

Государственное бюджетное образовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №464
Пушкинского района Санкт-Петербурга

РАССМОТРЕНА И ПРИНЯТА

На Педагогическом совете
ГБОУ школы №464 Пушкинского района
Санкт-Петербурга
Протокол от 31 августа 2022 г. № 1

УТВЕРЖДЕНА

Приказом № 30-А от 31 августа 2022
и.о. директора ГБОУ школы №464
Пушкинского района Санкт-Петербурга
А.С. Теплякова



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«КАРАТЭ»

Срок освоения: 1 год
Возраст учащихся: 5-17 лет

Разработчики программы:

Смирнов Дмитрий Николаевич,
педагог дополнительного образования,

Русина Екатерина Юрьевна,
методист ОДОД

Пояснительная записка

Физическая культура и спорт призваны сыграть ведущую роль в формировании здорового образа жизни детей, подростков и молодежи. Именно с младшего школьного возраста закладываются основы здоровья гармоничного, умственного, нравственного и физического воспитания, поэтому развитие такого массового спорта как каратэ, является приоритетным направлением.

Направленность программы физкультурно-спортивная. В данной программе основным видом деятельности является выполнение учащимися общих и специальных физических упражнений, направленных на овладение основными приемами каратэ.

Отличительная особенность программы состоит в том, что она предполагает доступность и независимость от физической подготовленности учащихся. Прием в секцию каратэ ведется с 5 летнего возраста и старше.

Адресат программы- учащиеся (девочки и мальчики) младшего и старшего школьного возраста.

Объем и срок реализации программы - общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения 72.

Срок реализации 1 год

Уровень освоения программы- общекультурный

Целью физического воспитания в секции каратэ является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры.

Слагаемыми физической культуры и каратэ являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Основные задачи программы:

Обучающие:

- Познакомить с историей возникновения каратэ.
- Научить базовой технике каратэ.
- Обучить жизненно важным двигательным умениям и навыкам.
- Сформировать элементарные знания о личной гигиене, режиме дня.
- Воспитать потребность и умение самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья.
- Выработать представления об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий.

Развивающие:

- Развить двигательные (кондиционные и координационные) способности.
- Повысить общую физическую подготовленность (быстроту, гибкость, ловкость, силу, выносливость).
- Развить умение самовыражаться, самоутверждаться.
- Развить интерес к познавательной деятельности.
- Развить творческие способности.
- Развить лидерские качества.

Воспитательные:

- Воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.
- Содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

Планируемые результаты

Планируемые результаты освоения программы отслеживаются по трём компонентам: предметный, метапредметный и личностный, что позволяет определить динамическую картину творческого развития учащегося.

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- овладение техникой и тактикой каратэ;
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость, координация движений, гибкость).

Метапредметные результаты:

- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия, в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности;
- адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих, готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.

Личностные результаты:

- готовность и способность учащихся к саморазвитию;
- развитие этических чувств, доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие таких личностных качеств, как культура общения, умение работать в команде, приобретение игрового опыта и других видов социальной деятельности.

По окончании программы учащийся сможет:

- применять на практике полученные теоретические знания;
- самостоятельно планировать тренировочный процесс;
- организовывать учебно-тренировочный процесс в группах начальной подготовки.

Язык реализации: русский.

Форма обучения: очная.

Условия набора в коллектив: Зачисление детей в группы ведется с 5-ти летнего возраста, на основании письменного заявления родителя и при наличии медицинского заключения о допуске к занятиям.

Условия формирования групп: группы могут быть разновозрастные.

Количество детей в группе: 1-й год обучения – от 15 чел.

Формы проведения занятий:

- теоретические (беседы, лекции, семинары, тренинги, опросы и др.);
- практические (общая физическая, специальная, техническая, тактическая и психологическая подготовки, мастер-классы, соревновательная деятельность и др.)

Занятия проводятся – по группам, индивидуально или всем составом объединения.

Формы организации деятельности:

- фронтальная (объяснение педагогом нового материала всем одновременно);
- работа по подгруппам, в парах, в тройках и т.д.;
- индивидуальная работа с учащимися, в ходе которой учитывается степень развития и восприятия каждого ребенка;

- игровая;
- коллективная соревновательная деятельность – участие в соревнованиях и турнирах различного уровня, различные общешкольные и районные мероприятия.

