической культуры и спорта
по виду спорта «Каратэ»
Срок реализации программы – 2 года
Возраст обучающихся 5-17 лет**

Рецензенты:

Разработчик
программы:
Марценкевич А.В.
тренер-преподаватель
МБОУ ДО ГО Заречный
«ДЮСШ»

г. Заречный
2020 год

Оглавление

I.	Пояснительная записка.....	3
II.	Нормативная часть.....	6
III.	Методическая часть.....	12
IV.	Требования к технике безопасности.....	23
V.	Перечень информационного обеспечения.....	25

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта по каратэ составлена в соответствии с нормативно-правовыми документами, регулирующими деятельность детско-юношеских спортивных школ:

Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 14.12.2007 № 329-ФЗ;

Приказами Минспорта России:

№ 731 от 12.09.2013 «О порядке приема на обучение по дополнительным программам в области физической культуры и спорта»;

№ 1125 от 27.12.2013г. «Об особенностях организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;

Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014г. N41 г. Москва «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

Другими нормативными правовыми актами Министерства спорта РФ и Министерства образования и науки РФ, Уставом и локальными актами МБОУ ДО ГО Заречный ДЮСШ.

Цель программы – формирование у обучающихся основ здорового образа жизни, способствование разностороннему развитию обучающихся, формирование правильной осанки и опорно-двигательного аппарата, получение начальных знаний по виду спорта «Каратэ».

Актуальность программы обусловлена необходимостью удовлетворения потребности в занятиях каратэ детей и подростков, которые по своему возрасту или уровню физической подготовленности не могут быть зачислены на другие этапы подготовки в МБОУ ДО ГО Заречный «ДЮСШ».

Цель программы: Создание оптимальных условий для физического и психического развития, самореализации, укрепления здоровья и формирования позитивных жизненных ценностей обучающихся посредством систематических занятий видом спорта «Каратэ».

Основными задачами реализации Программы являются:

- укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- Обеспечение необходимого уровня развития двигательных качеств, возможностей функциональных систем организма.

- получение начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта;
- удовлетворение потребностей в двигательной активности;
- подготовка к освоению уровней предпрофессиональной программы по каратэ.
- Воспитывать дисциплинированность, коллективизм, смелость во время выполнения упражнений, содействовать развитию психических процессов (воображение, память, творческое мышление).

Данная программа направлена на:

- создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта - каратэ;
- подготовку к освоению уровней подготовки по предпрофессиональной программе, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки;
- организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

Программа составлена с учетом возрастных и индивидуальных особенностей, уровня овладения основными элементами вида спорта «каратэ».

Рабочая программа построена на развитии и совершенствовании всех сторон подготовки (общефизической и специальной подготовки, психологической, теоретической).

Программа предназначена для работы с детьми 5-14 лет, которые желают заниматься спортом и не имеют медицинских противопоказаний к занятиям спортом. Программа рассчитана на 2 года обучения в спортивно-оздоровительных группах - СО-1, СО-2. Продолжительность программы

Спортивно-оздоровительный этап является первым звеном в системе многолетней подготовки спортсменов - единоборцев. Подготовка детей в спортивно-оздоровительных группах является основанием, на котором в дальнейшем (на базовом и углубленном уровне подготовки), строится подготовка спортсменов высокой квалификации.

Карате как вид спорта — один из самых распространенных в мире видов спорта, которым занимаются миллионы людей.

Соревнования проводятся по различным правилам. Несмотря на разнообразие школ и стилей, у них много общего. Среди этого многообразия можно выделить несколько направлений.

В наши дни проводятся состязания:

- по выполнению формальных упражнений — ката,
- в поединках по весовым категориям — кумите,
- по разбиванию различных предметов — тамеше-вари,
- по кобудо — упражнениям с древним окинавским холодным оружием.

К отдельным направлениям спортивного карате относятся традиционные показательные выступления. В ходе таких выступлений иногда даже ставятся мировые рекорды — например, в тамешевари.

По завершении каждого этапа обучения в спортивном карате проводятся экзамены по нескольким направлениям:

- на знание базовой техники — кихон;
- на правильность выполнения формальных технических комплексов — ката;
- спортивный поединок — кумите;
- разбивания предметов ударами рук, ног, головы — тамешевари.

Каждая школа или стиль современного карате использует собственные программы экзаменов.

