

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ГОРОДА РОСТОВА-НА-ДОНУ
«ДВОРЕЦ ТВОРЧЕСТВА ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ»**

СЕКТОР ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

Принято педагогическим советом МБУ ДО ДТДМ
Протокол №1 от 31.08.2023 г.
Одобрено методическим советом МБУ ДО ДТДМ
Протокол № 11 от 30.08.2023 г.

Принято педагогическим советом МБУ ДО ДТДМ
Протокол №1 от 31.08.2023 г.
Одобрено _____ Е.Э. Жихарцева
методическим советом МБУ ДО ДТДМ
Протокол № 11 от 30.08.2023 г.

Утверждаю

Директор МБУ ДО ДТДМ

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

«Каратэ»

Возрастная категория: 6-14 лет.

Срок реализации: 3 года.

Разработчики:

Мушинская О.Н., старший методист,

Гоголева М.Я. методист.

Программу реализует:

Анисимова И.С., педагог дополнительного образования.

г. Ростов-на-Дону
2023 г.

Содержание:

	стр.
I. Пояснительная записка.....	3
II. Учебно-тематический план.....	7
III. Содержание программы.....	12
IV. Методическое сопровождение программы.....	18
V. Литература.....	22
VI. Приложение	

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Каратэ - один из популярных видов спорта, боевое искусство основано на освоении техники правильно наносить удары руками и ногами при защите или нападении. Каратэ для спортсменов является образом жизни, который бросает вызов пределам своих возможностей в укреплении тела и духа человека. Также, человек увлеченный данным видом спорта начинает следить за взаимосвязью всего окружающего, стремясь найти гармонию с природой. В процессе занятий каратэ укрепляется здоровье, развиваются координация движений, мышечная сила, быстрота двигательных действий, гибкость, выносливость к мышечной работе, устойчивость функций вестибулярного аппарата к воздействию ускорений, статическое и динамическое равновесие, свойства: внимание, память на движения, эмоциональная устойчивость, решительность и смелость, воспитываются личностные свойства ребенка.

Образовательная программа «Каратэ» направлена на приобщение обучающихся к искусству традиционного каратэ. Данная программа предоставляет возможности для удовлетворения интересов детей и подростков, развития их способностей через взаимодополняемые блоки: образовательный и воспитательный. Занятия каратэ играет важную роль по воспитанию в условиях открытого социума, т.к. максимально близко расположена от места проживания детей и подростков, доступна и открыта для них. Теоретической основой для разработки настоящей программы послужили:

- концепция «Воспитание как педагогический компонент социализации ребенка» (М.И. Рожков, Л.В. Байбородова)

- концепция развивающего обучения (В.В. Давыдов, Д.Б. Эльконин, Л.В. Занков)

- культурно - историческая теория развития ребенка по видам ведущей деятельности (Л.В. Выготский, Д.Б. Эльконин).

Срок реализации программы: 3 года.

Возраст обучающихся: от 6 до 14 лет.

Направленность программы – *физкультурно-спортивная.*

Тип программы – *общеразвивающая.*

Вид программы – *модифицированная.*

Содержание образовательной программы «Каратэ» разработано на основе программ по каратэ для спортивных школ, с учетом минимальных требований к спортивной подготовке обучающихся, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «каратэ», утвержденным приказом

Минспорта России от 23.11.2022 № 1065 и адаптировано к условиям учреждения дополнительного образования.

Актуальность программы обусловлена тем, что отличительной особенностью сегодняшнего времени является всё более стремительное ухудшение здоровья подрастающего поколения. Причиной этому является выраженная гиподинамия детей в современном обществе. К сожалению, двигательная активность детей на уроках физической культуры крайне недостаточна, что делает занятия физической культурой и спортом в сфере дополнительного образования просто необходимыми.

Реализация содержания программы способствует гармоничному развитию ребенка, формированию духовного и физического начал в человеке, оздоровлению, профилактике простудных, дыхательных, неврологических заболеваний, развитию творчества в детях и лидерских качеств, воли к победе.

Педагогическая целесообразность программы в том, что каратэ, как вид спортивной деятельности, не только способствует физическому развитию, но и оздоровлению детей от старшего дошкольного до подросткового возраста. Занятия в коллективе позволяют снять стресс, решают проблему дефицита общения, а также являются профилактическими мероприятиями простудных заболеваний, дыхательных, неврологических заболеваний, плоскостопия, формирование правильной осанки и укрепление опорно-двигательного аппарата в целом. Кроме того, занятия каратэ помогают сформировать уверенность в собственных силах, целеустремленность, физическую выносливость.

Отличительные особенности программы

Содержание программы вариативно и состоит из инвариантной (основной) и вариативной (по выбору) частей. Инвариантная часть программы рассчитана на три года обучения. Сложность изучаемого материала увеличивается постепенно с каждым годом обучения. Вариативная часть рассчитана на 1 год обучения (108 часов), имеет пропедевтический (подготовительный) характер и адресована детям, желающим познакомиться с каратэ на ознакомительном уровне. Затем, при желании эти дети смогут продолжить обучение по основной части программы «Каратэ». В процессе обучения у обучающихся всегда имеется реальная возможность для освоить образовательную программу в своём темпе, иметь выбор содержания и способов освоения учебного материала в соответствии со своими потребностями и образовательными возможностями. Таким образом, создается ситуация успеха для каждого ребенка, что и составляет суть личностно-ориентированного обучения.

Отличительной особенностью данной программы является возможность частичного (или полного) применения электронного обучения и дистанционных образовательных технологий. Возможно также проведение индивидуальных занятий с применением электронного обучения и дистанционных

образовательных технологий для детей, пропустивших занятия по уважительной причине.

Педагогическая целесообразность: с каждым годом учебные нагрузки в школах возрастают, а возможности активного отдыха ограничены – поэтому очень важно, чтобы после уроков ребенок имел возможность снять физическое утомление и эмоциональное напряжение посредством занятий каратэ.

Цель программы: Развитие личности, совершенствование тела и духа через тренировки по повышению своих физических способностей.

Задачи:

Обучающие:

- сформировать представление о каратэ, его возникновении, истории развития, стилях, мастерах;
- обучить базовой технике каратэ (ката, кумитэ);
- формировать общие знания об антидопинговых правилах;
- обучить разумному способу заботиться о своем здоровье.

Воспитательные:

- формировать отношение к своему здоровью как ценности;
- совершенствовать характер;
- вырабатывать способности к неординарному мышлению.