Кадровое обеспечение образовательной программы

- педагог дополнительного образования;
- ресурс: классный руководитель, педагоги дополнительного образования.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Раздел программы/тема	Количество часов			Форма контроля
		всего	теория	практика	
1	Вводное занятие. Техника безопасности.	2	1	1	Беседа
2	«Общие основы и теории каратэ» История возникновения и развития каратэ.	4	4	-	Беседа, рассказ, показ видео фильмов
3	«Основные составляющие киокушинкай каратэ-до» Теоретические основы техники, тактики, физические и психологические качества бойца каратэ	6	4	2	Опрос, практическая работа.
4	Техника каратэ	20	5	15	Опрос, практическая работа.
5	Тактика каратэ	22	6	16	Опрос, практическая работа.
6.	Организация и проведение мероприятий	16	2	14	Результат соревнований. Документы. Протоколы
7	Итоговое занятие	2	-	2	
	ВСЕГО:	72	22	50	

УТВЕРЖДЕН
Приказом директора ГБОУ СОШ №464
Пушкинского района Санкт-Петербурга
от «__» _____ 20__ г. № _____
_____/ А.С. Теплякова

Календарный учебный график
реализации дополнительной общеразвивающей программы
«Картэ»
на _____ учебный год

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Всего учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	01.09	31.05	36	36	72	1 раз в неделю по 2 часа

Содержание программы

Вводное занятие. Техника безопасности.

1. Раздел «Общие основы и теории каратэ»

Теория: 1. История возникновения и развития каратэ. Что такое каратэ? Где и как появилось каратэ? Как появилось киокушинкай каратэ? Общие факты из жизни основателя киокушинкай каратэ-до. Базисная терминология на японском языке.

Практика: обсуждение и проверка усвоения пройденного материала в форме группового опроса.

Работа в парах по проверке знаний на японскую терминологию.

2. Раздел "Основные составляющие киокушинкай каратэ-до"

1. Теоретические основы техники, тактики, физические и психологические качества бойца каратэ.

Теория: Теоретические основы киокушинкай каратэ-до. Основы техники и тактики. Физические и психологические качества бойца каратэ.

Практика: в ходе групповой беседы провести опрос на усвоение основ и теории. Организовать психофизический тренинг.

3. Техника каратэ.

Теория: Обучение учащихся начальной базовой технике киокушинкай каратэ-до.

Практика: отработать в группах с помощью специального оборудования (лапы, макивары):

- основные удары руками (сэйкен цки чудан, джодан, гедан; шита цки, аге цки, блоки (джодан укэ, сото укэ, учи укэ, гедан барай);
- удары ногами (Хидза гери, кин гери, лоу кик, маэ гери, маваши гери, маэ кияги, ёко гери, ёко кияги);
- кихон на месте (сочетание ударов руками, блоков, ударов ногами);
- кихон в движении (сочетание ударов руками, блоков, ударов ногами).

4. Тактика каратэ.

Теория: формирование у учащихся начального представления о тактике каратэ.

Практика: практическая работа в парах и группах по демонстрации и оттачиванию мастерства в:

- тактике ведения ближнего боя: удары руками, удары ногами, блоки;
- тактике ведения дальнего боя: удары руками, удары ногами, блоки;
- прием: «Маваши гери» с разножкой", прием: «Лоу кик»: внутренний и внешний", прием с "Финтом".

5. Организация и проведение мероприятий.

Теория: мониторинг знаний и умений по итогам учебного года по всем показателям.

Практика:

- мероприятия по контролю за развитием физических качеств и выносливости: отжимание, подтягивание, пресс, приседания, задания на время и т.д.;
- мероприятия по контролю за гибкостью, растяжкой: проверка шпагатов, бабочка, нога за головой, удары ногами в голову;
- контрольные поединки (кумитэ).
- показательные выступления для родителей;
- командные ката;
- демонстрация знаний базовой техники.

Теоретические основы техники, тактики, физические и психологические качества бойца каратэ.

