****

**Структура дополнительной образовательной программы по**

**«Каратэ»**

Направленность дополнительной образовательной программы

Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность

1. Отличительные особенности данной дополнительной образовательной программа от уже существующих
2. Цель и задачи дополнительной образовательной программы
3. Возраст детей, участвующих в реализации данной образовательной программы
4. Сроки реализации дополнительной образовательной программы
5. Формы и режим занятий
6. Ожидаемые результаты и способы их проверки
7. Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы
8. Учебно-тематический план к программе
9. Содержание программы
10. Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы:
    * формы занятий, планируемые по каждой теме, разделу;
    * формы подведения итогов по каждой теме или разделу;
    * приемы и методы организации учебно-воспитательного процесса;
    * учебно-методические приложения к программе.

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

**кдополнительной образовательной программе по «Каратэ»**

***Направленность программы****:* спортивно - оздоровительная.

***Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность, отличительные особенности данной дополнительной образовательной программы от уже существующих.***

Мероприятия по улучшению здоровья детей становятся приоритетной национальной программой. И основной задачей спортивных школ становится обучение подростков навыкам ведения здорового образа жизни, сохранение и укрепление здоровья подрастающего поколения.

Спортивные занятия с подростками служат составной частью их всестороннего развития, занятия в свободное время в значительной степени способствуют восстановлению утраченных сил подростков, тем самым реализуется рекреационная функция досуга.

Настоящая программа по содержанию и методам преподавания является экспериментальной, так как создана в результате обобщения опыта работы педагога на предыдущем этапе деятельности.

Программа дополнительного образования детей ««Каратэ»

разработана в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании», учитывает возрастные и личностные особенности детей, осуществляет дифференцированный подход к работе с детьми различной физической подготовленности.

За годы реализации программы выработана собственная методика обучения, УВП полностью обеспечен спортивным инвентарем, подобранным самим педагогом.

Программой определяются:

* система контрольных нормативов;
* воспитательные мероприятия;
* календарный план спортивных мероприятий.

Программа обеспечивает строгую последовательность и непрерывность всего процесса обучения, преемственность в решении задач укрепления здоровья, воспитания морально - волевых качеств и стойкого интереса к занятиям.

Кроме того отличительной особенностью программы являются:

* выбор методов обучения;
* постепенное повышение степени сложности и самостоятельности;
* передача знаний от педагога - тренера к обучаемому, в форме  
  сотрудничества.

***Цели программы****:*

* формирование навыков здорового образа жизни у подрастающего поколения;
* обеспечение разносторонней физической подготовки для нормального физического развития растущего организма.

***Задачи программы****:*

* формирование потребности в культуре движения, оптимальном физическом развитии и крепком здоровье;
* создание благоприятной педагогической среды для обеспечения гармонии физической и духовной сфер деятельности учащихся;
* оказание содействия в подготовке юношей к воинской службе в рядах Вооруженных сил РФ и органах МВД;
* развитие навыков самостоятельной организации здорового образа  
  жизни.

***Возраст детей, участвующих в реализации программы:*** программа рассчитана на детей и подростков в возрасте от 6 до 18 лет.

***Сроки реализации программы:*** 2 года обучения.

***Формы занятий:***

* групповые учебно-тренировочные занятия;
* занятия - соревнования.

***Режим занятий****:* Спортивные занятия проходят в спортзале Центра (либо филиалов) 3 раза в неделю по 2 часа.

***Ожидаемые результаты и способы их проверки:***

**в** результате успешного прохождения программы дети должны уметь:

* понимать терминологию;
* соблюдать последовательность выполнения практических заданий
* выполнить установленные нормативные требования физического  
  развития (отжимания от пола, выполнение подъемов на пресс); соответствующие категории и периоду обучения;

Способы проверки результатов - выполнение установленных нормативов; сдача экзамена на спортивную категорию.  
***Формы подведения итогов:***

* оценка практического выполнения приемов каждым обучаемым;
* соревнование;

• сертификат классности.  
После изучения разделов 2 раза в год проводится экзамен на категорию.