Развивающие:

- развивать физические качества (гибкость, выносливость, силу, скорость, рефлексы соответственно своему полу и возрасту);
- развивать память, мышление, воображение;
- развивать коммуникативные способности;
- развивать учебную мотивацию и способность осуществлять рефлексию своей учебной деятельности.

Условия реализации программы

Срок обучения: 3 года.

Возраст обучающихся: от 6 до 14 лет.

В группы принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний. Комплектация учебных групп проводится по возрастному принципу, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям и допущенные по заключению врача. Состав учебных групп формируется по возрастному принципу.

Содержание осваивается обучающимися на протяжении трёх лет обучения, но с постепенным увеличением глубины и объёма, с повышающейся физической нагрузкой, в соответствии с возрастными возможностями детей.

Уровень освоения:

1 год – общекультурный/ознакомительный (стартовый);

2-3 год – общекультурный/базовый.

Режим и продолжительность занятий.

Режим занятий:

1 год обучения: 3 раза в неделю по 2 часа, всего 216 часов в год;

2 год обучения: 3 раза в неделю по 2 часа, всего 216 часов в год;

3 год обучения: 3 раза в неделю по 2 часа, всего 216 часов в год;

Продолжительность занятий соответствует требованиям

СанПин3.1/2.4.3598-20.

Формы организации учебной деятельности: групповая; индивидуально-групповая.

Формы занятий: практические и теоретические занятия (тренировки, игра, показательные выступления, соревнования, контрольное тестирование, беседа и др.).

Предполагаемые результаты освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Каратэ» обучающимися:

Личностные:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- физическое развитие, укрепление здоровья;
- проявление готовности к спортивной самореализации;
- проявление чувства гордости спортивными достижениями российских спортсменов.

Метапредметные:

- находит ошибки при выполнении учебных заданий, отбирает способы их исправления;
- бесконфликтно общается со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- организывает учебную деятельность с учётом требований техники безопасности, сохранности инвентаря и оборудования;
- планирует собственную учебную деятельность, распределяет нагрузку и отдых в процессе её выполнения;
- анализирует и объективно оценивает результаты собственного труда, находит возможности и способы их улучшения;
- технически правильно выполняет двигательные действия из базовых видов спорта, использует их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные:

- освоение основ техники каратэ;
- успешное применение знаний основ техники каратэ при выполнении различных упражнений с учетом требований техники безопасности;
- выполнение махов, прыжков, акробатических, силовых и др. упражнений в соответствии с требованиями и нормами;

Формы подведения итогов: педагогическая диагностика ЗУН, тестовые упражнения на выполнение контрольных нормативов, соревнования, спортивные праздники.

Формы воспитательной работы: встречи с интересными людьми нашего города, с ветеранами, спортсменами, акции, культурно-просветительские мероприятия.

Работа с родителями: родительские собрания, консультирование, совместные экскурсии и т.п.

II. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Учебно-тематический план 1-го года обучения

№ п/п	Наименование разделов, темы	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1.	Введение в программу.	2		2
2.	Педагогическая диагностика.		2	2
2.1.	Диагностика общей физической подготовки.		2	2
3.	Общая физическая подготовка.	4	82	86
3.1	Упражнения на гибкость.	2	15	17
3.2.	Упражнения на развитие силы.	2	15	17
3.3.	Упражнения на развитие координации.	2	15	17
3.4.	Упражнения на развитие скорости.	2	15	17
3.5	Гимнастические упражнения.	3	15	18
4.	Техническая подготовка.	10	40	50
4.1.	Стойки: кибо дачи, фудо дачи, зенкуцу дачи, кокуцу дачи.	2	8	10

4.2.	Удары руками: гиаку цки, кидзами цки, маваши цки, ойе цки.	2	8	10
4.3.	Блоки: гедан барай, аге уке, шуто уке.	2	8	10
4.4.	Удары ногами: мая гери, маваши гери.	2	8	10
4.5.	Самостраховка.	2	8	10
5.	Комплекс формальных упражнений- Ката	4	48	52
5.1.	Комплекс формальных упражнений – Ката «Хейян шодан».	4	48	52
6.	Тактическая подготовка.	4	4	8
6.1.	Дистанция в спарринге.	1	1	2
6.2.	Атака: одиночная, комбинационная.	2	2	4
6.3.	Защита: от ударов ног, рук.	1	1	2
7.	Теоретическая подготовка.	12		12
7.1.	Терминология ударов руками, ногами, блоков, стоек	2		2
7.2.	Название ката. Критерии оценочные.	2		2
7.3.	Беседы о здоровье, спорте	2		2
7.4.	Беседы: «Есть такая профессия – Родину защищать»	4		4
8.	Педагогическая диагностика.	2	2	4
8.1.	Диагностика по общей физической подготовке		2	2
8.2.	Спортивная викторина «Родничок знаний»	2		2
	Итого:	38	178	216

Учебно-тематический план 2-го года обучения

№	Наименование разделов, темы	Количество часов
---	-----------------------------	------------------

п/п		Теория	Практика	Всего
1.	Введение в программу.	2		2
2.	Педагогическая диагностика.		2	2
2.1.	Диагностика общей физической подготовки.		2	2
3.	Общая физическая подготовка.	8	32	40
3.1	Упражнения на гибкость.	2	8	10
3.2.	Упражнения на развитие силы.	2	8	10
3.3.	Упражнения на развитие координации.	2	8	10
3.4.	Упражнения на развитие скорости.	2	8	10
4.	Техническая подготовка.	10	50	60
4.1.	Удары руками: гиаку цки, кидзами цки, маваши цки, ойе цки.	2	10	12
4.2	Блоки: шуто уке, учи уке, уде уке.	2	10	12
4.3.	Удары ногами: мая гери, маваши гери, йоко гери, уро маваши.	2	10	12
4.4.	Самостраховка.	2	10	12
4.5.	Бросок передняя подножка.	2	10	12
5.	Комплекс формальных упражнений- Ката	4	60	64
5.1.	Комплекс формальных упражнений Ката «Хейян нидан»	2	30	32
5.2.	Комплекс формальных упражнений Ката «Хейян сандан»	2	30	32
6.	Тактическая подготовка.	6	30	36
6.1.	Встречная техника.	2	10	12
6.2.	Атака: одиночная, комбинационная.	2	10	12