За последние двадцать лет большую популярность завоевало киокушинкай каратэ – один из самых молодых и наиболее сильных видов единоборств, сочетающий в себе силу, ловкость, отличную координацию, быстроту и смелость. В этом стиле объединены самые значительные достижения японского каратэ, а также других восточных боевых искусств. Результатом такой

эkleктики стала усовершенствованная система боевой и психологической подготовки спортсменов, превосходящая по своей эффективности легшие в ее основу стили.

Наравне с физической подготовкой и оттачиванием техники боя последователи системы киокушинкай осваивают духовно-нравственные истины. В переводе с японского название этого вида боевых искусств означает «путь к бесконечной истине», что подтверждает важность духовного аспекта для бойцов, практикующих эту технику. Киокушинкай имеет самую лучшую репутацию и пользуется уважением у последователей других систем. Люди, в совершенстве владеющие этой техникой, творят настоящие чудеса, вызывая восхищение и демонстрируя своими умениями беспредельность человеческих возможностей.

Особое внимание школа боевых искусств киокушинкай уделяет укреплению суставов (голеностопа, запястий), а также подвергающихся высоким нагрузкам в «контактном» стиле ударных и блокирующих поверхностей (кулаков, предплечий и голеней, корпуса). Значительная часть тренировок посвящается улучшению выносливости и физическому развитию бойца. Киокушинкай – это динамичный стиль, в котором решающее значение имеют действия, направленные на опережение противника. Данный принцип особенно эффективен при ведении боя с соперником, практикующим другую технику (боксеры, уличные бойцы), а также при противостоянии вооруженным противникам.

Систематическое посещение занятий постепенно оказывает влияние на повседневную жизнь ученика. Совершенствуясь и приобретая новый опыт, человек пересматривает свою систему ценностей: отказывается от вредных привычек, перестает быть агрессивным. Улучшение самочувствия и более высокий потенциал физических возможностей открывают перед последователями киокушинкай новые перспективы и возможности в жизни.

Регулярно посещая тренировки и старательно занимаясь, дети привыкают делать усилия, преодолевать казавшиеся непосильными трудности. Такие перемены положительно сказываются не только на характере ребенка и его успеваемости в школе, но и способствуют улучшению его взаимоотношений со сверстниками. Ребенок, тренирующийся по системе киокушинкай, обязательно станет яркой и успешной личностью.

Техника каратэ

Кихон – изучение базовой техники «в идеальной форме» без партнера. Это основа технической подготовки, закладка фундамента мастерства, способ сохранения требований стиля к форме и содержанию техники. Кихон помогает понять фундаментальные принципы и освоить основные приемы боевого искусства. Кихон способствует формированию совершенного тела и установок сознания, необходимых для борьбы. Кихон – это ствол дерева, на котором в последующем вырастают ветви и крона боевого искусства. Поэтому мастера каратэ уделяют кихону не меньше внимания, чем начинающие.

Удары руками:

- Аго ути – хлесткий удар в подбородок
- Агэ хидзи атэ – удар локтем вперед
- Агэ цуки – удар крюком снизу-вверх в подбородок
- Дзюн цуки – удар в сторону
- Ёххон нукитэ – удар пальцами в горло и сплетение
- Кокэн ути – удар запястьем
- Кэйко ути – удар пальцами, собранными щепоткой, в глаз
- Маваси ути – круговой удар крюком
- Маваси хидзи атэ – круговой удар локтем
- Маэ хидзи атэ – подбив локтем
- Моротэ хайто ути – круговой удар внутренними ребрами ладони
- Моротэ цуки – удар двумя руками вперед
- Нихон нукитэ – удар пальцами в глаза
- Ороси хидзи атэ – удар локтем сверху вниз

