

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЦЕНТР ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА» Г. ВОЛГОДОНСКА**

РАССМОТРЕНО:
методическим Советом
Протокол № 1
От «27»августа 2020 г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБУДО
«Центр детского творчества»
_____Н.Э. Семенова

ПРИНЯТО
педагогическим Советом
Протокол № 1
От «28» августа 2020 г.

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Каратэ-до»**

**Возраст обучающихся: 7-18 лет
Срок реализации программы: 10 лет**

Разработчик программы: В.В. Кузмичёв,
педагог дополнительного образования

г. Волгодонск
2020

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЦЕНТР ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА» Г. ВОЛГОДОНСКА**

РАССМОТРЕНО:
методическим Советом
Протокол № 1
От «27»августа 2020 г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБУДО
«Центр детского творчества»
_____Н.Э. Семенова

ПРИНЯТО
педагогическим Советом
Протокол № 1
От «28» августа 2020 г.

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Каратэ-до»**

**Возраст обучающихся: 7-18 лет
Срок реализации программы: 10 лет**

Разработчик программы: В.В. Кузмичёв,
педагог дополнительного образования

г. Волгодонск
2020

**Паспорт дополнительной общеобразовательной общеразвивающей
программы**

Название программы	«Каратэ-до»
Разработчик	Кузмичёв Василий Владимирович
Направленность	Физкультурно-спортивная
Направление образовательной деятельности	«Каратэ-до»
Вид программы	модифицированная
Когда и кем утверждена	Рассмотрено методическим Советом 27 августа 2020 года, протокол №1 Рекомендовано педагогическим Советом 28 августа 2020 года, протокол №1. Рассмотрено методическим Советом 17 декабря 2020 года, протокол №3 Рекомендовано педагогическим Советом 22 декабря 2020 года, протокол №3.
Уровень программы	Общекультурный (ознакомительный), Общекультурный (базовый), Углубленный
Продолжительность обучения	10 лет 36 недель - аудиторные занятия по расписанию (сентябрь - май).
Цель программы	Создание условий для развития личности и физических качеств обучающихся посредством овладения каратэ-до.
Задачи	<p>Обучающие:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Дать знания обучающимся о мире японской культуры, национальной японской борьбы, осознание наследуемых ценностей и их усвоение, то есть включение в свою непосредственную деятельность уже имеющегося массива культуры. 2. Сформировать оптимальный объём, разносторонность и достаточную глубину знаний по теории каратэ. 3. Изучить основы техники каратэ, ведения боя во всех дистанциях (особое внимание уделять формированию правильной техники – кихону); 4. Сформировать умения и навыки показа, анализа и объяснения элементов техники и тактики каратэ – до. 5. Сформировать навыки выполнения общеподготовительных, специально-подготовительных и соревновательных упражнений. 6. Сформировать навыки ведения учебных, учебно-тренировочных, контрольных, соревновательных и показательных поединков. 7. Совершенствовать технический и тактический уровень подготовки обучающихся на основе их высокой общей и целенаправленной специальной физической подготовки.

	<p>8. Научить работать со спортивным инвентарем.</p> <p>9. Научить приемам оказания первой помощи при травмах.</p> <p>10. Приобщить к участию в соревнованиях как внутри объединения, так и на уровне района и города.</p> <p>11. Сформировать знания, умения и навыки организации, проведения и судейства соревнований по каратэ.</p> <p>Развивающие:</p> <p>1. Развить мотивацию личности к познанию и самосовершенствованию, как основы формирования образовательных запросов и потребностей.</p> <p>2. Сформировать культуру безопасности жизнедеятельности детей и подростков.</p> <p>3. Сформировать потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом, каратэ.</p> <p>4. Развить качества необходимые каратисту – быстроту, силу, выносливость, ловкость.</p> <p>5. Развить способности детей к сознательному творческому самовыражению и самореализации.</p> <p>Воспитательные:</p> <p>1. Привить интерес к каратэ и воспитывать спортивное трудолюбие.</p> <p>2. Сформировать здоровый образ жизни.</p> <p>3. Воспитать волевые качества (мужество, решительность, самостоятельность, инициативность, выдержку, умение преодолевать трудности);</p> <p>4. Воспитать уважительное отношение к собственному труду, к товарищам, а также взаимопонимание, взаимопомощь.</p> <p><i>Для педагога</i></p> <p>1. Способствовать оказанию педагогической поддержки детям и подросткам в их самопознании, самореализации и самосовершенствовании в условиях секции по месту жительства.</p> <p>2. Способствовать укреплению и развитию взаимодействия с семьями воспитанников.</p> <p>3. Способствовать профилактике асоциальных проявлений в детско-подростковой среде.</p> <p>4. Подготовить детей к выполнению норм спортивного разряда, сдачи экзаменов на пояса.</p> <p>5. Развивать и укреплять творческие и общественно-полезные связи с учреждениями города и области, России.</p>
<p>Ожидаемые результаты</p>	<p>Общекультурный (ознакомительный) уровень 1 год обучения</p> <p>Предметные:</p>

Теоретические знания:

- узнают этикет Дожо, складывание кимоно, повязывание пояса; историю возникновения каратэ;
- понятия: кихон и ката на 9-8 кю: стойки дзенкуцу дачи, кокуцу дачи, киба дачи; технику атак: ой цки, гьяку цки, май гери кеяги, йоко гери кеяги; технику защиты: аге уке, гедан барай, сото уке, шуто уке; ката хейан шодан; гошон кихон кумитэ;
- технику безопасности при занятиях в спортзале;
- спортивную терминологию;

Практические умения:

- выполнять ОРУ;
- выполнять простейшие элементы кихон;
- выполнять кихон и ката хейан шодан для уровня 9-8 кю; стойки дзенкуцу дачи, кокуцу дачи, киба дачи; технику атак: ой цки, гьяку цки, май гери кеяги, йоко гери кеяги; технику защиты: аге уке, гедан барай, сото уке, шуто уке; ката хейан шодан; гошон кихон кумитэ;

2 год обучения

Предметные:

Теоретические знания:

- спортивная терминология;
- техника безопасности при работе с партнером;
- приемы первой помощи при травмах;
- правила закаливания;
- понятия: кихон и ката для уровня 7 кю; стойки дзенкуцу дачи, кокуцу дачи, киба дачи; технику атак: ой цки, гьяку цки, май гери кеяги, йоко гери кеяги; маваши гери; йоко гери кекоми; технику защиты: аге уке, гедан барай, сото уке, шуто уке, учи укэ; ката хейан нидан; санбон кихон кумитэ;
- элементы кумитэ: дистанцию; уровни атак;

Практические умения:

- свободно работать со спортивным инвентарем;
- выполнять кихон и ката для уровня 7 кю; стойки дзенкуцу дачи, кокуцу дачи, киба дачи; технику атак: ой цки, гьяку цки, май гери кеяги, йоко гери кеяги; маваши гери; йоко гери кекоми; технику защиты: аге уке, гедан барай, сото уке, шуто уке, учи укэ; ката хейан нидан; санбон кихон кумитэ;
- выполнять элементы базового кумитэ – санбон кихон кумитэ;

3 год обучения

Предметные:

Теоретические знания:

- спортивную терминологию;
- технику безопасности при работе с партнером;
- приемы первой помощи при травмах;
- правила закаливания;
- понятия: кихон и ката для уровня 6 кю: стойки

дзенкуцу дачи, кокуцу дачи, киба дачи; технику атак: ой цки, гьяку цки, май гери кеяги, йоко гери кеяги; маваши гери; йоко гери кекоми; технику защиты: аге уке, гедан барай, сото уке, шуто уке, учи укэ; понятия ханми; ката хейан сандан; иппон кихон кумитэ;

- элементы кумитэ;

практические умения:

- свободно работать со спортивным инвентарем;
- выполнять кихон и ката для уровня 6 кю: стойки дзенкуцу дачи, кокуцу дачи, киба дачи; технику атак: ой цки, гьяку цки, май гери кеяги, йоко гери кеяги; маваши гери; йоко гери кекоми; технику защиты: аге уке, гедан барай, сото уке, шуто уке, учи укэ; понятия ханми; ката хейан сандан; иппон кихон кумитэ;

- выполнять элементы базового кумитэ;

Метапредметные:

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

Личностные:

1. Усидчивость.
2. Координация
3. Концентрация
4. Сила воли

**Общекультурный (базовый) уровень
4 год обучения**

Предметные:

Теоретические знания:

- спортивная терминология;
- техника безопасности при работе с партнером;
- приемы первой помощи при травмах;
- понятия: кихон и ката для уровня 5 кю: стойки дзенкуцу дачи, кокуцу дачи, киба дачи; технику атак: ой цки, гьяку цки, май гери кеяги, йоко гери кеяги; маваши гери; йоко гери кекоми, эмпи; технику защиты: аге уке, гедан барай, сото уке, шуто уке, учи укэ; понятия ханми и гьяку ханми; ката хейан йондан; иппон кихон кумитэ;

- элементы кумитэ;

практические умения:

- свободно работать со спортивным инвентарем;
- выполнять кихон и ката для уровня 5 кю: стойки дзенкуцу дачи, кокуцу дачи, киба дачи; технику атак: ой цки, гьяку цки, май гери кеяги, йоко гери кеяги; маваши гери; йоко гери кекоми, эмпи; технику защиты: аге уке, гедан барай, сото уке,

шуту уке, учи укэ; понятия ханми и гьяку ханми; ката хейан йодан; иппон кихон кумитэ;

- выполнять элементы базового кумитэ;

5 год обучения

Предметные:

Теоретические знания:

- спортивная терминология;
- техника безопасности при работе с партнером;
- правила соревнований, судейская терминология, жесты рефери и судей;
- понятия: кихон и ката для уровня 4 кю: стойки дзенкуцу дачи, кокуцу дачи, киба дачи; технику атак: ой цки, гьяку цки, май гери кеяги, йоко гери кеяги; маваша гери; йоко гери кекоми, эмпи, уширо гери; технику защиты: аге уке, гедан барай, сото уке, шуту уке, учи укэ; понятия ханми и гьяку ханми; ката хейан годан; иппон кихон кумитэ;
- элементы кумитэ;

практические умения:

- свободно работать со спортивным инвентарем;
- выполнять кихон и ката для уровня 4 кю: стойки дзенкуцу дачи, кокуцу дачи, киба дачи; технику атак: ой цки, гьяку цки, май гери кеяги, йоко гери кеяги; маваша гери; йоко гери кекоми, эмпи, уширо гери; технику защиты: аге уке, гедан барай, сото уке, шуту уке, учи укэ; понятия ханми и гьяку ханми; ката хейан годан; иппон кихон кумитэ;
- выполнять элементы базового кумитэ;

6 год обучения

Предметные:

Теоретические знания:

- спортивная терминология;
- техника безопасности при работе с партнером;
- понятия: кихон и ката для уровня 3 кю: стойки дзенкуцу дачи, кокуцу дачи, киба дачи; технику атак: ой цки, гьяку цки, май гери кеяги, йоко гери кеяги; маваша гери; йоко гери кекоми, эмпи, уширо гери, уширо маваша гери; технику защиты: аге уке, гедан барай, сото уке, шуту уке, учи укэ; понятия ханми и гьяку ханми; ката текки шодан; иппон кихон кумитэ;
- элементы кумитэ;

практические умения:

- свободно работать со спортивным инвентарем;
- владеют методикой обучения новичков;
- выполнять кихон и ката для уровня 3 кю: стойки дзенкуцу дачи, кокуцу дачи, киба дачи; технику атак: ой цки, гьяку цки, май гери кеяги, йоко гери кеяги; маваша гери; йоко гери кекоми, эмпи, уширо гери, уширо маваша гери; технику защиты: аге уке, гедан барай, сото уке, шуту уке, учи укэ; понятия ханми и гьяку ханми; ката текки шодан;

иппон кихон кумитэ;
- выполнять элементы базового кумитэ;

7 год обучения

Предметные:

Теоретические знания:

- спортивная терминология;
- техника безопасности при работе с партнером;
- понятия: кихон и ката для уровня 2 кю: стойки дзенкуцу дачи, кокуцу дачи, киба дачи; технику атак: ой цки, гьяку цки, май гери кеяги, йоко гери кеяги; маваши гери; йоко гери кекоми, эмпи, уширо гери, уширо маваши гери; технику защиты: аге уке, гедан барай, сото уке, шуто уке, учи укэ, хайван укэ; понятия ханми и гьяку ханми; ката бассай дай; иппон кихон кумитэ;

- элементы кумитэ;

практические умения:

- свободно работать со спортивным инвентарем;
- выполнять кихон и ката для уровня 2 кю: стойки дзенкуцу дачи, кокуцу дачи, киба дачи; технику атак: ой цки, гьяку цки, май гери кеяги, йоко гери кеяги; маваши гери; йоко гери кекоми, эмпи, уширо гери, уширо маваши гери; технику защиты: аге уке, гедан барай, сото уке, шуто уке, учи укэ, хайван укэ; понятия ханми и гьяку ханми; ката бассай дай; иппон кихон кумитэ;
- выполнять элементы базового кумитэ;

Метапредметные:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами.

Личностные:

1. Усидчивость.
2. Координация
3. Концентрация
4. Сила воли

**Углубленный уровень
8 год обучения**

Предметные:

Теоретические знания:

- спортивная терминология;
- техника безопасности при работе с партнером;
- понятия: кихон и ката для уровня 1 кю: стойки дзенкуцу дачи, кокуцу дачи, киба дачи, нейко аши дачи; технику атак: ой цки, гьяку цки, май гери кеяги, йоко гери кеяги; маваши гери; йоко гери кекоми, эмпи, уширо гери, уширо маваши гери; технику защиты: аге уке, гедан барай, сото уке, шуто уке, учи укэ, хайван укэ; понятия ханми и гьяку ханми; ката канку дай; иппон кихон кумитэ;
- элементы кумитэ;

практические умения:

- свободно работать со спортивным инвентарем;
- выполнять кихон и ката для уровня 1 кю: стойки дзенкуцу дачи, кокуцу дачи, киба дачи, нейко аши дачи; технику атак: ой цки, гьяку цки, май гери кеяги, йоко гери кеяги; маваши гери; йоко гери кекоми, эмпи, уширо гери, уширо маваши гери; технику защиты: аге уке, гедан барай, сото уке, шуто уке, учи укэ, хайван укэ; понятия ханми и гьяку ханми; ката канку дай; иппон кихон кумитэ;
- выполнять элементы базового кумитэ;

9 год обучения

Предметные:

Теоретические знания:

- техника безопасности при работе с партнером;
- спортивная терминология;
- понятия: кихон и ката для уровня 1 дан: стойки дзенкуцу дачи, кокуцу дачи, киба дачи, нейко аши дачи; технику атак: ой цки, гьяку цки, май гери кеяги, йоко гери кеяги; маваши гери; йоко гери кекоми, эмпи, уширо гери, уширо маваши гери; технику защиты: аге уке, гедан барай, сото уке, шуто уке, учи укэ, хайван укэ; понятия ханми и гьяку ханми; ката канку дай, бассай дай, джион, джиттэ, энпи; иппон кихон кумитэ;
- элементы кумитэ;

практические умения:

- свободно работать со спортивным инвентарем;
- выполнять кихон и ката для уровня 1 дан: стойки дзенкуцу дачи, кокуцу дачи, киба дачи, нейко аши дачи; технику атак: ой цки, гьяку цки, май гери кеяги, йоко гери кеяги; маваши гери; йоко гери кекоми, эмпи, уширо гери, уширо маваши

гери; технику защиты: аге уке, гедан барай, сото уке, шуто уке, учи укэ, хайван укэ; понятия ханми и гьяку ханми; ката канку дай, бассай дай, джион, джиттэ, энпи; иппон кихон кумитэ;

- выполнять элементы базового кумитэ;

10 год обучения

Предметные:

Теоретические знания:

- спортивная терминология;
- техника безопасности при работе с партнером;
- понятия: кихон и ката для уровня 1 дан: стойки дзенкуцу дачи, кокуцу дачи, киба дачи, нейко аши дачи; технику атак: ой цки, гьяку цки, май гери кеяги, йоко гери кеяги; маваши гери; йоко гери кекоми, эмпи, уширо гери, уширо маваши гери; технику защиты: аге уке, гедан барай, сото уке, шуто уке, учи укэ, хайван укэ; понятия ханми и гьяку ханми; ката канку дай, бассай дай, джион, джиттэ, энпи; джиу иппон кихон кумитэ;
- элементы кумитэ;

практические умения:

- свободно работать со спортивным инвентарем;
- выполнять кихон и ката для уровня 1 дан: стойки дзенкуцу дачи, кокуцу дачи, киба дачи, нейко аши дачи; технику атак: ой цки, гьяку цки, май гери кеяги, йоко гери кеяги; маваши гери; йоко гери кекоми, эмпи, уширо гери, уширо маваши гери; технику защиты: аге уке, гедан барай, сото уке, шуто уке, учи укэ, хайван укэ; понятия ханми и гьяку ханми; ката канку дай, бассай дай, джион, джиттэ, энпи; джиу иппон кихон кумитэ;
- выполнять элементы базового кумитэ.

Метапредметные:

- находить ошибки при выполнении заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки,