6.3.	Контратака: комбинационная техника.	2	10	12
7.	Теоретическая подготовка.	8		8
7.1.	Беседы о здоровье, спорте	2		2
7.2.	Беседы. Духовно – нравственное воспитание, патриотическое воспитание	4		4
7.3.	Спортивно-литературная гостиная «Мир боевых искусств»	2		2
8.	Педагогическая диагностика.	2	2	4
8.1.	Диагностика по общей физической подготовке		2	2
8.2.	Спортивная викторина «Родничок знаний» (теоретическая диагностика)	2		2
	Итого:	40	176	216

Учебно-тематический план 3-го года обучения

№ п/п	Наименование разделов, темы	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1.	Введение в программу.	2		2
2.	Педагогическая диагностика.		2	2
2.1.	Диагностика по общей физической подготовке.		2	2
3.	Общая физическая подготовка.	8	32	40
3.1.	Упражнения на гибкость, развитие силы, координации, скорости	4	16	20
3.2.	Упражнения на тренажерах, силовых снарядах	4	16	20
4.	Специально-техническая подготовка. (в условиях спаррингов и ката)	12	40	52

4.1.	Стойки: тэйдзи дачи, хейко дачи, кака дачи.	2	5	7
4.2.	Удары руками: гиакү цки, кидзами цки, маваши цки, ойе цки.	2	10	12
4.3.	Блоки: шуто уке, учи уке, уде уке, сокуй уке	2	5	7
4.4.	Удары ногами: кидзами маваши гери, йоко гери кекоми, кидзами уро маваши.	2	10	12
4.5	Бросок передняя подножка	4	10	14
5.	Комплекс формальных упражнений- Ката	6	64	70
5.1.	Комплекс формальных упражнений- Ката «Хейян йодан»	2	30	32
5.2	Комплекс формальных упражнений – Ката «Хейян годан»	2	30	32
5.3	Комплекс формальных упражнений – Ката «Текки шодан»	2	4	6
6.	Тактическая подготовка.	6	30	36
6.1.	Встречная техника	2	10	12
6.2.	Контратака: комбинационная техника.	4	20	24
7.	Теоретическая подготовка	10		10
7.1.	Беседы о здоровье, спорте	4		4
7.2.	Беседы. Духовно – нравственное воспитание, патриотическое воспитание	4		4
7.3	Спортивно-литературная гостиная «Мир боевых искусств»	2		2
8.	Педагогическая диагностика.	2	2	4
8.1	Диагностика по общей физической подготовке		2	2

8.2	Спортивная викторина «Родничок знаний»	2		2
	Итого:	46	170	216

III. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Содержание 1-го года обучения 1-й год обучения (216 часов), ознакомительный уровень

1. Введение в программу (2 часа).

Теория (2 час).

Цели и задачи предмета. Организационные вопросы.

Инструктажи по технике безопасности. Правила поведения воспитанников в ДТДМ.

2. Педагогическая диагностика - (2 часа).

Практика – 2 час.

Диагностика знаний, умений, навыков на начало учебного года. Диагностика по офп.

3. Общая физическая подготовка (86 часов).

Теория – 4 часа

3.1. Тема: «Упражнения на гибкость» - 17 часов.

Мостик. Махи. Шпагаты. Складки. Наклоны.

3.2. Тема: «Упражнения на развитие силы» - 17 часов.

Теория – Инструктаж по безопасности занятий на тренажерах.

Подтягивания на высокой (для юношей) и низкой (для девушек) перекладине. Отжимания. Приседания. Упражнения на пресс. Упражнения на тренажерах.

3.3. Тема: «Упражнения на развитие координации» - 17 часов.

Игры «Соперники (Петушки)». Упражнения в беге с наклонами, с поворотами, спиной. Статические упражнения на одной ноге.

3.4. Тема: «Упражнения на развитие скорости» - 17 часов.

Игры: «Лов», «Догонялки». Бег: с высоким подниманием коленей, с захлестом назад, «за бегание», с ускорением. Прыжки со сменой ног с партнёром. Удары руками на месте.

3.5. Тема: «Гимнастические упражнения» - 18 часов.

Махи. Мостики. Наклоны. Кувырок вперед. Кувырок назад. «Свечка». Шпагаты. «Колесо».

4. Техническая подготовка (50 часов).

4.1. Тема: «Стойки: кибо дачи, фудо дачи, зенкуцу дачи, кокуцу дачи» - 10 часов.

Высота стойки. Направление коленей и стоп. Положение таза. Передвижение в стойках. Применение в ката.

4.2. Тема: «Удары руками: гиаку цки, кидзами цки, маваши цки» - 10 часов.
Уровни ударов (верхний, средний, нижний). Направление ударов (прямое, боковое).

Ударная часть кулака. Понятие возврата удара – «Хикитэ».

Индивидуальна работа: Удары на месте, удары в передвижении. Работа в парах: на месте, в движении, на «лапах». Обусловленный поединок. Спортивные спарринги.

4.3. Тема: «Блоки: гедан барай, аге уке, шуто уке» - 10 часов.

Индивидуальна работа: Блоки на месте, блоки в передвижении. Работа в парах: на месте, в движении. Обусловленный поединок.

4.4. Тема: «Удары ногами: мая гери, маваши гери» - 10 часов.

Уровни ударов (верхний, средний). Направление ударов (прямое, боковое).
Ударная часть стопы. Понятие возврата удара – «Хикитэ».

Индивидуальна работа: Удары на месте, удары в передвижении. Работа в парах: на месте, в движении, на «лапах». Обусловленный поединок. Спортивные спарринги.

4.5. Тема: «Самостраховка» – 10 часов.

Положение тела на полу. Кувырок со страховкой с колена и в стойке.
Страховка в парах.

5. Комплекс формальных упражнений – КАТА – (52 часа).

5.1. Тема: «Комплекс формальных упражнений Ката «Хейян шодан» - 52 часа.

Последовательность Ката. Контроль силы. Стойки. Направление движения. Понимание приёмов Ката. Координация. Киай. Паузы. Контроль скорости и ритм. Дыхание.

6. Тактическая подготовка (8 часов).

6.1. Тема: «Дистанция в спарринге» – 2 часа.

Упражнение в парах: в атаке, в защите. Средняя дистанция. Длинная дистанция.

6.2. Тема: «Атака: одиночная, комбинационная» - 4 часа.

Упражнение в парах на месте с одиночным ударом, несколькими ударами. Обусловленный поединок. Спортивный поединок.

6.3. Тема: «Защита: от ударов ног, рук» - 2 часа.

Упражнение в парах на месте. Обусловленный поединок. Спортивный поединок.

7. Теоретическая подготовка (12 часов).

7.1. Тема: «Терминология ударов руками, ногами, блоков» – 2 часа.