Уровень подготовки в карате определяется системой кю и данов. Кю — ученическая степень, дан — мастерская.

Принципы реализации программы

Для достижения поставленной цели используются следующие принципы здоровьесберегающей педагогики:

- принцип сознательности и активности;
- принцип наглядности;
- принцип систематичности и последовательности;
- принцип постепенности;
- принцип доступности и индивидуальности;
- принцип непрерывности;
- принцип связи теории с практикой;

II. Нормативная часть

Нормативная часть программы содержит основные требования по возрасту, наполняемости групп (человек). Программа содержит разделы, в которых освещен материал по видам подготовки (теоретической, физической, технической, психологической), средства и формы подготовки, система контрольных нормативов и упражнений, восстановительных мероприятий.

Таблица 1

Спортивно – оздоровительный этап подготовки (распределение по годам), продолжительность, минимальный возраст для зачисления

Группа (год обучения)	Минимальный возраст	Наполняемость групп	Максимальное количество часов в неделю
СО-1	5-14	10-25	6
СО-2	5-14	10-25	6

Таблица 2

Учебная нагрузка по годам подготовки

Группа (год обучения)	Кол-во тренировоч ных часов в неделю	Кол-во тренировоч ных дней в неделю	Кол-во тренировоч ных недель в году	Кол-во тренировоч ных дней в году	Годовая нагрузка (час)
СО-1	3-6	2-3	40	80-120	120-240
СО-2	4-6	2-3	40	80-120	160-240

Сенситивные периоды развития двигательных качеств

Морфофункциональные показатели, физические качества.	Возраст, лет							
	8-9	10	11	12	13	14	15	16
Длина тела				+	+	+	+	
Мышечная масса				+	+	+	+	
Быстрота	+	+	+					
Скоростно-силовые качества		+	+	+	+	+		
Сила				+	+	+		
Выносливость	+	+					+	+
Анаэробные возможности	+	+	+				+	+
гибкость	+	+						
Координационные способности	+	+	+	+				
Равновесие		+	+	+	+	+		

Учебный план

Срок обучения по образовательной программе составляет 2 года

Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации образовательных программ в области физической культуры и спорта, рассчитывается в академических часах (академический час - 45 мин) с учетом возрастных особенностей и этапа (периода) подготовки занимающихся. Продолжительность одного занятия не более 2 академических часов.

Непрерывность освоения учащимися Программы в каникулярный период обеспечивается следующим образом:

- участием в физкультурно-спортивных мероприятиях, проводимых школой;
 - участие в летне-оздоровительном лагере
- самостоятельной работой обучающихся.

Расписание занятий составляется для создания наиболее благоприятного режима труда и отдыха обучающихся администрацией организации, осуществляющей образовательную деятельность, по

представлению педагогических работников с учетом пожеланий обучающихся, родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся и возрастных особенностей обучающихся.

Занятия в МБОУ ДО ГО Заречный «ДЮСШ» начинаются не ранее 8.00 часов утра и заканчиваются не позднее 20.00 часов.

**Соотношение объемов тренировочного процесса по
разделам обучения для спортивно-оздоровительного
этапа (%)**

Таблица № 4

№ п/п	Виды подготовки	Спортивно-оздоровительный этап	
		1 год	2 год
1	Теоретическая подготовка	10	10
2	Общая физическая подготовка	60	50
3	Специальная физическая	20	20
4	Техническая подготовка	10	10
5	Тактическая подготовка(психологическая подготовка	8	10
	Промежуточная (итоговая)	+	+
	Всего	100	100

Таблица 5

Учебный план 1 год обучения

№	Тема	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1	Вводное занятие Теоретическая подготовка	10	-	10
2	Общая физическая подготовка	2	60	62
3	Специальная физическая подготовка	1	21	22

4	Техническая подготовка	3	9	12
5	Тактическая подготовка	3	7	10
6	Промежуточная аттестация	1	3	4
	Итого часов			120

Таблица 6

Учебный план 2 год обучения

№	Тема	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1	Вводное занятие Теоретическая подготовка	16	-	16
2	Общая физическая подготовка	3	91	94
3	Специальная физическая подготовка	3	41	44
4	Техническая подготовка	4	36	40
5	Тактическая подготовка	4	36	40
6	Промежуточная аттестация	2	4	6
	Итого часов			240