	сравнивать их с эталонными образцами. Личностные: проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях, сохраняют хладнокровие, сдержанность, рассудительность.
Возраст учащихся	7-18 лет
Условия приема на обучение по программе	Принимаются все желающие мальчики и девочки от 7 до 18 лет, допущенные по состоянию здоровья врачом и по заявлению родителей. На 2 год обучения могут приниматься обучающиеся, имеющие подготовку.
Методическое обеспечение	1. Курамшин Ю.Ф. «Теория и методика физической культуры: Учебник. М.: Советский спорт, 2004.- 464с. 2. Муравьев В.А., Назарова Н.Н. Воспитание физических качеств детей дошкольного и школьного возраста. / Методическое пособие. – М. Айрис пресс, 2004, - 112 с. 3. Юшков О.П. Совершенствование методики тренировки и комплексный контроль за подготовленностью спортсменов в видах единоборств.- М.: МГИУ, 2001. 4. Зверев С.М. Программы. Для внешкольных учреждений. Спортивные кружки и секции. – М. «Просвещение», 1986 – 430с. 5. Ким С.Х. Преподавание боевых искусств. – Ростов – на – Дону: Феникс, 2003 – 240с. 6. Кутасов С.Е., Труфанов А.В., Хорохорина Т.В. Программа по спортивному каратэ для системы дополнительного образования детей. – Ростов – на – Дону, 2005. – 170с. 7. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. – М.: «Просвещение», 1977. 6. Шахов Ш.К. Программирование физической подготовки единоборцев. – Махачкала, 1997.
Форма обучения	Очная, может реализоваться с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.
Форма организации деятельности детей на занятии	Групповые, фронтальные.
Форма проведения занятий	- теоретические и практические занятия; - рабочие тренировки для приобретения навыков и освоения умений и тактик индивидуального действия обучающихся; - спортивные игры; - контрольные тренировки; - тесты; - показательные выступления; - соревнования; - квалификационный экзамен (очередной аттестации) на соответствующий уровень;

Режим занятий по годам обучения	Объем программы 1-5 год обучения 108 часов в год 3 раза в неделю по 1 часу, 6-10 год – 216 часов в год, 3 раза в неделю по 2 часа.
Форма организации итоговой аттестации	Итоговая аттестации (ознакомительный, базовый уровни): - показательные выступления; - аттестация на пояса-разряды кю. Итоговая аттестация углубленный уровень 1 дан (ученический разряд – черный пояс).
Условия реализации программы (оборудование, инвентарь, специальные помещения, ИКТ и др.)	Помещение, в соответствии с требованиями СанПиН 2.4.4.3172-14. - спортзал; - спортплощадка (в летний период); Материально-технические условия: - спортивный инвентарь: перчатки, малые лапы, большие лапы, груши, малые мячи, скакалки, гимнастическая палка; экипировка каратэ: - спортивное оборудование для развития общих и специальных физических качеств - видео- и аудиоаппаратура; Методические условия: - наличие художественной и специальной (физическая культура и спорт, восточные единоборства, психология, педагогика, философия) литературы; - наглядные пособия (плакаты, схемы таблицы).
Форма детского объединения	Творческое объединение «Каратэ до»

I. Пояснительная записка

Физическая культура и спорт призваны сыграть ведущую роль в формировании здорового образа жизни детей, подростков и молодежи, поэтому развитие массового спорта среди детей и молодежи является приоритетным направлением молодежной политики.

Состояние здоровья населения страны, особенно молодежи, является важным фактором стабильности государства. Анализ статистических данных здоровья молодого населения нашего города позволяет утверждать, что число хронических заболеваний у детей, особенно с болезнями нервной системы, опорно-двигательной и органов пищеварения не уменьшается.

По-прежнему, актуальна проблема детской преступности, наркомании. Ближайшее социокультурное, бытовое, окружение человека является мощным фактором социализации личности, тем более молодой, не сформировавшейся. Место проживания – это социальная среда, которая способна существенно влиять на социальные роли молодого человека. Будущее молодого поколения во многом зависит от того, удастся ли создать нравственно-здоровые условия именно в жилых микрорайонах.

На современном этапе каратэ называют не только спортом, но и искусством с особой философией. Этот стиль является средством совершенствования физического мастерства, который преобразовался в способность объединения тела и духа в единое целое. Эта система боевой и психической подготовки и духовно-нравственного воспитания.

Каратэ-до имеет разные стили, такие как шотокан, вадарю, шиторю, киокушинкай, шукокай, годзарю и другие. Данная Программа посвящена освоению стиля Шотокан и построена на программе Всемирной Федерации Каратэ до Шотокан (WSKF) и Международной Федерации Каратэ до (WKF) – объединяющей четыре стили карате: вадарю, шиторю, годзарю и шотокан и Японской Ассоциации Каратэ (ЖКА).

Все это послужило предпосылками разработки дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «**Каратэ - до**» (далее Программа).

Направленность программы – физкультурно-спортивная, направлена на укрепление здоровья, формирование навыков здорового образа жизни и профессионального мастерства, морально-волевых качеств и системы ценностей с приоритетом жизни и здоровья (сфера деятельности каратэ). Ориентирована на решение обучающих, развивающих и воспитательных задач, определяемых Концепцией развития дополнительного образования детей (2014г.).

Программа ориентирована на приобщение детей и подростков к искусству традиционного каратэ, реализуется на базе структурного подразделения Центра детского творчества «Созвездие».

Вид программы – модифицированная, долгосрочная.

Теоретической основой Программы стали:

- 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).

Программа составлена с учётом методических рекомендаций С.В. Степанова, доктора педагогических наук, профессора, заслуженного работника физической культуры и спорта, мастера спорта и Е.В. Головихина, доктора педагогических наук, профессора, заслуженного тренера России, мастера спорта международного класса.

Срок реализации программы - 10 лет. Возраст обучающихся: от 7 до 18 лет.

Процесс обучения предполагает следующие уровни сложности:

- общекультурный (*ознакомительный*)- (1-3 год обучения).

На данном уровне обучающиеся знакомятся с основами знаний по карате, овладевают основами техники традиционного каратэ-до.

Ознакомительный уровень включает в себя изучение правил и ритуалов в каратэ, базовых стоек, различных видов передвижений, обучение выполнения ударов, блоков защиты, изучение элементов страховки при падении на пол, изучение первых ученических комплексов упражнений «ката» (бой с воображаемым противником), начальная стадия подготовки к проведению поединков «кумитэ».

Технические приемы задействуют практически все мышечные группы и системы организма, что обеспечивает гармоничное физическое развитие, формирует связочный аппарат, увеличивая подвижность суставов и гибкость позвоночника, повышает силу и эластичность мышц, вырабатывая быстроту и силу движения, развивает координацию и согласованность взаимодействий всех частей тела, реакцию и ловкость, равновесие и устойчивость перемещения.

Изучение технических элементов следует вначале проводить у зеркала далее на лапах, макиварах, мешках и последним в парах, под руководством педагога. На данном этапе обучения большое внимание следует уделять воспитанию скоростных качеств. Специальная тренировка дыхания обеспечивает массаж внутренних органов и улучшает кровообращение.