Изучение названий ударов. Оформление спортивного дневника по терминологии. (Удары руками: гиаку цки, кидзами цки, маваши цки, ойе цки. Удары ногами: мая гери, маваши гери. Блоки: гедан барай, аге уке, шуто уке.)

7.2. Тема: «Терминология стоек». (Стойки: кибо дачи, фудо дачи, зенкуцу дачи, кокуцу дачи) - 2 часа

7.3. Тема: «Название ката. Критерии» – 2 часа.

Критерии: Последовательность Ката. Контроль силы. Стойки. Направление движения. Понимание приёмов Ката. Координация. Киай. Паузы. Контроль скорости и ритм. Дыхание.

7.4. Тема: «Беседы о здоровье» – 2 часа.

Как нос чувствует запахи. Как мы говорим. Зубы. Мышцы, кости и суставы. Просмотр мультфильмов.

7.5. Тема: «Беседы о спорте» – 2 часа.

Развитие каратэ в мире. Основатели каратэ. Виды единоборств. Олимпийское движение. Просмотр мультфильмов и фильмов. Просмотр презентаций о спорте.

7.6. Тема: «Есть такая профессия - Родину защищать» – 2 часа.

Подвиги освободителей Ростова-на-Дону. История праздника 23 февраля. 9 мая – День Победы. Просмотр фильмов, презентаций.

8. Педагогическая диагностика (4 часа).

Диагностика приобретённых знаний, умений, навыков на конец учебного года.

8.1. Диагностика по общей физической подготовке – (соревнования) по общей физической подготовке «К подвигу героев сердцем прикоснись» – 2 часа.

8.2. Диагностика по теоретической подготовке (май) - викторина «Родничок знаний» - 2 часа.

Второй год обучения.

1. Введение в программу (2 часа).

Теория (2 час).

Цель и задачи предмета. Организационные вопросы.

Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения воспитанников в ДТДМ.

2. Педагогическая диагностика - (2 часа).

Практика – 2 час.

Диагностика знаний, умений, навыков на начало учебного года.

Общая физическая подготовка

3. Общая физическая подготовка (40 часов).

Теория – 8 часов

3.1. Тема: «Упражнения на гибкость» - 10 часов.

Мостик. Махи. Шпагаты. Складки. Наклоны.

3.2. Тема: «Упражнения на развитие силы» - 10 часов.

Теория – Инструктаж по безопасности занятий на тренажерах.

Подтягивания на высокой (для юношей) и низкой (для девушек) перекладине. Отжимания. Приседания. Упражнения на пресс. Упражнения на тренажерах.

3.3. Тема: «Упражнения на развитие координации» - 10 часов.

Прыжки. Упражнения в беге с наклонами, с поворотами, спиной. «Свечка». Статические упражнения на одной ноге. Упражнения «Гляделки». Упражнение «Липкие руки».

3.4. Тема: «Упражнения на развитие скорости» - 10 часов.

Упражнение на «чувство соперника», Бег: с высоким подниманием коленей, с за хлестом назад, «за бегания», с ускорением. Прыжки со сменой ног с партнёром. Удары руками на месте.

4. Техническая подготовка (60 часов).

4.1. Тема: «Удары руками: гиаку цки, кидзами цки, маваши цки, ойе цки» - 12 часов.

Уровни ударов (верхний, средний, нижний). Направление ударов (прямое, боковое). Ударная часть кулака. Понятие возврата удара – «Хикитэ».

Индивидуальна работа: Удары на месте, удары в передвижении. Работа в парах: на месте, в движении, на «лапах». Обусловленный поединок. Спортивные спарринги.

4.2. Тема: «Блоки: шуто уке, учи уке, уде уке.» - 12 часов.

Индивидуальна работа: Блоки на месте, блоки в передвижении. Работа в парах: на месте, в движении. Обусловленный поединок.

4.3. Тема: «Удары ногами: мая гери, маваши гери, йоко гери, уро маваши.» - 12 часов.

Ударная часть стопы. Понятие возврата удара – «Хикитэ».

Индивидуальна работа: Удары на месте, удары в передвижении. Работа в парах: на месте, в движении, на «лапах». Обусловленный поединок. Спортивные спарринги.

4.4. Тема: «Самостраховка» - 12 часов.

Положение тела на полу. Кувырок со страховкой с колена и в стойке. Страховка в парах.

4.5. Тема: «Бросок передняя подножка» - 12 часов.

Дистанция. Захват. Выведение из равновесия. Бросок. Амплитуда броска.

5. Комплекс формальных упражнений – КАТА – (64 часов).

Теория – 4 часа

5.1. Тема: «Комплекс формальных упражнений Ката «Хейян нидан» - 32 часа.

Последовательность Ката. Контроль силы. Стойки. Направление движения. Понимание приёмов Ката. Координация. Киай. Паузы. Контроль скорости и ритм. Дыхание.

5.2. Тема: «Комплекс формальных упражнений Ката «Хейян сандан» - 32 часа

Последовательность Ката. Контроль силы. Стойки. Направление движения. Понимание приёмов Ката. Координация. Киай. Паузы. Контроль скорости и ритм. Дыхание.

6. Тактическая подготовка (36 часов)

6.1. Тема: «Встречная техника» - 12 часов.

Прямолинейное (вперед, назад), кругу (вправо, влево) перемещение (йориаши)- удары руками: кидзами цки, маваши цки, гиаку цки, ойе цки. Удары ногами: мая гери, маваши гери, йоко гери, уро маваши гери.

6.2. Тема: «Атака: одиночная, комбинационная» - 12 часов.
На месте. В движении шагом. На бегу.

6.3. Тема: «Контратака: комбинационная техника» - 12 часов.

Равномерное прямолинейное перемещение со связкой ударов. Блок + передняя подножка (бросок). Отработка контратак на месте.

Контратака в движении (дорожки). Контратака на атаку одиночным ударом в свободном исполнении (по 10 контратак атак подряд).

7. Теоретическая подготовка (8 часов).

7.1. Тема: «Беседа о здоровье, спорте» - 2 часа.

Личная гигиена и общественная. Закаливания организма, режим и питание спортсмена. Компьютер и здоровье, компьютер в семье. Составляющие здоровья. Просмотр мультфильмов о здоровье.

7.2. Тема: «Беседа. Духовно-нравственное и патриотическое воспитание» - 4 часа.

Беседы-рассказы о детях-героях Великой Отечественной Войны.