Планируемые результаты освоения образовательной Программы обучающимися

В предметной области **"Теоретическая подготовка"**

- знание истории развития спорта;
- знание места и роли физической культуры и спорта в современном обществе;
- знания, умения и навыки гигиены;
- знание режима дня, основ закаливания организма, здорового образа жизни;
- знание основ здорового питания;
- формирование осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

В предметной области **"Общая физическая подготовка"**:

- укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;
- повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;
- формирование двигательных умений и навыков;
- освоение комплексов общеподготовительных, общеразвивающих физических упражнений;
- формирование социально значимых качеств личности;
- получение коммуникативных навыков, опыта работы в команде (группе);

В предметной области **"Специальная физическая подготовка"**:

- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) в соответствии со спецификой избранного вида спорта - каратэ;
- овладение основами техники и тактики избранного вида спорта - каратэ;
- освоение комплексов подготовительных и подводящих физических упражнений;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочных нагрузок;

- знание требований техники безопасности при занятиях избранным спортом;
- приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях;

В предметной области "**Техническая подготовка**":

- повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности;
- овладение основами техники и тактики в избранном виде спорта, дисциплине вида спорта (при наличии);
- развитие специальных физических (двигательных) и психологических качеств;
- повышение уровня функциональной подготовленности;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок;

В предметной области "**Тактическая подготовка**":

- освоение основ технических и тактических действий по избранному виду спорта;
- освоение способов технико-тактических действий;
- приобретение умения анализировать спортивное мастерство соперников;
- умение адаптироваться к тренировочной (в том числе, соревновательной) деятельности;
- умение концентрировать внимание в ходе поединка.

III. Методическая часть

Формы организации двигательной деятельности

Основной формой организации деятельности (ОД) является подгрупповая. Для того, чтобы избежать монотонности учебно-воспитательного процесса и для достижения оптимального результата на ОД используется различная работа с воспитанниками:

- тематическая;
- индивидуальная;
- круговая тренировка;
- подвижные игры;
- интегрированная деятельность;

Таблица 7

Тематический план
первый год обучения

№	Тема	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Август	Всего
1	Теория и методика ФК и спорта	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0,5	0,5	10
2	Воспитательная работа	В течении учебно - тренировочных занятий											
3	ОФП	6	6	7	5	5	5	5	5	5	6	7	62
3.1	Развитие координации	1	2	2	1	1	1	1	2	2	1	2	
3.2	Развитие выносливости	2	1	2	1	1	1	1	1	1	2	2	
3.3	Развитие силовых качеств	1	1	2	2	1	2	2	1	1	1	2	
3.4	Развитие гибкости, и подвижно	2	2	1	1	2	1	1	1	1	2	1	

	сти суставов												
4	СФП												24
4.1	Техничес кая подготов ка	0,5	0,5	2	2	1	1	1	1	1	1	1	12
4.2	Техника стоек	0,5	0,5			0,5	1				0,5		
4.3	Техника перемеще ний			1	0,5			0,5			0,5		
4.4	Базовая техника на месте, в движении			1	1	0,5			0,5	1		1	
4.5	Техника ударов руками, ногами, защита				0,5			0,5	0,5				
5	Тактичес кая подготов ка			1	1	1	1	1	1	1	1	2	10
	Психолог ическая подготов ка	В процессе учебно-тренировочных занятий											
	Медицин ское обследов ание	Медосмотр два раза в год											
	Итого												120

Таблица 8

Тематический план
второй год обучения

№	Тема	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Август	Всего
1	Теория и методика ФК и спорта	2	1	1	2	1	2	1	1	1	2	1	16
2	Воспитательная работа	В течении учебно - тренировочных занятий											
3	ОФП	10	9	7	7	8	8	8	9	10	10	8	94
3.1	Развитие координации	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	
3.2	Развитие выносливости	3	2	2	2	2	2	3	2	3	3	2	
3.3	Развитие силовых качеств	2	3	2	2	2	2	2	3	2	3	2	
3.4	Развитие гибкости, и подвижности суставов	3	2	1	2	2	2	1	2	3	2	1	
4	СФП												44
4.1	Техническая подготовка	3	3	4	5	5	4	4	3	3	3	3	40
4.2	Техника стоек	1		1	1	1	1			1	1		
4.3	Техника перемещений		1	2	1		1	2	1		1		
4.4	Базовая техника на месте, в движении	1	1	1	1	2	2		1		1	1	
4.5	Техника ударов руками,	1	1		2	2		2	1	2		2	