- Ороси цуки – удар крюком сверху вниз
- Ояюби иппонкэн – круговой удар кулаком с полусогнутым большим пальцем
- Рютокэн – удар суставами в положении «голова дракона»
- Сэтэй ути – удар «пяткой» ладони
- Сита цуки – удар крюком снизу вперед по корпусу
- Сэйкэн цуки – удар кулаком вперед
- Сюто гаммэн ути – удар ребром ладони сбоку по голове или шее
- Сюто дзёдан ути ути – удар ребром ладони наотмашь вперед
- Сюто ёко ути – удар ребром ладони наотмашь в сторону
- Сюто сакоцу ути – удар ребром ладони сверху по ключице
- Сюто утикоми – прямой удар ребром ладони
- Сюто хидзо ути – удар ребром ладони сбоку по рёбрам
- Татэ цуки – удар кулаком, расположенным вертикально
- Тохо цуки – удар «рукой – крюк» в горло
- Тэтцуи ёко ути – удар «молотом» наотмашь в сторону
- Тэтцуи комиками ути – удар «молотом» сбоку в висок
- Тэтцуи ороси ути – удар «молотом» сверху
- Тэтцуи хидзо ути – удар «молотом» сбоку по рёбрам
- Уракэн маваси ути – круговой удар перевёрнутым кулаком по голове
- Уракэн саю ути – удар перевёрнутым кулаком вправо и влево
- Уракэн сёмэн гаммэн ути – удар перевёрнутым кулаком вперёд
- Уракэн хидзо ути – удар перевёрнутым кулаком в сторону по рёбрам
- Усиро хидзи атэ – удар локтем назад, усиленный второй рукой
- Хайсю ути – удар тыльной стороной ладони наотмашь
- Хайто ути – круговой удар внутренним ребром ладони
- Хиракэн маваси ути – круговой удар суставами сжатых наполовину пальцев
- Хиракэн цуки – удар суставами сжатых наполовину пальцев
- Энкэй гяку цуки – удар со скручиванием после кругового блока
- Яма цуки – удар двумя руками на разных уровнях

Блоки

Любой прием в каратэ начинается с элемента защиты - блока "Укэ" а затем уже предлагает контратаку. Поэтому технике "укэ" отводится особое место в этом виде борьбы и уделяется очень большое внимание. Раздел "укэ" включает в себя, пожалуй, наибольшее количество технических действий и их разновидностей.

Блоки бывают:

- рубящие
- отводящие
- сбивающие
- силовые
- комбинированные
- подставки

Для защиты используются руки - "вадза" и ноги - "кэри". Мы познакомимся с наиболее распространенными рубящими и сбивающими блоками для защиты от ударов руками и ногами на всех трех уровнях. Прежде чем приступить к изучению, необходимо запомнить, что качественно выполняемый рубящий блок может отбить у нападающего охоту продолжать атаку - это один из способов, отражающих принцип гуманности - основу каратэ. Старые мастера восточных видов единоборств учили: "Прежде чем научиться атаковать-научись защищаться".

Йодан агэ укэ (верхний сбивающий блок). Используется как защита проникающих и рубящих ударов по верхнему уровню. Блокирующая рука из положения у бедра движется снизу-вверх до положения кулака на уровне лба, тыльной стороной наружу. В этом положении кисть разворачивается ладонью наружу, локоть выносится вверх до уровня уха. Момент разворота и есть блокирующее движение, позволяющее сбить атаковую руку предплечьем вверх. После блока рука возвращается в исходное положение по той же траектории в обратном порядке.

Сото укэ (блок предплечьем снаружи вовнутрь). Этот прием применяется как превосходный способ блокирования ударов "тсуки" в туловище. В этом блоке рука противника отражается в сторону. Если "сото укэ" применять с достаточной силой, этот один только блок является достаточным для отбивания охоты к дальнейшей атаке. В исходном положении кулак блокирующей руки у уха, ладонью наружу. Блок проводится за счет разворота локтя снаружи вовнутрь до контакта предплечья с атакующей рукой.

Учи укэ (рубящий блок изнутри наружу). Мощный рубящий блок. Позволяет серьезно повредить ударную конечность противника. Выполняется за счет сильного сгибающего локтевой сустав движения изнутри наружу. В момент контакта с конечностью противника сильно сжимается кулак и напрягаются мышцы спины и предплечья. Свободная рука одновременно отводится в положение у бедра с готовностью к атаке.

Гэдан барай укэ (нижний рубящий блок). Позволяет успешно защищаться от любых атак противника по нижнему уровню "гэдан". Мощный рубящий блок сокрушительной силы. Блокирующая рука в исходном положении поперек туловища ладонью к разноименному уху. Широкая круговая траектория сверху вниз в вертикальной плоскости до положения кулака на уровне колена одноименной ноги, В момент контакта кулак крепко сжимается, напрягаются мышцы ног и спины. Ударная поверхность - предплечье со стороны мизинца.