Рассказ о Лёне Голикове. Храбрый партизан. Рассказ о Вале Котике

Это было на станции Оболь. Рассказ о Зине Портновой и её сестре Гале. Знаменосец пионерской дружины. Рассказ о Васе Коробко. Самое сильное оружие. Рассказ о Мише Глазок. Не подведи тебя, комиссар! Рассказ о Володе Казначееве. Свидание через годы. Рассказ о Адель Литвиненко. Водрузил красное знамя. Рассказ о Борисе Царикове. Он дошёл до Берлина. Рассказ о Володе Черинове. Пионер повторил подвиг Александра Матросова. Рассказ о Толи Комар. Боец подпольного фронта. Рассказ о Володе Щербацевич. Воля Сайтов. Люся Ремизова. Игорь Стойко. Валя-пионерка. Рассказ о Вали Зенкин. Горнист сорок четвёртого полка. Рассказ о Володе Казьмине. Пионеры села Покровского. Вася Носаков, Володя Лагер, Борис Метелев, Толя Цыганенко, Надя Гордиенко, Лена Никулина и др.

Тематические мероприятия в объединении.

7.3. Тема: «Спортивно-литературная гостиная «Мир боевых искусств»».- 2 час.

Этикет каратэ. История развития каратэ в России. Просмотр мультфильмов и фильмов, семинаров и презентаций о спорте.

8. Педагогическая диагностика - (4 часа)

Диагностика приобретённых знаний, умений, навыков на конец учебного года.

8.1. Диагностика по общей физической подготовке - соревнования по общей физической подготовке «К подвигу героев сердцем прикоснись» - 2 час.

8.2. Диагностика по теоретической подготовке (май)- викторина «Родничок знаний» - 2 часа.

Третий год обучения.

1. Введение в программу (2 часа).

Теория (2 часа).

Цель и задачи предмета. Организационные вопросы.

Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения воспитанников в ДТДМ.

2. Педагогическая диагностика - (2 часа).

Практика – 2 час.

Диагностика знаний, умений, навыков на начало учебного года.

3. Общая физическая подготовка (40 часов).

Теория – Инструктаж по безопасности занятий на тренажерах - 2 часа.

3.1. Тема: «Упражнения на гибкость, на развитие силы, на развитие координации, на развитие скорости» - 20 часов.

Мостик. Махи. Шпагаты. Складки. Наклоны.

Подтягивания на высокой (для юношей) и низкой (для девушек) на перекладине. Отжимания. Приседания. Упражнения на пресс. Упражнения на тренажерах.

Прыжки. Упражнения в беге с наклонами, с поворотами, спиной. «Свечка». Статические упражнения на одной ноге. Упражнение «Липкие руки». Упражнения «Гляделки».

Упражнение «Чувство соперника». Бег: с высоким подниманием коленей, с за хлестом назад, «за бегания», с ускорением. Прыжки со сменой ног с партнёром. Скоростные удары руками на месте.

3.2. Тема: «Упражнения на тренажерах» - 20 часов.

4. Специально-техническая подготовка (в условиях спаррингов и ката) (52 часа)

4.1. Тема: «Стойки: тейдзи дачи, хейко дачи, кака дачи» - 7 часов.

4.2. Тема: «Удары руками: гиаку цки, кидзами цки, маваши цки, ойе цки» - 12 час

4.3. Тема «Блоки: шуто уке, уче уке, уде уке, сокуй уке» - 7 часов.

4.4. Тема: «Удары ногами: кидзами маваши гери, йоко гери кекоми, кедзами уро маваши» - 12 часов.

4.5. Тема: «Бросок передняя подножка» - 14 часов.

С использованием одной руки.

5. Комплекс формальных упражнений – КАТА (70 час)

5.1. Тема: «Комплекс формальных упражнений Ката «Хейян йодан» - 32 часа.

Последовательность Ката. Контроль силы. Стойки. Направление движения. Понимание приёмов Ката. Координация. Киай. Паузы. Контроль скорости и ритм. Дыхание.

5.2. Тема: «Комплекс формальных упражнений Ката «Хейян годан» – 32 часа.

Последовательность Ката. Контроль силы. Стойки. Направление движения. Понимание приёмов Ката. Координация. Киай. Паузы. Контроль скорости и ритм. Дыхание.

5.3. Тема: «Комплекс формальных упражнений Ката «Теки шодан» - 6 часов.

Последовательность Ката. Контроль силы. Стойки. Направление движения. Понимание приёмов Ката. Координация. Киай. Паузы. Контроль скорости и ритм. Дыхание.

6. Тактическая подготовка (36 часов).

Теория – 6 часов.

6.1. Тема: «Встречная техника» – 12 часов.

На месте. В движении шагом. На бегу. На уходе назад. Свободное исполнение в единицу времени (1 минута).

6.2. Тема: «Контратака: комбинационная техника» - 24 часа.

Равномерное прямолинейное перемещение со связкой ударов. Блок + передняя подножка (бросок). Отработка контратак на месте.

Контратака в движении (дорожки). Контратака на атаку одиночным ударом в свободном исполнении (по 10 контратак атак подряд).

Контратака на атаку-серию. Контратаки на удары с перемещениями.

Контратаки на атакующую группу противников (в кругу, в линии - цепочка). Контратака, переходящая в атаку (с добиванием противника).

7. Теоретическая подготовка (10 часов).

7.1. Тема: «Беседы о здоровье. спорте» - 4 часа.

7.2. Тема: «Беседы Духовно-нравственное и патриотическое воспитание» - 4 часа.

7.3. Тема: «Спортивно-литературная гостиная «Мир боевых искусств»» - 2 часа.

8. Педагогическая диагностика (4 часа).

Диагностика приобретённых знаний, умений, навыков на конец учебного года.

8.1. Диагностика по общей физической подготовке - соревнования по общей физической подготовке - 2 часа.

8.2. Диагностика по теоретической подготовке викторина «Родничок знаний» - 2 часа.

IV.МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Каратэ» разработана с учетом современных требований к организации образовательного процесса, который проектируется на общих дидактических принципах физического воспитания, но имеет свои специфические особенности, свойственные каратэ. Применение конвергентного подхода, позволяет выстраивать обучение включающие в себя элементы нескольких направленностей (изучения КАТА, КУМИТЭ).