	ногами, защита												
5	Тактичес кая подготов ка	3	3	4	4	4	4	4	3	3	3	3	40
	Психолог ическая подготов ка	В процессе учебно-тренировочных занятий											
	Медицин ское обследов ание	Медосмотр два раза в год											
	Итого												240

УЧЕБНЫЙ МАТЕРИАЛ

Теоретический материал

Физическая культура и спорт:

- значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья;
- Краткий обзор истории и развития единоборств;
- история первых соревнований по каратэ в СССР, РФ.

Краткие сведения о строении и функциях организма человека:

- общие сведения о строении организма человека;

Гигиенические знания и навыки закаливания, режим и питание юного спортсмена:

- соблюдение санитарно-гигиенических требований во время занятий в зале;
- естественные факторы природы: солнце, воздух и вода для укрепления здоровья;

Морально-волевая, интеллектуальная и эстетическая подготовка юного спортсмена:

- поведение спортсмена;
- спортивная честь;
- спортивные ритуалы.

Правила соревнований:

- весовые категории для юношей;
- программа соревнований;
- знакомство с правилами проведения соревнований.

Оборудование и инвентарь:

- инвентарь используемый на учебно-тренировочных занятиях каратистов;
- правила использования оборудования и инвентаря;
- правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках;
- правила безопасности при занятиях на татами.

Практический материал

1. Общая физическая подготовка

Общеразвивающие упражнения.

Упражнения для мышц рук, плечевого пояса, из различных исходных положениях (в стойке, на коленях, сидя, лежа); движения руками – сгибание и разгибание, вращения, махи, отведение и приведение, рывки.

Упражнения для мышц ног: приседания, выпрыгивания, подскоки из различных положений, прыжки, пружинистые покачивания в выпадах, маховые движения ногами.

Упражнения для мышц шеи и туловища: наклоны, вращение и повороты головы, повороты, круговые движения туловищем, поднятие ног в положении лежа на спине.

Упражнения с предметами: набивной мяч, скакалки, мячи резиновые, теннисные мячи.

Упражнения на боксерских лапах, макиварах.

Элементы акробатики.

Легкая атлетика: бег на короткие дистанции - 30, 60 м, кроссы, прыжки в длину с места и разбега, метание мяча.

Спортивные и подвижные игры : футбол, перестрелка, мяч по кругу, третий лишний, пятнашки (руки и ноги), поймай мяч, ловишки.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:

Броски набивного мяча (1 – 3 кг) одной и двумя руками из различных положений. В упоре лежа сгибание и разгибание рук.

Приседания и выпрыгивание из положения боевой стойки. Различные упражнения в челноке.

Прыжки на одной и двух ногах, тоже, но в полуприседе.

Упражнения на гибкость

1. Упражнения на расслабление мышц.
 2. Упражнения на растягивание мышц, связок и сухожилий.
 3. Маховые движения ногами и руками.
 4. Наклоны, круговые движения туловищем,
 5. Растяжка ног в парах и по одному (динамическая, статическая, изометрическая).
 6. Шпагаты. Пружинистые покачивания в выпаде.
- движения, смена уровней атаки в нападении и защите. Значение правильной стойки для легкого и быстрого передвижения. Уходы от атак ног в сторону с последующей контратакой.

Упражнения для развития ловкости

1. прыжки в длину с места, эстафеты с прыжковыми упражнениями, игры с прыжками(заяц и капуста)
2. Подскоки вверх на заданную высоту.
3. Стойка на одной ноге с открытыми и закрытыми глазами с различным положением свободной ноги и рук до потери равновесия на ограниченной площади опоры и различной высоте.
4. Разнообразные упражнения на гимнастической скамейке, рейке

гимнастической скамейки.

5. Игры, эстафеты, полосы препятствий с элементами удержания равновесия на двух или одной ноге.
6. Прохождение отрезков различной длины с закрытыми глазами после многократных вращений вокруг себя.
7. Кувырки вперед, назад.
8. Кувырки через левое, правое плечо.
9. Подвижные игры и эстафеты.
10. Колесо через левое, правое плечо.
11. Стойка на лопатках.
12. Вставание в положение мостик из положения лежа и стоя.
13. Страховка при падении на левый, правый бок, назад, вперед.
14. Упражнения с мячами. Ловля предметов при бросках в парах.