Гэдан барай - учи укэ (комбинированный сдвоенный блок двух уровней). Этот комбинированный блок позволяет успешно предотвратить попытки противника произвести захват двумя руками за одежду и перейти к силовой борьбе. Применяется на ближней дистанции. Чаще всего после блокировки используется контратака головой в лицо противника или коленом в пах "хиза - кэри"

Гэдан шотей укэ (нижний сбивающий блок основанием ладони). Движение ладони сверху вниз позволяет эффективно сбивать удар по нижнему уровню. Часто используется для защиты от ударов ногами.

Чудан шотей укэ (сбивающий блок основанием ладони от прямой атаки в туловище) Блок позволяет быстро изменить направление атаки противника, сбивая атаковую руку основанием ладони "шотей" снаружи внутрь.

Йодан шотей укэ (сбивающий блок основанием ладони от атаки по верхнему уровню). Движение ладони снизу вверх позволяет сбить атаку и изменить направление удара по верхнему уровню «йодан»

Удары ногами:

- До маваси кайтэн гэри - «вертушка в падении»
- Ёко гэри – удар ребром стопы в сторону
- Ёко кэагэ – маховый удар в сторону
- Ёко тоби гэри – удар в прыжке в сторону
- Какэ гэри (ура маваси гэри) – обратный круговой удар
- Кансэцу гэри – удар ребром стопы в коленный сустав
- Кин гэри – удар в пах

- Маваси гэри – круговой удар вперед
- Маваси тоби гэри – круговой удар вперёд в прыжке
- Маваси хидза гэри – круговой удар коленом
- Маэ гэри – прямой удар вперёд
- Маэ какато гэри – прямой удар пяткой
- Маэ кээгэ – маховый удар вперёд
- Маэ тоби гэри – удар в прыжке вперед
- Нидан тоби гэри – двойной удар в прыжке вперёд на разных уровнях
- Ороси сото какато гэри – удар сверху вниз после кругового выноса снаружи
- Ороси ути какато гэри – удар сверху вниз после кругового выноса изнутри
- Сото маваси кээгэ – маховый удар снаружи внутрь
- Усиро гэри – прямой удар назад
- Усиро маваси гэри («вертушка») – обратный круговой удар с разворотом на 360 °
- Усиро маваси тоби гэри («вертушка в прыжке») – круговой удар назад в прыжке
- Усиро тоби гэри – прямой удар назад в прыжке
- Ути маваси кээгэ – маховый удар изнутри наружу
- Ути хайсоку гэри – диагональный удар вперёд
- Хидза гэри – удар коленом.

Стойки

Первейшим условием является создание сильной и устойчивой базы:

- Удерживание равновесия при выполнении атакующих и защитных приемов.
- Плавное перемещение части своего тела при выполнении приема.
- Выполнение приема с как можно большей скоростью.
- Организовать любые действия (атака или защита) так , чтобы мышцы работали гармонично.

На этой базе все части тела должны работать гармонично, как одно целое. Другими словами, стопы, ноги, корпус, руки и кисти должны контролироваться индивидуально, однако в то же время работать вместе, как одно целое. Так же важно, чтобы мышцы, необходимые для выполнения различных приемов, полностью отзывались на приказы, но не мешали вашим действиям, когда должны оставаться в расслабленном состоянии. Если ваша стойка неправильна, гармоничное взаимодействие мышц отсутствует, а приемы из-за этого будут менее эффективны. Плохая форма приводит к невозможности применить мышцы в движении: часто работают мышцы, которые мешают точному, быстрому и сильному движению. Использование сильных, правильных приемов возможно только на твердой базе. Далее, в каратэ так же необходим тщательный контроль, а он возможен только при устойчивой и правильной стойке.

Многие ученики каратэ знают о стойках далеко не все. Многие незнакомы с различными их разновидностями. В зависимости от исполнителя стойки могут отличаться по форме исполнения. Даже в отдельной стойке могут существовать различия в ее формах в разных исполнениях. Например, форма стойки различается в базовой позиции и в позиции, из которой выполняется конкретный прием. Форма стойки немедленно после приема меняется на другую, отличающуюся от предыдущей. Имеются легкие изменения и в каждой стадии, хотя общая форма остается той же самой.