**Тематический план**

**дополнительной образовательной программы**

**«Каратэ»**

**1 год обучения**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование тем** | **Всего** | **Теор.** | **Прак.** |
| 1. | Вводное занятие. | 2 | 2 |  |
| 2. | Стойки, удары ногами и руками (1 вида сложности). | 36 |  | 36 |
| 3. | Блоки и уходы. Бросковая техника. | 14 |  | 14 |
| 4. | История возникновения и развития каратэ. | 2 | 2 |  |
| 5. | Стойки, удары ногами и руками (2 вида сложности). | 36 |  | 36 |
| 6. | Блоки и уходы. Техника вклинивания и ухода назад. Бросковая техника. | 14 |  | 14 |
| 7. | Знание разминки ее варианты. | 2 | 2 |  |
| 8. | Удары ногами и руками (3 вида сложности). | 20 |  | 20 |
| 9. | Бросковая техника. | 10 |  | 10 |
| 10. | Методы закаливания. | 2 | 2 |  |
| 11. | Удары руками и ногами (4 вида сложности). | 18 |  | 18 |
| 12. | Блоки и уходы. Подсечки и бросковая техника. | 28 |  | 28 |
| 13. | Виды боя. | 2 | 2 |  |
| 14. | Удары руками и ногами (5 вида сложности). | 16 |  | 16 |
| 15. | Блоки и уходы. Бросковая техника. | 14 |  | 14 |
|  | **Итого:** | **216** | **10** | **206** |

**Содержание**

**дополнительной образовательной программы**

**«Каратэ»**

**(первый год обучения)**

**Тема 1. Теория: Вводное занятие**. Этикет, клятва.

**Тема 2. Практика: Стойки. Удары руками и ногами. (**1 вида сложности)Иой-дачи. Фудо-дачи. Киба-дачи. Кумитэ-дачи. Ой-цуки. Гяку- цуки. Кинтеки-гери. Мае-хиза-гери. Мае-ганмен-гери. Маваши-хиза-гери. Мае- кеаге-гери.Мае-кекоми-гери.

**Тема 3. Практика: Блоки и уходы. Бросковая техника.**

Аге-уке. Сото-уке. Учи-уке. Гедан-барай, Шуто-уке. Кувырки из Кумитэ-дачи техника при падении.

**Тема 4. Теория: История возникновения и развития каратэ.**

**Тема 5.Практика: Стойкиэ. Удары руками и ногами.** (2 вида сложности) Дзенкуцу-дачи. Кокуцу-дачи. Некоаши- дачи. Санчин – дачи.

Аго-учи. Шито – учи. Маваши-цуки. Маваши-гери-гедан. Учи-момо-

Гери. Маваши- гери-чудан. Маваши-гери-дзедан.

**Тема 6. Практика: Блоки и уходы. Техника вклинивания и ухода назад. Бросковая техника.** Маваши-уке. Джуджи-уке. Аго-уке. Маки-коми-нагэ. Ура-коми-нагэ.

**Тема 7. Теория: Знание разминки и ее варианты.**

**Тема 8. Практика: Удары руками и ногами.** (3 вида сложности)

Мае-жиджи-учи. Маваши-жиджи-учи. Уширо-хиджи-учи.

Аго-хиджи-учи. Еко-кекоми-гери. Еко-кеаги-гери. Кансецу-гери.

**Тема 9. Практика: Бросковая техника.** Бросок через руку с захватом двух ног. Добивание из стойки, сидя с верху. Выход на болевой и удушающий прием.

**Тема 10. Теория: Методы закаливания.**

**Тема 11. Практика: Удары руками и ногами.** (4 вида сложности)

Тэтсуй-ороши-ганмэн-учи. Тэтсуй-хизо-учи. Тэтсуй-коми-ками-учи. Сото-ороши-какато-гери. Учи-ороши-какато-гери. Учи ороши-какато-гери. Санкаку-гери.

**Тема 12. Теория: Блоки и уходы.**

**Практика: Техника нырков:** Шуто-моротэ-уке.Кота-сунэ-уке.

**Подсечки и бросковая техника:**

Аши-барай. Джикуаши-гери. Бросок через бедро. Добивание из стойки, сидя с верху. Выход на болевой и удушающий прием.

**Тема 13. Теория:** Виды боя.

**Тема 14. Практика: Удары руками и ногами.** (5 вида сложности)

Уракен-саю-ганмэн-гери. Уракен-маваши-учи. Уракен-ганмэн-ороши-учи.

Уракен-еко-учи. : Каки-гери. Уширо-маваши-гери.