Упражнения для развития быстроты

1. Подвижные игры. Спортивные игры по упрощенным правилам и на меньших площадках.
2. Эстафеты.
3. Имитация движений руками или ногами с максимальной или вариативной частотой и из разных исходных положений (стоя, лежа, сидя).
4. Бег с ускорением 15-30 м.
5. Бег с высокого старта по сигналу
7. Скоростной бег, бег с низкого и высокого старта (15-20м).
8. Упражнения с изменением направления движения.
12. Скоростно-силовые упражнения: прыжки с ноги на ногу; скачки на одной ноге; прыжки через набивные мячи, установленные на равном расстоянии; прыжки (влево-вправо) через гимнастическую ленту с продвижением вперед; выпрыгивание из полуприседа; прыжки через скакалку и т.п.

Упражнения для развития силы

1. упражнения с массой собственного тела (отжимание от пола);
2. упражнения с сопротивлением партнера.

Упражнения для развития выносливость

- длинный бег;
- лыжи;
- подвижные и спортивные игры

Специальная физическая подготовка

К СФП относятся упражнения:

- координационные, кондиционные и сопряженные (координационно-кондиционные), специально-подготовительные упражнения: силовые, скоростно-силовые.
- на гибкость, выполняемые в различном по продолжительности и интенсивности режиме.

Техническая и тактическая подготовка

Изучение и совершенствование техники и тактики:

Кихон – основная базовая техника каратэ.

Боевая стойка. Приседания, выпрыгивания в стойке, не изменяя центр тяжести и положение ног. Боевая стойка: левосторонняя, правосторонняя, положение ног и рук, центр тяжести.

Последовательная смена с одной стойки в другую и в обратную сторону.

Разучивание и совершенствование классических передвижений в стойках.

Простейшие удары руками

Удары ногой: мая-гери, маваши-гери, ура-маваши-гери, уширо-гери. Тоже, но в передвижениях.

Блоки (аге-уке, учи-уке, гедан-барай). Тоже, но в движении.

Приемы самостраховки при падениях

Удары руками и ногами. Простейшие комбинации ударов руками и ногами в два, три движения.

Способы защиты (блокировки: учи-уке, аге-уке, гедан-барай)

Базовые элементы технических действий (защита + контратака, атака + защита, атака + защита + контратака)

Понятие о технике и тактике. Связь техники и тактики в обучении, тренировке и соревнованиях. Значение своевременного усвоения основ техники. Шаги вперед, назад, сохранение равновесия и боевой стойки после шагов. Двойные шаги, челнок. Вход и выход из атаки, положение рук и ног при этом. Скорость входа и выхода из атаки.

Правило выполнения «реверса» при ударах рукой и ногой. Правильное положение кисти и сжатого кулака при ударах.

Челнок – движение вперед и назад. Переход из одной стойки в другую и обратно. Короткий и длинный вход и выход из атаки. То же, но с различной скоростью. Уход от прямой атаки рукой (голова, корпус).

Мониторинг эффективности реализации программы

Мониторинг эффективности реализации программы по обучению детей спортивно оздоровительных групп проводится 2 раза в год. В начале учебного года с целью выявления умений детей по данному направлению. По окончании учебного года с целью сравнения желаемого и полученного результатов.

Задачи:

- 1) Выявить эффективность процесса реализации программы по освоению обучающимися программного материала;
- 2) Выявить проблемы, возникающие в процессе реализации программы по обучению детей «каратэ»;
- 3) Проведение корректирующих воздействий, направленных на приведение промежуточных результатов реализации программы в соответствии с поставленными целями;

В процессе мониторинга используется метод «Шкалирования». Данный метод измерения позволяет выявить соответствие результатов (промежуточных/итоговых) реализации программы по обучению детей каратэ, согласно заданным нормативам. Используются разные виды шкал.

Результаты педагогического обследования представляются в виде трёхуровневой шкалы: ниже среднего; средний; высокий.

Уровень ниже среднего – представляет собой тот факт, когда ребёнок не всегда справляется с заданием самостоятельно, даже с небольшой помощью тренера - преподавателя.

Средний уровень – ребенок выполняет задания с небольшой помощью взрослого;

Высокий уровень – ребёнок самостоятельно выполняет задания.