При проектировании содержания программы учтены следующие педагогические принципы:

- *научности и доступности обучения;*
- *упорядоченности педагогического процесса* (целостности, систематичности, последовательности), что означает достижение единства и взаимосвязи между всеми компонентами педагогического процесса;
- *природосообразности*, т.е. образовательный процесс проектируется с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся;
- *вариативности содержания* - обеспечение обучающимся свободы выбора своей образовательной траектории;
- *гуманизации* - педагогический процесс строится на полном признании гражданских прав ребенка и уважения к нему;
- *демократизации* - предоставление всем участникам образовательного процесса свободы для саморазвития, саморегуляции, самоопределения, самообучения, самовоспитания;
- *культуросообразности* - максимальное использование в образовательном процессе той культурной среды, в которой находится МБУ ДО ДТДМ;
- *принципа единства и непротиворечивости действий учебного заведения и образа жизни учащихся*, что способствует установлению взаимосвязей между сферами жизни обучающихся.

В основу содержания данной образовательной программы заложены основные положения педагогической теории П.Я. Гальперина «О поэтапном формировании действий и понятий». Согласно данной теории каждое действие представляет собой единство трех частей: ориентировочной, исполнительной, контрольно-корректировочной. Ориентировочная часть выполняет функции программы действия, на основе которой осуществляется исполнительная часть. Параллельно с исполнением осуществляется контроль: результаты действия сопоставляются с учебным заданием и оценивается продвижение к цели. Непосредственное овладение двигательным действием начинается с формирования знания о сущности двигательной задачи и пути ее решения. Педагог обращает внимание обучающегося на элементы изучаемого действия, от которых зависит успешность его выполнения. В связи с этим, овладение новыми движениями в технике каратэ в кратчайшие сроки, представляется принципиальным и важным.

Согласно этой теорией сформирована ориентировочная основа действия обучающихся в процессе освоения образовательной программы «Каратэ», в соответствии с которой подобраны развивающие подготовительные и специальные упражнения для каждого занятия.

Педагогические методы и приемы, которые применяются в образовательном процессе, способствуют комплексному решению педагогических задач по созданию творческой, развивающей среды для обучающихся. На занятиях используются следующие педагогические методы.

❖ Для развития силовых качеств обучающихся:

- *метод повторных усилий*;
- *метод динамических усилий* - способствует развитию скоростно-силовых качеств, его суть заключается в том, что упражнения выполняются без отягощений или с незначительными отягощениями, но с максимальной амплитудой;
- *метод с применением изометрических усилий* - предполагает выполнение упражнений в статическом положении при выполнении в медленном темпе силовых упражнений преодолевающего или уступающего характера. Этот метод используется на занятиях с подготовленными группами.

• *метод комбинированных усилий* - применяются различные режимы мышечной работы, их сочетание дает наилучший эффект в развитии силы. Последовательность исполнения вышеизложенных методов при выполнении общеразвивающих упражнений может быть следующей: сначала в динамическом режиме, затем в изометрическом режиме, после этого с большими мышечными усилиями и, наконец, метод многократных повторений.

❖ Основные методы для развития гибкости обучающихся:

- *метод активных движений* - упражнения выполняют за счет активного сокращения определенной группы мышц и растягивания их антагонистов (например, наклон туловища, махи ногами, шпагат в прыжке и другие);
- *метод пассивных движений* - упражнения выполняются с помощью партнера с использованием дополнительных отягощений или собственной массы;
- *метод статических положений* - удерживание позы обучающегося в определенном положении в течение 15–20 секунд, с увеличением времени в последующем до 2–3 минут;
- *комбинированный метод* - упражнения выполняются в разных режимах: сначала идут активные движения, затем пассивные и далее движения в статических позах.

Выносливость – физическое качество, которое выражается в способности организма противостоять утомлению в процессе мышечной деятельности.

❖ Для развития выносливости используются следующие методы:

- *равномерный непрерывный метод* - характеризуется непрерывным длительным режимом работы с сохранением равномерной скорости, усилий, ритма, постоянного темпа, амплитуды движений. Упражнения могут выполняться с малой, средней и максимальной интенсивностью в течение 15–30 минут;
- *переменный метод* (игра скоростей) - отличается последовательным варьированием нагрузки в ходе непрерывного упражнения путем направленного изменения скорости, темпа, амплитуды движений, величины усилий и других параметров;

- *интервальный метод* - выполнение упражнений со стандартной и переменной нагрузкой и со строго дозированными заранее запланированными интервалами отдыха между упражнениями (1–3 мин.). Такие нагрузки оказывают преимущественно аэробно-анаэробное воздействие на организм;
- *метод круговой тренировки* - выполнение упражнений, воздействующих на различные мышечные группы и функциональные системы по типу непрерывной или интервальной работы. Обычно в круг включается 6–10 упражнений, которые обучающийся проходит от 1 до 3 раз;
- *соревновательный метод* - выполнение упражнений в форме соревнований;
- *игровой метод* - развитие выносливости в процессе игры, в которой существуют постоянные изменения ситуации, повышает эмоциональность на занятиях.

Одним из *главных методических приемов* во время проведения занятия является строгая регламентация учебного процесса и точное регулирование физической нагрузки обучающихся в соответствии с их возрастными физиологическими особенностями. На занятиях применяются многообразные методы обучения: изменение темпа и амплитуды движения, увеличение или уменьшение количества повторений, изменение исходных и конечных положений, применение отягощений и амортизационных устройств и т.п., что позволяет регулировать нагрузку детей в соответствии с уровнем их подготовленности и возрастом. Для обучающихся дошкольного возраста широко применяются игровые методы – использование разнообразных подвижных игр и упражнений в игровой форме.

Особенности исполнения ката.

Необходимо прочувствовать процесс течения ката. Для этого ката разбивается на отрезки, которые изучаются по отдельности, а затем объединяются. Такое деление обычно соответствует числу и направлениям атак воображаемых противников. На этой стадии изучения ката обучающимся следует осознать значение отдельных действий и отработать их с партнером. В результате длительных тренировок ученик прочно запоминает последовательность движений ката и ритм исполнения. Затем начинается исполнение ката под самостоятельным контролем последовательности движений.

Критерии оценок ката на соревнованиях:

- последовательность движений;
- контроль силы, напряжения и кимэ;
- ритм и скорость;
- точность направления движений;
- точность направления взгляда;
- выраженность особенных элементов ката;
- сила техник;
- понимание техник;

- осанка и боевой дух.