**Тема 15. Теория: Бросковая техника.** **Блоки и уходы**. Бросок с колена.

**Практика:** Добивание сидя с верху. Выход на болевой и удушающий. Какато-мае-стопинг. Кансецу-еко-стопинг.

**Календарно- тематический план.**

**1 год обучения.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Учебный материал** | **Дата** | | **Практ.** |
| 1. | Вводное занятие. Этикет, клятва | План | Факт |  |
| 2. | Стойки: Иой-дачи |  |  | 2 |
| 3. | Фудо-дачи |  |  | 2 |
| 4. | Киба-дачи |  |  | 2 |
| 5. | Кумитэ-дачи |  |  | 2 |
| 6. | Удары руками: Ой-цуки |  |  | 4 |
| 7. | Гяку-цуки |  |  | 4 |
| 8. | Удары ногами: Кинтеки-гери |  |  | 2 |
| 9. | Мае-хиза-гери |  |  | 4 |
| 10. | Мае-ганмен -гери |  |  | 2 |
| 11. | Маваши-хиза-гери |  |  | 4 |
| 12 | Мае-кеаге-гери |  |  | 4 |
| 13 | Мае-кекоми-гери |  |  | 4 |
| 14 | Блоки и уходы: Аге-уке |  |  | 2 |
| 15 | Сото-уке |  |  | 2 |
| 16 | Учи-уке |  |  | 2 |
| 17 | Гедан-барай |  |  | 2 |
| 18 | Шуто-уке |  |  | 2 |
| 19 | Бросковая техника: кувырки из Кумитэ-дачи техника при падении |  |  | 4 |
| 20 | Истерия возникновения и развития каратэ |  |  |  |
| 21 | Стойки: Дзенкуцу-дачи |  |  | 2 |
| 22 | Кокуцу-дачи |  |  | 2 |
| 23 | Некоаши-дачи |  |  | 2 |
| 24 | Санчин-дачи |  |  | 2 |
| 25 | Удары руками: Аго-учи |  |  | 4 |
| 26 | Шито-учи |  |  | 4 |
| 27 | Маваши-цуки |  |  | 4 |
| 28 | Удары ногами: Маваши-гери-гедан |  |  | 4 |
| 29 | Учи-момо-гери |  |  | 4 |
| 30 | Маваши-гери-чудан |  |  | 4 |
| 31 | Маваши-гери-дзедан |  |  | 4 |
| 32 | Блоки и уходы: Маваши-уке |  |  | 2 |
| 33 | Джуджи-уке |  |  | 2 |
| 34 | Аго-уке |  |  | 2 |
| 35 | Техника вклинивания и ухода назад |  |  | 4 |
| 36 | Бросковая техника: Маки-коми-нагэ |  |  | 2 |
| 37 | Ура-коми-нагэ |  |  | 2 |
| 38 | Знание разминки и ее варианты |  |  |  |
| 39 | Удары руками: Мае-хиджи-учи |  |  | 2 |
| 40 | Маваши-хиджи-учи |  |  | 2 |
| 41 | Уширо-хиджи-учи . |  |  | 2 |
| 42 | Аго-хиджи-учи |  |  | 2 |
| 43 | Удары ногами: Еко-кекоми-гери |  |  | 4 |
| 44 | Еко-кеаги~гери |  |  | 4 |
| 45 | Кансецу-гери |  |  | 4 |
| 46 | Бросковая техника: Бросок через руку с захватом двух ног |  |  | 4 |
| 47 | - добивание из стойки, сидя с верху |  |  | 4 |
| 48 | - выход на болевой и удушающий прием |  |  | 2 |
| 49 | Методы закаливания |  |  |  |
| 50 | Удары руками: Тэтсуй-ороши-ганм зн-учи |  |  | 2 |
| 51 | Тэтсуй-хизо-учи |  |  | 2 |
| 52 | Тэтсуй-коми-ками-учи |  |  | 2 |
| 53 | Удары ногами: Сото-ороши-какато-гери |  |  | 4 |
| 54 | Учи-ороши-какато-гери |  |  | 4 |
| 55 | Санкаку-гери |  |  | 4 |
| 56 | Блоки и уходы: Техника нырков |  |  | 2 |
| 57 | Шуто-моротэ-уке |  |  | 2 |
| 58 | Кота-сунэ-уке |  |  | 2 |
| 59 | Подсечки и бросковая техника: Аши-оарай |  |  | 4 |
| 60 | Д жи куаши-гери |  |  | 4 |
| 61 | Бросок через бедро |  |  | 4 |
| 62 | Добивание из стойки, сидя с верху |  |  | 4 |
| 63 | Выход на болевой и удушающий прием |  |  | 4 |
| 64 | Виды боя |  |  |  |
| 65 | Удары руками: Уракен-саю-ганмэн-гери |  |  | 2 |
| 66 | Уракен-маваши-учи |  |  | 2 |
| 67 | Уракен-ганмэн-ороши-учи |  |  | 2 |
| 68 | Уракен-еко-учи |  |  | 2 |
| 69 | Удары ногами: Каки-гери |  |  | 4 |
| 70 | Уширо-маваши-гери |  |  | 4 |
| 71 | Блоки и уходы: Какато-мае-стопинг |  |  | 4 |
| 72 | Кансецу-еко-стопинг |  |  | 2 |
| 73 | Бросковая техника: Бросок с колена |  |  | 2 |
| 74 | Добивание сидя с верху |  |  | 2 |
| 75 | Выход на болевой и удушающий |  |  | 2 |
|  |  |  |  | 208 |

Итого 208