Критерии:

- 1) Общая физическая подготовка (уровень сформированности физических качеств).
- 2) Специальная физическая подготовка;
- 3) Техническая подготовка;
- 4) Тактическая подготовка;
- 5) Умение выполнять согласованные движения руками и ногами;

Система работы с родителями

Одним из основных направлений по формированию физического и психического здоровья ребёнка является работа с родителями, которая включает в себя следующие задачи:

- Повышение педагогической культуры родителей;
- Ценность семейного воспитания;
- Установка на совместную работу с целью решения всех психолого-педагогических проблем развития ребёнка;
- Включение родителей в соревновательный и образовательный процесс;

Для выполнения поставленных задач используются следующие формы работы с родителями:

- проведение родительских собраний;
- беседы с родителями (индивидуальные/групповые) по проблемам;
- проведение открытых занятий;
- организация совместных мероприятий.

Методы, используемые в работе с родителями:

- анкетирование родителей;
- проведение бесед с обучающимися (детьми);
- наблюдение за ребёнком.

Методика оценки результатов реализации программы

На отделение «каратэ», как правило, принимаются дети с разным уровнем физического развития. Так как в программе не ставится задача подготовки спортсменов – разрядников, то методика оценки результатов отличается от оценки результативности обучения в группах начальной подготовки.

Оценка результатов программы осуществляется:

- два раза в год проводится контрольная сдача нормативов (контрольные нормативы представлены в «Приложение 1»);

- развитость двигательных способностей детей и физических качеств (быстрота, сила, ловкость, быстрота реакции и движений, подвижность в суставах);
- выработка четких координированных движений;
- воспитывать эмоционально-положительное отношение и устойчивый интерес к занятиям физической культурой и спортом и самостоятельной двигательной активности;
- воспитывать чувство уверенности в себе.

Промежуточная аттестация.

Дважды в год проводится промежуточная аттестация, занимающиеся сдают нормы ОФП, а также различные составляющие арсенала техники каратэ:

- техника ударов руками
- техника ударов ногами
- техника защитных действий
- техника выполнения подсечек и бросков
- техника перехода от ударной техники к бросковой и наоборот.

II. Требования к технике безопасности

Во избежание травматизма при проведении учебно-тренировочных занятий, особое внимание уделяется подготовке места проведения занятий и дисциплине в группе. Вся ответственность за безопасность обучающихся в образовательном процессе возлагается на тренеров-преподавателей, непосредственно проводящих занятия с группой. В своей работе тренер-преподаватель должен руководствоваться инструкциями по охране труда для тренеров-преподавателей и обучающихся. Допуск к занятиям в группе осуществляется врачом ДЮСШ, при наличии справки от врача об отсутствии противопоказаний для занятий избранным видом спорта. На первом занятии учащиеся знакомятся с правилами безопасности при проведении занятий по каратэ.

Тренер-преподаватель обязан: Производить построение и переключку обучающихся перед занятиями с последующей регистрацией в журнале; Не допускать увеличения числа занимающихся в каждой группе сверх установленной нормы; Информировать руководителя ДЮСШ о происшествиях, травмах и несчастных случаях.

Травмы в каратэ могут возникать при различном сочетании внешних и внутренних факторов. Тем не менее, основные факторы, влияющие на возникновение и характер травм, необходимо систематизировать для выработки принципиальных мер безопасности, направленных на их устранение.

Внешние факторы спортивного травматизма: неправильная общая организация учебно-тренировочных занятий; методические ошибки тренера при проведении учебно-тренировочных занятий; нарушение обучающимися дисциплины и установленных правил во время проведения тренировочных занятий; неудовлетворительное состояние мест занятий, спортивного оборудования и экипировки обучающихся; неблагоприятные санитарно-гигиенические и метеорологические условия при проведении тренировочных занятий.

Внутренние факторы спортивного травматизма: наличие врожденных и хронических заболеваний; состояние утомления и переутомления; изменение функционального состояния организма учащихся, вызванное перерывом в занятиях в связи с каким-либо заболеванием или другими причинами.

Оценить эти факторы позволяет надлежащий уровень организации врачебного и педагогического контроля за состоянием обучающегося.