Общее представление о какой-то определенной стойке для конкретного случая чуждо Каратэ. Различные стойки выбирают, смотря по обстоятельствам. Однако стойка должна быть естественной и представлять возможность для неограниченных движений во всех направлениях и принятия другой позиции.

Тщательное изучение опыта наших предков выявило несколько стоек, которые являются основой современного Каратэ:

- Дзэнкуцу-Дачи (передняя стойка)
- Киба-Дачи (стойка с широко расставленными ногами)

- Кокуцу-Дачи (задняя стойка)
- Санчин-Дачи (стойка песочных часов)
- Фудо-Дачи (корневая стойка)
- Хангецу-Дачи (стойка полумесяца)
- Хэйсоку-Дачи (стойка ожидания), Хачидзи-Дачи (стойка с развернутыми ступнями),
- Тэйдзи-Дачи (Т-образная стойка), Хэйко-Дачи (стойка с параллельными ступнями).
- Шизен-Тай (естественная стойка) включает Мусуби-Дачи ("стойка неформальной заботы" или стойка ожидания, стопы развернуты наружу)
- Шико-Дачи (квадратная стойка)

Каждая стойка предназначена для определенной цели. Следовательно, прогресс в изучении может быть медленным, если новичок не придерживается строгих требований к форме каждой стойки.

Неверная форма портит любую стойку так, что ее порой трудно отличить от другой. Уделяйте серьезное внимание специфическим требованиям каждой стойки. В изучении стоек полезны определенные **методы тренировок**. Например, держаться в одной и той же стойке, долгое время сохраняя напряжение; попеременно напрягать и расслаблять мышцы с короткими промежутками, оставаясь в стойке; практиковаться в тех наступательных и оборонительных приемах, которые лучше всего получаются из нее.

Тактика каратэ

Дистанция боя делится на ближнюю, среднюю и дальнюю. В Кекусинкай каратэ, в отличие от других школ, эти дистанции определяются так:

- ближняя, с которой возможно нанесение удара локтем и коленом;
- средняя, с которой возможно нанесение удара рукой (сэйкэн, уракэн, шуто);
- дальняя, с которой возможно нанесение удара ногой (что не исключает нанесение удара ногой с других дистанций. В частности, со средней – удар маваши-гэри голенью (супэ) или различные формы маваши-кэагэ и ороши-какато). Для перехода с дальней на среднюю и ближнюю дистанции достаточно выполнить подшаг или шаг со слепой стороны поста позиции (с левой на правую).

Для первой необходимы удары коленями, локтями и хотя бы один короткий удар кулаком в корпус, для второй (опять же с учётом возможных травм какой-либо из ударных по верхностей) – удары кулаком, основанием и ребром ладони, кончиками пальцев. Последние особенно важны в опасной ситуации (например, когда противников несколько), так как с их помощью можно поражать наиболее эффективные цели – глаза, горло, пах.

Как правило, в якусоку-кумитэ партнеры стоят на дальней дистанции друг от друга. Таким образом, для атаки руками атакующему партнеру необходимо сделать подшаг (при атаке из боевой позиции или сделать шаг вперед к другой ноге). Таким образом перейти в позицию дзэнкуцу-дачи.

Работа ног партнера, работающего в защите, является одним из самых сложных моментов кумитэ. Исходя из атакующей концепции Кекусинкай каратэ, согласно которой отступлений является первым шагом к поражению, перемещения проекции центра тяжести (в боевой позиции расположенной посередине между ступнями) могут быть направлены вперед (вправо и влево), в стороны и назад (вправо и влево). Перемещение проекции центра тяжести строго назад желательно только при переходе из более длинной позиции в менее длинную (например, из дзэнкуцу-дачи в дзию-камаэ; – из дзию-камаэ в неко-аси дачи и т. д.) Простой отход назад приводит только к потере инициативы.