- общекультурный (*базовый*) – (4-7 год обучения). Базовый уровень обеспечивает укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, создаёт прочную базу для перехода от общефизической подготовки к изучению техники и тактики традиционного каратэ-до, формирует устойчивую мотивацию к дальнейшим занятиям.

Данный уровень включает в себя изучение серий ударов, передвижений, уклонов, нырков, уходов с линии атаки, а так же совершенствование ранее изученных движений и ударов. Кроме того, этот комплекс качественно меняет форму уже известных движений, точность нанесения ударов и скорость выполнения упражнений.

Изучение элементов борьбы (бросковой техники). Работа в парах позволяет отрабатывать не только удары, но и защиту. Тренировки в парах

выводят на качественно новый уровень понимания каратэ, как боевого искусства, укрепляют боевой дух, делают занятия более интересными и продуктивными в плане воспитания. Изучаются специальные техники дыхания, позволяющие более качественно выполнять различные упражнения и приёмы. Подготовка мышечных тканей не только с точки зрения силового развития, но и снижение болевого порога, подготовки к сдерживанию ударов противника «набивы». Соревновательная система очень важна включая ее на занятиях. Знание техники даёт преимущество на соревнованиях.

Подготовка обучающихся к проведению поединков (кумитэ), как в рамках тренировочного процесса, так и на соревнованиях.

Уделяется большое внимание физической подготовке, контролю дистанции при нанесении ударов с целью снижения травматизма в кумитэ. Моральная подготовка, самонастрой с элементами аутотренинга позволяет снизить психологическое напряжение.

Продолжается изучение «ката» более сложного уровня, где оттачиваются базовые стойки, удары, передвижения, развивается память учеников, ориентация в пространстве, координация движений, чувство ритма. Ката выполняются как самостоятельно так и группой где достигается слаженность действий всей команды, концентрация энергии.

- **углубленный** - (8-10 год обучения). Углубленное овладение техникой и тактикой каратэ-до. Расширение арсенала технико-тактических действий, дальнейшее повышение уровня физической и морально-волевой подготовленности учащихся, укрепление здоровья.

Овладение рациональными приемами и действиями в каратэ, умение демонстрировать высокие спортивные результаты, овладение навыками судейства соревнований. Достигнутый уровень в искусстве каратэ-до обозначается цветом пояса и точно соответствует индивидуальному мастерству, включая ранее достигнутые уровни.

Педагогическая целесообразность программы позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

Каратэ не только вид спорта, но и вид искусства. Методы, используемые в каратэ, гармонично сочетают в себе и психофизическую и нравственную подготовку. Рациональное сочетание агрессивности и учтивости развивает высокие моральные качества, волю обучающегося и обостренное чувство справедливости, что приводит к воспитанию человека хорошо развитого физически, с высокими моральными устоями.

Осознание собственной силы, как правило, снижает агрессивность. Поскольку на занятиях каратэ всегда уделяется значительное внимание общефизическому развитию, то такие регулярные физические нагрузки оказывают отличное общеукрепляющее действие на организм обучающихся. Однако, помимо этого, проводимые тренировки по каратэ оказывают и специфическое воздействие на многие системы организма.

Мышечные нагрузки, выполняемые во время тренировок, способствуют не столько увеличению мышечной массы обучающихся, сколько активному включению и увеличению работоспособности имеющихся мышечных групп, более полному использованию их резервной возможности.

Актуальность программы определяется ее направленностью на решение задач государственной политики в области развития физической культуры и спорта, физическое и личностное развитие обучающихся, воспитание ценностного отношения к здоровому образу жизни.

Создание условий, обеспечивающих гражданам возможность для занятий физической культурой и спортом по месту жительства (Стратегия развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2030 года).

Создание условий для повышения мотивации жителей Ростовской области к регулярным занятиям физической культурой и спортом и ведению здорового образа жизни (Государственная программа Ростовской области «Развитие физической культуры и спорта» постановление от 17.10.2018 №648, действующая редакция с изменениями от 04.02 2021).

«Свобода выбора получения образования согласно склонностям и потребностям человека, создание условий для самореализации каждого человека, свободное развитие его способностей (Закон об Образовании. Статья 3. Основные принципы государственной политики и правового регулирования отношений в сфере образования»).

Физическая культура и спорт призваны сыграть ведущую роль в формировании здорового образа жизни детей и подростков, поэтому развитие массового спорта среди детей и молодёжи является приоритетным направлением молодёжной политики. Ближайшее социокультурное, бытовое окружение человека является мощным фактором социализации личности, тем более молодой, не сформировавшейся.

Место проживания - это социальная среда, которая способна существенно влиять на социальные роли молодого человека. Его будущее во многом зависит от того, удастся ли создать нравственно-здоровые условия, именно в жилых микрорайонах. Творческое объединение «Каратэ» играет важную роль в условиях открытого социума, так как максимально расположено от места проживания детей, доступно и открыто для них.

Отличительные особенности программы.

- На занятиях обучающиеся знакомятся не только с основами каратэ, как видом спорта, но и с восточной культурой. Прохождение каждой темы предполагает повторение пройденных тем. Обучающиеся должны не только грамотно и чётко применять полученные знания и умения на практике, но и осознавать саму логику их следования. Процесс обучения основывается на комплексе учебно-тренировочных блоков, которые имеют специальную форму организации процесса обучения, оказывают сложное системное воздействие на психофизическое состояние ребёнка. Выбор решения при комплектовании тренировочных блоков исходит из анализа специфических закономерностей, присущих процессу формирования

спортивных навыков, их планомерное развитие во времени (такие закономерности, как: определённый уровень интереса к информации, темпы и качество усвоения материала, системная последовательность подачи материала и т.д.). Составляющими каждого занятия (цикла) являются комплексы специализированных двигательных элементов, упорядоченных определённой системой.

- Программа рассчитана на полное изучение, закрепление, совершенствование полученных навыков и расширенное освоение более глубоких приёмов «боевого искусства».

- Программа предусматривает углубленную специализацию на этапах спортивного совершенствования (8-10 год обучения).