III. Перечень информационного обеспечения

1. Акопян А.О., Долганов Д.И. и др. «Примерная программа по рукопашному бою для ДЮСШ, СДЮСШОР», М.: Советский спорт, 2004. 116с.
2. Егорова А.В., Круглов Д.Г., Левочкина О.Е. и др. «Нормативно-правовое и программное обеспечение деятельности спортивных школ в Российской Федерации», метод. рекомендации, М.: Советский спорт, 2007 - 136 с.
3. Курамшин Ю.Ф. «Теория и методика физической культуры: Учебник. М.: Советский спорт, 2004.- 464с.
4. Микрюков В.Ю. Каратэ: Учеб.пособие для студентов высших учебных заведений,- М.: Издательский центр «Академия», 2003.- 240 с.
5. Якимов А.М. «Основы тренерского мастерства», учеб.пособие для студ.высших учебных заведений физической культуры, М.: Терра-Спорт, 2003 -176с.
6. Астахов С.А. технология планирования тренировочных этапов скоростно-силовой направленности в системе годичной подготовки высококвалифицированных единоборцев: автореф. Дис. кан.пед.наук.- М., 2003.
7. Войцеховский С.М. книга тренера.- М.: ФиС, 1971.
8. Вихманн В.Д. Школа каратэ-до, библиотека боевых искусств, вып 1,2,3,4. Советский спорт.
9. Накаяма М. Лучшее каратэ. - М.: Ладомир, НСТ, 1978
10. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать.- М.: ООО «Издательство Астрель», 2003

Календарный учебный план-график

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта по виду спорта
«Каратэ»

На 2020-2021 учебный год

	Сентябрь			Октябрь				Ноябрь				Декабрь				Январь				Февраль				Март			Апрель			Май			Июнь				Июль				Август														
ПН		7	14	21	28	5	12	19	26	2	9	16	23	30	7	14	21	28	4	11	18	25	1	8	15	22	1	8	15	22	29	5	12	19	26	3	10	17	24	31	7	14	21	28	5	12	19	26	2	9	16	23	30		
ВТ	1	8	15	22	29	6	13	20	27	3	10	17	24	1	8	15	22	29	5	12	19	26	2	9	16	23	2	9	16	23	30	6	13	20	27	4	11	18	25	1	8	15	22	29	6	13	20	27	3	10	17	24	31		
СР	2	9	16	23	30	7	14	21	28	4	11	18	25	2	9	16	23	30	6	13	20	27	3	10	17	24	3	10	17	24	31	7	14	21	28	5	12	19	26	2	9	16	23	30	7	14	21	28	4	11	18	25			
ЧТ	3	10	17	24	1	8	15	22	29	5	12	19	26	3	10	17	24	31	7	14	21	28	4	11	18	25	4	11	18	25	1	8	15	22	29	6	13	20	27	3	10	17	24	1	8	15	22	29	5	12	19	26			
ПТ	4	11	18	25	2	9	16	23	30	6	13	20	27	4	11	18	25	1	8	15	22	29	5	12	19	26	5	12	19	26	2	9	16	23	30	7	14	21	28	4	11	18	25	2	9	16	23	30	6	13	20	27			
СБ	5	12	19	26	3	10	17	24	31	7	14	21	28	5	12	19	26	2	9	16	23	30	6	13	20	27	6	13	20	27	3	10	17	24	1	8	15	22	29	5	12	19	26	3	10	17	24	31	7	14	21	28			
ВС	6	13	20	27	4	11	18	25	1	8	15	22	29	6	13	20	27	3	10	17	24	31	7	14	21	28	7	14	21	28	4	11	18	25	2	9	16	23	30	6	13	20	27	4	11	18	25	1	8	15	22	29			
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52			
CO-1						ПА																											ПА							К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К			
CO-2						ПА																												ПА								К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	К	

П

Промежуточная аттестация

К

Каникулы



Праздничные дни

Контрольно-переводные нормативы

Показатели	Года обучения	
	1- ый год	2-ой год
Кросс	500 м. без учета времени	500 м. без учета времени
Отжимание	10	15
Подтягивание	2	3
Пресс за 2 мин.	40	45
Кувырок вперед-назад	3	3
Мостик (баллы)	3	3
Челнок	-	10 без учета времени
Координация Мае-Гери-ека У шира Маваши	-	2

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575824

Владелец Смирнов Евгений Александрович

Действителен с 24.03.2021 по 24.03.2022