Рекомендации по работе над ката

- Делать ката каждый день, хотя бы по несколько минут. Делать ката мысленно (во время отдыха).
- Выполнять каждое ката не менее 5 раз - 3 раза медленно с контролем техники и ритма и 2 раза быстро (без строго контроля).
- Выполнять ката синхронно с двумя партнерами. Это хорошо развивает движения, способствует выработке нужного ритма.
- Делать ката перед зеркалом.
- Делать ката медленно и твердо или наоборот, легко и быстро, согласно стиля.
- Делать ката под музыку. Рекомендуется классическая японская музыка или композитора Китаро. Не жалеть времени на подбор подходящих ритмов. Это поможет значительно увеличить скорость и качество исполнения ката.
- Постоянно искать возможность практического применения. Изучая ката, находить в них свои новые технические элементы для применения на спортивных соревнованиях и в ситуациях самозащиты.

Материально-техническое обеспечение программы:

Для проведения теоретических занятий необходимо:

- учебный кабинет;
- компьютер;
- проектор;
- колонки;

Для практических занятий необходимо:

- спортивная одежда или кимоно;
- лапы;
- накладки на руки;
- скакалки;
- зеркала.

V. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Нормативно-правовые документы.

1. Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 N 273-ФЗ;
2. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р;
3. приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
4. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 N 09-3242 "О направлении информации" (вместе с "Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)");
5. Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 N ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей)
6. СанПиН 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";
7. СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
8. приказ Министерства общего и профессионального образования Ростовской области от 03.08.2023 г. № 724 «Об утверждении Требований к условиям и порядку оказания государственной услуги в социальной сфере «Реализация дополнительных общеразвивающих программ» в Ростовской области;
9. Устав и локальные акты МБУ ДО ДТДМ.

Список использованной литературы

1. Визитей Н.Н. Физическая культура личности. - Кишинев: Штиинца, 1989.
2. Дворкин Л.С. Подготовка юного тяжелоатлета. М.: Советский спорт, 2006.
3. Кухтарева О.А. Теоретические и методологические основы нравственного воспитания средствами физической культуры и спорта: Автореферат дисс. канд. пед. наук. Карачаевск, 2003.
4. Нравственное воспитание спортсменов высокой квалификации. Статья, опубликованная на сайте: <http://www.flacho.org.ua/publ/8-1-0-438>
5. Нравственное (этическое) воспитание. Статья, опубликованная на сайте: http://www.razlib.ru/psihologija/shpargalka_po_pedagogike/p31.php

Литература для педагога.

1. Столяров В.И. Спартанские игры – новая гуманистически ориентированная модель спорта в его интеграции с искусством // Спорт, духовные ценности, культура. Вып. 4: Сб. ст. – М.: Гуманитарный Центр «СпАрт» РГАФК, 1998. – С. 54–279.
2. Куликовская И.Э. Категориальное видение картины мира ребенком (Глава книги) // В книге «Ребенок в мире культуры». – Ставрополь: Ставропольсервис школа, 1998.
3. Куликовская И.Э. Духовно-нравственная основа воспитания достоинства личности (Статья) // В сборнике научных работ «Духовность личности: методология, теория и практика». Вып. 4 (17). – Луганск: Изд-во Общеукраинского Национального университета им. В.Даля, 2006.
5. Куликовская И.Э. Достоинство как духовно-нравственное качество человека (Статья) // в сборнике материалов докладов XXVIII психолого-педагогических чтений Юга России. Ростов н/Д: Изд-во ПИ ЮФУ.2009.Ч.1.
6. Куликовская И.Э. Философско-педагогические основы развития духовности как мудрости сердца ребёнка (Статья) // в сборнике научных работ. Вып. 4 (33). - Луганск, 2009.

Литература, рекомендуемая родителям.

1. Андреева Т.В. Психология семьи. – СПб., 2010.
2. Зауш-Гордон Ш. Социальное развитие ребенка. – СПб., 2004.
3. Бендас Т. В. Психология лидерства / Т. В. Бендас. - М.; СПб.: Питер, 2009. - 447 с.: ил
4. Найдиффер Р. М. Психология соревнующегося спортсмена: пер. с англ. / Предисл. А. В. Родионова. - М.: ФиС, 1979. - 224 с
5. Китаева М.В.: Психология победы в спорте. - Ростов-на-Дону. Изд-во: «Феникс»,2006.
6. А.В. Микляева, П.В. Румянцева. Нам не страшен серый волк...Книга для родителей, которые хотят помочь своим детям избавиться от страхов. СПб. Речь, М.: Сфера, 2008.
7. Т.Л. Шишова. Как преодолеть детскую застенчивость. Застенчивый невидимка. СПб. Речь, 2007.
8. Азаров Ю. П. Семейная педагогика. - М.: Политиздат, 1988.
9. Если хочешь быть здоров: сборник / сост. А. А. Исаев. - М.: Физкультура и спорт, 1988.
10. Макаренко А. С. Книга для родителей. - М.: Педагогика, 1983.
11. Марьясис Е. Д., Скрипкин Ю. К. Азбука здоровья семьи. - М.: Медицина, 1992.
12. Педагогика здоровья: сборник / ред. Е. Д. Гончарова. - м. : Педагогика, 1990.

VII. ПРИЛОЖЕНИЕ

**Вариативный учебно-тематический план «КАТА», 1 год обучения.
Всего:108 часов (3 часа в неделю).**

№ п/п	Наименование разделов, темы	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1.	Введение в программу. Инструктаж по ТБ.	2		2
2.	Педагогическая диагностика.		2	2
2.1.	Диагностика по общей физической подготовке.		2	2
3.	Общая физическая подготовка.	4	4	8
3.1.	Упражнения на гибкость, развитие силы, координации, скорости	2	2	4
3.2.	Упражнения на тренажерах, силовых снарядах	2	2	4
4.	Специально-техническая подготовка. Ката	10	10	20
4.1.	Стойки: тэйдзи дачи, хейко дачи, кака дачи, дзенуцу дачи, кибя дачи, какуцу дачи	2	2	4
4.2.	Удары руками: гиаку цки, кидзами цки, маваши цки, ойе цки (разноуровневые)	2	2	4
4.3.	Блоки: шуто уке, учи уке, уде уке, сокуй уке, гедан барай	2	2	4
4.4.	Удары ногами: мая гери, маваши гери, йоко гери кекоми...	2	2	4
4.5.	Бросок передняя подножка	2	2	4
5.	Комплекс формальных упражнений- Ката	6	44	50