Календарно-тематический план

№	Тема занятий	Кол-во ч.		Дата проведения	
		теория	практика	очно	дистанционно
1.	Вводное занятие. Техника безопасности	1	1		
Основные составляющие киокушинкай каратэ-до					
2	Общие теории возникновения и развития каратэ	2			
3	Сосай Ояма - основатель киокушинкай каратэ-до	2			
Тактика каратэ					
4	Теоретические основы техники	1	1		
5	Удары руками	1	1		
6	Блоки	1	1		
7	Удары ногами	1	1		
8	Кихон на месте	1	1		
9	Кихон в движении	1	1		
10	Тактика ведения ближнего боя	1	1		
11	Тактика ведения дальнего боя	1	1		
Техника каратэ					
12	Прием: "Мавашу гери с разножкой"		2		
13	Прием: "Лоу кик: внутренний и внешний"		2		
14	Теоретические основы тактики	1	1		
15	Кумите, ката, силовые упражнения	1	1		
16	Теоретические основы техники	2			
17	Блоки		2		
18	Удары ногами		2		
19	Кихон на месте		2		
20	Кихон в движении		2		
21	Техника ведения ближнего боя	1	1		
22	Техника ведения дальнего боя	1	1		
23	Прием: "Мавашу гери с разножкой"		2		
24	Прием: "Лоу кик: внутренний и внешний"		2		
25	Кумите, ката, силовые упражнения	1	1		
26	Кихон на месте		2		
27	Кумите, ката, силовые упражнения		2		

28	Кихон в движении		2		
29	Кумите, ката, силовые упражнения		2		
30	Техника ведения ближнего боя		2		
31	Кумите, ката, силовые упражнения		2		
32	Техника ведения дальнего боя		2		
33	Кумите, ката, силовые упражнения		2		
34	Кихон в движении		2		
35	Кумите, ката, силовые упражнения		2		
36	Прием с "Финтом»	2			
		22	50		
Всего часов:			72		

ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Методическое обеспечение

Обучающий блок:

Основное требование к занятиям - дифференцированный подход к занимающимся с учетом их здоровья, физического развития, двигательной подготовленности, формирование навыков для самостоятельных занятий.

Тренировка начинается с комплекса упражнений общеразвивающего характера и медитации. Медитация (дыхательные упражнения, сосредоточение внимания) помогает плавно перейти к занятию. Прежде чем приступить к упражнениям, необходимо подготовиться не только физически, но и эмоционально, это один из важных факторов на занятиях каратэ. После выполнения медитации можно приступать к выполнению разогревающих и растягивающих упражнений. Этот комплекс призван увеличить объем движений в суставах тела. Чем лучше растянуто ваше тело, тем легче выполняется техника каратэ. Силовые упражнения благотворно влияют на сердечно-сосудистую и дыхательную систему организма.

После того, как тело разогрето и мышцы проработаны, можно приступить к следующим этапам «Кихон». Это комплекс динамической техники, призван повысить потенциал выносливости ученика. Основная часть тренировки включает в себя изучение защиты (блоки), ударов, передвижений в стойках. Упражнения необходимо выполнять с резкими движениями.

Затем следует переходить к оттачиванию техники ката. Несмотря на отсутствие противника, спортсмен должен ставить блоки, наносить удары, перемещаться столь же реально, как если бы перед ним находился реальный соперник. Резкость, концентрация, сила, скорость движений, понимание исполняемой техники - все это тщательно оценивается судьями. После отработки ката переходим к кумитэ (поединки).

Социально - психологический блок:

В работе с подростками, вовлеченными в спортивно-оздоровительную деятельность, необходимо создать условия для самовыражения, разумного проявления внешней и внутренней активности, занять их полезными и практически важными видами деятельности, с целью своевременной профилактики отклонений в социальном развитии личности. Предупреждение отклонений в развитии личности и поведении подростков требует обучения их психологическим навыкам поведения, умению делать здоровый выбор, укрепления коммуникативных навыков.

Задачи, выявляющие своевременные причины и факторы девиантного поведения подростков включают в себя следующие направления: выявление распространенности различных типов и форм отклоняющегося поведения, факторов их провоцирующих; создание в объединении

психолого-педагогических условий, помогающих развитию эффективного взаимодействия со всеми участниками учебно-воспитательного процесса; организация эффективного дополнительного образования, удовлетворяющего интересы и потребности подростка, повышающего его позитивную мотивацию.