Занятия проходят в двух группах: «группа начинающих» (младшая группа 1-5 год обучения), группа «боевого мастерства» (старшая группа 6-10 год обучения). Обучающиеся могут переводиться на любой год обучения в группе, исходя из индивидуальных способностей, физических данных, достижений в данном виде обучения (по результатам аттестации).

Цель программы: создание условий для развития личности и физических качеств обучающихся посредством овладения каратэ-до.

Основные задачи программы:

Обучающие:

12. Дать знания обучающимся о мире японской культуры, национальной японской борьбы, осознание наследуемых ценностей и их усвоение, то есть включение в свою непосредственную деятельность уже имеющегося массива культуры.

13. Сформировать оптимальный объём, разносторонность и достаточную глубину знаний по теории каратэ.

14. Изучить основы техники каратэ, ведения боя во всех дистанциях (особое внимание уделять формированию правильной техники – кихону);

15. Сформировать умения и навыки показа, анализа и объяснения элементов техники и тактики каратэ – до.

16. Сформировать навыки выполнения общеподготовительных, специально-подготовительных и соревновательных упражнений.

17. Сформировать навыки ведения учебных, учебно-тренировочных, контрольных, соревновательных и показательных поединков.

18. Совершенствовать технический и тактический уровень подготовки обучающихся на основе их высокой общей и целенаправленной специальной физической подготовки.

19. Научить работать со спортивным инвентарем.

20. Научить приемам оказания первой помощи при травмах.

21. Приобщить к участию в соревнованиях как внутри объединения, так и на уровне района и города.

22. Сформировать знания, умения и навыки организации, проведения и судейства соревнований по каратэ.

Развивающие:

6. Развить мотивацию личности к познанию и самосовершенствованию, как основы формирования образовательных запросов и потребностей.
7. Сформировать культуру безопасности жизнедеятельности детей и подростков.
8. Сформировать потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом, каратэ.
9. Развить качества необходимые каратисту – быстроту, силу, выносливость, ловкость.
10. Развить способности детей к сознательному творческому самовыражению и самореализации.

Воспитательные:

5. Привить интерес к каратэ и воспитывать спортивное трудолюбие.
6. Сформировать здоровый образ жизни.
7. Воспитать волевые качества (мужество, решительность, самостоятельность, инициативность, выдержку, умение преодолевать трудности);
8. Воспитать уважительное отношение к собственному труду, к товарищам, а также взаимопонимание, взаимопомощь.

Для педагога

6. Способствовать оказанию педагогической поддержки детям и подросткам в их самопознании, самореализации и самосовершенствовании в условиях секции по месту жительства.
7. Способствовать укреплению и развитию взаимодействия с семьями воспитанников.
8. Способствовать профилактике асоциальных проявлений в детско-подростковой среде.
9. Подготовить детей к выполнению норм спортивного разряда, сдачи экзаменов на пояса.
10. Развивать и укреплять творческие и общественно-полезные связи с учреждениями города и области, России.

Форма обучения – очная, может реализовываться с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Формы организации образовательного процесса: групповые, фронтальные.

Формы занятий:

- теоретические и практические занятия;
- рабочие тренировки для приобретения навыков и освоения умений и тактик индивидуального действия обучающихся;
- спортивные игры;
- контрольные тренировки;
- тесты;
- показательные выступления;
- соревнования;
- квалификационный экзамен (очередной аттестации) на соответствующий уровень.

Режим занятий

Уровни обучения	Год обучения	Возраст уч-ся	Кол-во детей в гр.	Время занятий (мин.)	Кол-во часов в неделю	Всего часов в год
I	1	7-9	15	40	3	108
	2	7-9	15	40	3	108
	3	7-9	15	40	3	108
II	4	9-11	15	40	3	108
	5	9-11	15	40	3	108
	6	11-12	15	45	6	216
	7	12-13	15	45	6	216
III	8	14-15	15	45	6	216
	9	15-16	15	45	6	216
	10	16-17	15	45	6	216

Условия приёма. Принимаются все желающие мальчики и девочки от 7 до 18 лет, допущенные по состоянию здоровья врачом и по заявлению родителей.

На 2 год обучения могут приниматься обучающиеся, имеющие подготовку. Порядок зачисления обучающихся в группы или перевод на следующий год обучения определяется непосредственно локальными актами учреждения.

Формируются разновозрастные группы (младшая, старшая).

Ожидаемые результаты по годам и уровням обучения Общекультурный (ознакомительный) уровень 1 год обучения

Предметные:

Теоретические знания:

- узнают этикет Дожо, складывание кимоно, повязывание пояса; историю возникновения каратэ;
- понятия: кихон и ката на 9-8 кю: стойки дзенкуцу дачи, кокуцу дачи, киба дачи; технику атак: ой цки, гьяку цки, май гери кеяги, йоко гери кеяги; технику защиты: аге уке, гедан барай, сото уке, шуто уке; ката хейан шодан; гохон кихон кумитэ;
- технику безопасности при занятиях в спортзале;
- спортивную терминологию;

Практические умения:

- выполнять ОРУ;
- выполнять простейшие элементы кихон;
- выполнять кихон и ката хейан шодан для уровня 9-8 кю; стойки дзенкуцу дачи, кокуцу дачи, киба дачи; технику атак: ой цки, гьяку

цки, май гери кеяги, йоко гери кеяги; технику защиты: аге уке, гедан барай, сото уке, шуто уке; ката хейан шодан; гохон кихон кумитэ;

2 год обучения

Предметные:

Теоретические знания:

- спортивная терминология;
- техника безопасности при работе с партнером;
- приемы первой помощи при травмах;
- правила закаливания;
- понятия: кихон и ката для уровня 7 кю; стойки дзенкуцу дачи, кокуцу дачи, киба дачи; технику атак: ой цки, гьяку цки, май гери кеяги, йоко гери кеяги; маваши гери; йоко гери кекоми; технику защиты: аге уке, гедан барай, сото уке, шуто уке, учи укэ; ката хейан нидан; санбон кихон кумитэ;
- элементы кумитэ: дистанцию; уровни атак;

Практические умения:

- свободно работать со спортивным инвентарем;
- выполнять кихон и ката для уровня 7 кю; стойки дзенкуцу дачи, кокуцу дачи, киба дачи; технику атак: ой цки, гьяку цки, май гери кеяги, йоко гери кеяги; маваши гери; йоко гери кекоми; технику защиты: аге уке, гедан барай, сото уке, шуто уке, учи укэ; ката хейан нидан; санбон кихон кумитэ;
- выполнять элементы базового кумитэ – санбон кихон кумитэ;

3 год обучения

Предметные:

Теоретические знания:

- спортивную терминологию;
- технику безопасности при работе с партнером;
- приемы первой помощи при травмах;
- правила закаливания;
- понятия: кихон и ката для уровня 6 кю: стойки дзенкуцу дачи, кокуцу дачи, киба дачи; технику атак: ой цки, гьяку цки, май гери кеяги, йоко гери кеяги; маваши гери; йоко гери кекоми; технику защиты: аге уке, гедан барай, сото уке, шуто уке, учи укэ; понятия ханми; ката хейан сандан; иппон кихон кумитэ;
- элементы кумитэ;

практические умения:

- свободно работать со спортивным инвентарем;
- выполнять кихон и ката для уровня 6 кю: стойки дзенкуцу дачи, кокуцу дачи, киба дачи; технику атак: ой цки, гьяку цки, май гери кеяги, йоко гери кеяги; маваши гери; йоко гери кекоми; технику защиты: аге уке, гедан барай, сото уке, шуто уке, учи укэ; понятия ханми; ката хейан сандан; иппон кихон кумитэ;
- выполнять элементы базового кумитэ;

Метапредметные:

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

Личностные:

5. Усидчивость.
6. Координация
7. Концентрация
8. Сила воли

Общекультурный (базовый) уровень 4 год обучения

Предметные:

Теоретические знания:

- спортивная терминология;
- техника безопасности при работе с партнером;
- приемы первой помощи при травмах;
- понятия: кихон и ката для уровня 5 кю: стойки дзенкуцу дачи, кокуцу дачи, киба дачи; технику атак: ой цки, гьяку цки, май гери кеяги, йоко гери кеяги; маваши гери; йоко гери кекоми, эмпи; технику защиты: аге уке, гедан барай, сото уке, шуто уке, учи укэ; понятия ханми и гьяку ханми; ката хейан йондан; иппон кихон кумитэ;
- элементы кумитэ;

практические умения:

- свободно работать со спортивным инвентарем;
- выполнять кихон и ката для уровня 5 кю: стойки дзенкуцу дачи, кокуцу дачи, киба дачи; технику атак: ой цки, гьяку цки, май гери кеяги, йоко гери кеяги; маваши гери; йоко гери кекоми, эмпи; технику защиты: аге уке, гедан барай, сото уке, шуто уке, учи укэ; понятия ханми и гьяку ханми; ката хейан йодан; иппон кихон кумитэ;
- выполнять элементы базового кумитэ;

5 год обучения

Предметные:

Теоретические знания:

- спортивная терминология;
- техника безопасности при работе с партнером;
- правила соревнований, судейская терминология, жесты рефери и судей;
- понятия: кихон и ката для уровня 4 кю: стойки дзенкуцу дачи, кокуцу дачи, киба дачи; технику атак: ой цки, гьяку цки, май гери кеяги, йоко гери кеяги; маваши гери; йоко гери кекоми, эмпи, уширо гери; технику защиты: аге уке, гедан барай, сото уке, шуто уке, учи укэ; понятия ханми и гьяку ханми; ката хейан годан; иппон кихон кумитэ;
- элементы кумитэ;

практические умения:

- свободно работать со спортивным инвентарем;
- выполнять кихон и ката для уровня 4 кю: стойки дзенкуцу дачи, кокуцу дачи, киба дачи; технику атак: ой цки, гьяку цки, май гери кеяги, йоко гери кеяги; маваши гери; йоко гери кекоми, эмпи, уширо гери; технику защиты: аге уке, гедан барай, сото уке, шуто уке, учи укэ; понятия ханми и гьяку ханми; ката хейан годан; иппон кихон кумитэ;
- выполнять элементы базового кумитэ;

6 год обучения

Предметные:

Теоретические знания:

- спортивная терминология;
- техника безопасности при работе с партнером;
- понятия: кихон и ката для уровня 3 кю: стойки дзенкуцу дачи, кокуцу дачи, киба дачи; технику атак: ой цки, гьяку цки, май гери кеяги, йоко гери кеяги; маваши гери; йоко гери кекоми, эмпи, уширо гери, уширо маваши гери; технику защиты: аге уке, гедан барай, сото уке, шуто уке, учи укэ; понятия ханми и гьяку ханми; ката текки шодан; иппон кихон кумитэ;
- элементы кумитэ;

практические умения:

- свободно работать со спортивным инвентарем;
- владеют методикой обучения новичков;
- выполнять кихон и ката для уровня 3 кю: стойки дзенкуцу дачи, кокуцу дачи, киба дачи; технику атак: ой цки, гьяку цки, май гери кеяги, йоко гери кеяги; маваши гери; йоко гери кекоми, эмпи, уширо гери, уширо маваши гери; технику защиты: аге уке, гедан барай, сото уке, шуто уке, учи укэ; понятия ханми и гьяку ханми; ката текки шодан; иппон кихон кумитэ;
- выполнять элементы базового кумитэ;

7 год обучения

Предметные:

Теоретические знания:

- спортивная терминология;
- техника безопасности при работе с партнером;
- понятия: кихон и ката для уровня 2 кю: стойки дзенкуцу дачи, кокуцу дачи, киба дачи; технику атак: ой цки, гьяку цки, май гери кеяги, йоко гери кеяги; маваши гери; йоко гери кекоми, эмпи, уширо гери, уширо маваши гери; технику защиты: аге уке, гедан барай, сото уке, шуто уке, учи укэ, хайван укэ; понятия ханми и гьяку ханми; ката бассай дай; иппон кихон кумитэ;
- элементы кумитэ;

практические умения:

- свободно работать со спортивным инвентарем;

- выполнять кихон и ката для уровня 2 кю: стойки дзенкуцу дачи, кокуцу дачи, киба дачи; технику атак: ой цки, гьяку цки, май гери кеяги, йоко гери кеяги; маваши гери; йоко гери кекоми, эмпи, уширо гери, уширо маваши гери; технику защиты: аге уке, гедан барай, сото уке, шуто уке, учи укэ, хайван укэ; понятия ханми и гьяку ханми; ката бассай дай; иппон кихон кумитэ;

- выполнять элементы базового кумитэ;

Метапредметные:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами.