5.1.	Комплекс формальных упражнений – Ката «Хейян Шодан»	2	14	16
5.2.	Комплекс формальных упражнений – Ката «Хейян Ендан»	2	15	17
5.3.	Комплекс формальных упражнений – Ката «Хейян Сандан»	2	15	17
6.	Тактическая подготовка.	4	7	11
6.1.	Изучение дыхания и распределения ритма выполнения Ката	2	3	5
6.2.	Работа в паре с изучением Бункая	2	4	6
7.	Теоретическая подготовка	4	3	7
7.1.	Судейство в Ката , критерии оценки.	1	1	2
7.2.	Бункай (изучение ката в парах, с значением каждой техники)	2	2	4
7.3.	Просмотр Ката	1		1
8.	Педагогическая диагностика.	5	2	2
8.1.	Диагностика по общей физической подготовке		2	2
	Итого:	34	74	108

Ката — это чистая и точная базовая техника. Ката существуют не только в карате, но и в др. восточных боевых искусствах. Известно более 70 ката, входящих в разные стили. Многие ката созданы в 19 веке и раньше, есть и новые ката, придуманные в наше время. Посредством ката боевые искусства передавались от поколения к поколению. Они были основным учебным пособием. Это техника защиты от нескольких воображаемых противников. В ката важно, в зависимости от выполняемой техники и индивидуальных особенностей, обращать внимание на последовательность движений, дыхание, перемещения, боевой дух и ритм. В целом ката способствуют гармоничному развитию всего тела, поскольку все техники карате при правильном исполнении включают работу корпуса.

Правила ката:

- каждая техника и каждое движение в ката имеют большое и глубокое внутреннее содержание

- каждое ката начинается с техники защиты, что подчеркивает защитный характер карате как боевого искусства
- каждое ката заканчивается в той же точке, в которой начинается
- каждое ката следует заданной траектории перемещения(эмбусэн)
- все элементы ката должны выполняться мощно и четко, с пониманием возможностей практического применения

В каратэ существует очень много ката. Различают два основных направления: сёрин-рю (сюри-тэ и томари-тэ) и сёрэй-рю(наха-тэ). Эти два направления определяются различиями телосложения: стиль сёрин характеризуется легкими и быстрыми движениями и подходит для людей более мелкого и легкого телосложения, а стиль сёрэй, напротив, больше подходит для людей более крупных и тяжелых, поскольку в нем преобладают медленные силовые движения, позволяющие развить большую силу. Телесные различия в карате не важны. Каждый человек может изучать любой стиль.

Особенности основных направлений ката:

- сёрин-рю - легкие, быстрые движения с естественным дыханием;
- сёрэй - рю - силовые, зачастую медленные движения с усиленным дыханием.

К сёрин-рю относятся следующие ката: хэйан (пинан) с 1 по 5, бассай, канку(кусянку), эмпи(вансу), гангаку(тинто) и др.

К сёрэй-рю относятся следующие ката: дзиттэ, хангэцу, дзион, тэки(найтанги) с 1 по 3, сантин, тэнсё, сайфа, сэйпай, сейкктин, сюпаримпэй и др.

Спортивная викторина «РОДНИЧОК ЗНАНИЙ»

1. Цель и задачи:

Спортивная викторина проводится с целью:

- популяризации и развития карате-до в объединении «Каратэ»;
- укрепление теоретического материала и повышения спортивного мастерства занимающихся каратэ-до в спортивном детском объединении «Каратэ»;
- воспитания чувства коллективизма;
- формирование эстетического восприятия каратэ, как боевого искусства.

2. Классификация викторины:

- Спортивная викторина является личной и командной;
- Спортивная викторина проводится в соответствии с учебно - календарным планом объединения «Каратэ»;

3. Порядок проведения спортивной викторины:

- Обучающиеся делятся на две команды;
- Участники дают название своей команде и оглашают главному судье;
- Секретарь вносит в протокол название команды;
- В команде может быть количество участников от 7 до 15 человек;
- От каждой команды, по одному участнику берут по одному вопросу и отвечают на вопрос.
- Неправильный ответ - «ноль» очков;
- Правильный ответ - «одно» или «два» очка;
- Правильный ответ в помощь от команды (если обучающийся не знает ответ) - «одно» очко;
- Победителям становится команда набравшая большее количество очков;
- При одинаковом количестве очков, победа присуждается команде, у которой больше «двух очковых» баллов;

Протокол

теоретической диагностики по каратэ - 1 год обучения

Фамилия Имя обучающегося _____

№	Вопросы	Баллы
1.	Стойки:	
1.2.	кибо дачи	
1.3.	фудо дачи	

1.4.	зенкуцу дачи	
1.5.	кокуцу дачи.	
2.	Удары руками:	
2.1.	гиаку цки	
2.2.	кидзами цки	
2.3.	маваши цки	
2.4.	ойе цки	
3.	Удары ногами:	
3.1.	мая гери	
3.2.	маваши гери	
4.	Блоки:	
4.1.	гедан барай	
4.2.	аге уке	
4.3.	шутто уке	
5.	Ката:	
5.1.	Хейян шодан	
Всего:		

Правильный ответ — 1 балл
Сдал — от 10 до 14 баллов

Неправильный ответ — 0 баллов
Не сдал — от 0 до 9 баллов

Протокол

теоретической диагностики по каратэ - 2 год обучения
Фамилия Имя обучающегося _____

№	Вопросы	Баллы
1.	Стойки:	
1.1.	кокуцу дачи	
1.2.	хайсоку дачи	
1.3.	хачиджи дачи	
2.	Удары руками:	
2.1.	гиаку цки	
2.2.	кидзами цки	
2.3.	маваши цки	
2.4.	ойе цки	

3.	Удары ногами:	
3.1.	мая гери	
3.2.	маваши гери	
3.3.	йоко гери	
3.4.	уро маваши.	
4.	Блоки:	
4.1.	шуго уке	
4.2.	учи уке	
4.3.	уде уке	
5.	Ката:	
5.1.	«Хейян нидан»	
5.2.	«Хейян сандан»	
Всего:		

Правильный ответ — 1 балл

Неправильный ответ — 0 баллов

Сдал — от 12 до 16 баллов

Не сдал — от 0 до 11 баллов

Протокол
теоретической диагностики по каратэ «Юный судья»
3 год обучения

Фамилия Имя обучающегося _____

№	Вопросы	Баллы
1.	Заполнение протоколов по кумитэ:	
1.1.	сетка	
1.2.	протокол ведение боя	
1.3.	таблица суждения	
2.	Заполнение протоколов по ката:	
2.1.	итоговый протокол	
Всего:		

Полный ответ – 2 балла

Частичный ответ – 1 балл

Неправильный ответ или отсутствие ответа – 0 баллов

Сдал — 6-8 баллов

Не сдал — 0-5 баллов