Личностные:

5. Усидчивость.
6. Координация
7. Концентрация
8. Сила воли

Углубленный уровень 8 год обучения

Предметные:

Теоретические знания:

- спортивная терминология;
- техника безопасности при работе с партнером;
- понятия: кихон и ката для уровня 1 кю: стойки дзенкуцу дачи, кокуцу дачи, киба дачи, нейко аши дачи; технику атак: ой цки, гьяку цки, май гери кеяги, йоко гери кеяги; маваши гери; йоко гери кекоми, эмпи, уширо гери, уширо маваши гери; технику защиты: аге уке, гедан барай, сото уке, шуто уке, учи укэ, хайван укэ; понятия ханми и гьяку ханми; ката канку дай; иппон кихон кумитэ;

- элементы кумитэ;

практические умения:

- свободно работать со спортивным инвентарем;

- выполнять кихон и ката для уровня 1 кю: стойки дзенкуцу дачи, кокуцу дачи, киба дачи, нейко аши дачи; технику атак: ой цки, гьяку цки, май гери кеяги, йоко гери кеяги; маваши гери; йоко гери кекоми, эмпи, уширо гери, уширо маваши гери; технику защиты: аге уке, гедан барай, сото уке, шуто уке, учи укэ, хайван укэ; понятия ханми и гьяку ханми; ката канку дай; иппон кихон кумитэ;

- выполнять элементы базового кумитэ;

9 год обучения

Предметные:

Теоретические знания:

- техника безопасности при работе с партнером;
- спортивная терминология;
- понятия: кихон и ката для уровня 1 дан: стойки дзенкуцу дачи, кокуцу дачи, киба дачи, нейко аши дачи; технику атак: ой цки, гьяку цки, май гери кеяги, йоко гери кеяги; маваши гери; йоко гери кекоми, эмпи, уширо гери, уширо маваши гери; технику защиты: аге уке, гедан барай, сото уке, шуто уке, учи укэ, хайван укэ; понятия ханми и гьяку ханми; ката канку дай, бассай дай, джион, джиттэ, энпи; иппон кихон кумитэ;

- элементы кумитэ;

практические умения:

- свободно работать со спортивным инвентарем;
- выполнять кихон и ката для уровня 1 дан: стойки дзенкуцу дачи, кокуцу дачи, киба дачи, нейко аши дачи; технику атак: ой цки, гьяку цки, май гери кеяги, йоко гери кеяги; маваши гери; йоко гери кекоми, эмпи, уширо гери, уширо маваши гери; технику защиты: аге уке, гедан барай, сото уке, шуто уке, учи укэ, хайван укэ; понятия ханми и гьяку ханми; ката канку дай, бассай дай, джион, джиттэ, энпи; иппон кихон кумитэ;

- выполнять элементы базового кумитэ;

10 год обучения

Предметные:

Теоретические знания:

- спортивная терминология;
- техника безопасности при работе с партнером;
- понятия: кихон и ката для уровня 1 дан: стойки дзенкуцу дачи, кокуцу дачи, киба дачи, нейко аши дачи; технику атак: ой цки, гьяку цки, май гери кеяги, йоко гери кеяги; маваши гери; йоко гери кекоми, эмпи, уширо гери, уширо маваши гери; технику защиты: аге уке, гедан барай, сото уке, шуто уке, учи укэ, хайван укэ; понятия ханми и гьяку ханми; ката канку дай, бассай дай, джион, джиттэ, энпи; джиу иппон кихон кумитэ;

- элементы кумитэ;

практические умения:

- свободно работать со спортивным инвентарем;
- выполнять кихон и ката для уровня 1 дан: стойки дзенкуцу дачи, кокуцу дачи, киба дачи, нейко аши дачи; технику атак: ой цки, гьяку цки, май гери кеяги, йоко гери кеяги; маваши гери; йоко гери кекоми, эмпи,

уширо гери, уширо маваши гери; технику защиты: аге уке, гедан барай, сото уке, шуто уке, учи укэ, хайван укэ; понятия ханми и гьяку ханми; ката канку дай, бассай дай, джион, джиттэ, энпи; джиу иппон кихон кумитэ;

- выполнять элементы базового кумитэ.

Метапредметные:

- находить ошибки при выполнении заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами.

Регулятивные УУД:

Самостоятельно обнаруживать и формулировать жизненную проблему, определять цель деятельности, Выдвигать версии решения проблемы, осознавать конечный результат, выбирать из предложенных и искать самостоятельно средства достижения цели. Составлять (индивидуально или в группе) план решения проблемы (выполнения проекта). Работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.

Познавательные УУД:

Анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений. Строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей. Уметь определять возможные источники необходимых сведений, производить поиск информации, анализировать и оценивать ее достоверность.

Коммуникативные УУД:

Самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т.д.). Отстаивая свою точку зрения, приводить аргументы, подтверждая их фактами. Учиться критично относиться к своему мнению, с достоинством признавать ошибочность своего мнения (если оно таково) и корректировать его. Уметь взглянуть на ситуацию с иной позиции и договариваться с людьми иных позиций

Личностные: проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.

Формы и периодичность контроля:

В целях контроля и оценки результативности занятий проводится текущий контроль (на каждом занятии), каждые 2 месяца тесты по ОФП:

- челночный бег;
- подтягивание;
- отжимание;
- выпрыгивание из приседа;
- сгибание туловища (пресс);
- контроль за переносимостью физических нагрузок (20 приседаний за 30 с).

Формы промежуточной диагностики (ежегодно в декабре):

- контрольные занятия;
- соревнования;

Формы итоговой аттестации (ознакомительный, базовый уровни):

- показательные выступления;
- аттестация на пояса-разряды кю.

Итог реализации программы (в конце обучения):

Итоговая аттестация учащихся на 1 дан (ученический разряд – черный пояс).