Для контактного взаимодействия и доверительного общения в группе первые недели формирования детского коллектива проводится тренинг по развитию коммуникативных навыков и снятию психологического барьера.

Используемые технологии и формы занятия:

Технология обучения в сотрудничестве. Это умение взаимодействовать и ориентироваться на партнера, группу, команду, упражнениях и играх. Это совместное творчество, по созданию и представлению продукта деятельности.

Технология личностно-ориентированного обучения. При использовании данной технологии выбор и использование в организации учебного процесса способов, приемов, темпов обучения, обусловлены индивидуальными особенностями учащихся.

3. Дидактический материал

- Тестовые задания на определение уровня физической подготовленности занимающихся.
- Таблицы мониторинга.
- Подборка видеоматериалов, иллюстрирующие различные боевые техники.

Формы аттестации и контроля

Способы и формы выявления результатов	Способы и формы фиксации результатов	Способы и формы предъявления результатов
Беседа, опрос, наблюдение, соревнования, диагностика, самооценка учащихся, открытые и итоговые занятия, праздничные мероприятия, анализ результатов участия детей в мероприятиях, в социально-значимой деятельности	Грамоты, дипломы, тестирование, видеозапись / фото, отзывы (методиста, педагогов, родителей и детей), методические разработки, портфолио.	Соревнования, зачеты, открытые занятия, тесты.

Список литературы:

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. №273-ФЗ
2. Приказ Министерства образования Российской Федерации «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» от 29.08.2013 г. №1008
3. Концепция развития дополнительного образования детей в Российской Федерации до 2020 года

4. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» №41 от 04.07.2014г.
5. Устав МАУДО ДТД и М «Янтарь»
6. Правила зачисления и отчисления учащихся.
7. Коллективный договор.
8. Дон Миллер: «Искусство Дзю-Дзюцу», 1995 г.
9. Дзигоро Кано: «Кодокан Дзюдо», 2000 г.
10. Иванов А.Л.: «Кикбоксинг», 1996 г.
11. Иванов-Катанский С.: «Комбинированная техника каратэ», 2005 г.
12. Лапшин С.А.: ««Каратэ-до», основная техника и методика преподавания», 1994 г.
13. Лапшин С.А.: «Каратэ для мастеров, стратегия поединка», 1991 г.
14. Линдер И.Б., Оранский С.А.: «Боевые искусства востока».
15. Марков В.В.: «Организация и методика подготовки судей высокой квалификации в каратэ-до», 2005 г.
16. Матвеев Л.П.: «Проблемы периодизации спортивной тренировки». М.: ФиС, 1965г.
17. Лю Чжин Син: «Китайские боевые искусства», 1990 г.
18. Методика физического воспитания учащихся 1-4 классов. Под ред. Литвинова Е.Н., Погадаева Г.И., 1998 г.
19. Накаяма М.: «Лучшее каратэ. Основы», 2002 г.
20. Накаяма М.: «Лучшее каратэ. Кумитэ». Т. 1,2, 2005 г.

Оценочные материалы

Для отслеживания результативности образовательной деятельности по программе проводятся: текущий и итоговый контроль.

Входной контроль.

Оценка стартового уровня образовательных возможностей учащихся ранее не занимавшихся по данной программе. Проводится на первом занятии.

Формы контроля:

- педагогическое наблюдение;
- беседа с учащимися;
- входной мониторинг. (*Приложения 2,3*)

Текущий контроль – оценка уровня и качества освоения тем осуществляется на занятиях в течение всего периода обучения.

Формы контроля:

- педагогическое наблюдение;
- саморефлексия (беседа, опрос). (*Приложение 1*)

Итоговый контроль – оценка уровня и качества освоения учащимися ДОП по завершению всего периода обучения по программе.

Формы контроля:

- Итоговый мониторинг. (*Приложения 2,3*)

Анкета для определения успеха на занятии.

<i>Я узнал ...</i>	
<i>Мне понравилось...</i>	
<i>Мне не понравилось...</i>	
<i>Я бы предложил...</i>	

Параметры, по которым производится тестирование предметных результатов

- А – владение навыками техники безопасности
- Б – владение специальной терминологией
- В – общефизическая подготовка
- Г – овладение техникой и тактикой каратэ
- Д – умение творчески модифицировать полученный материал

Параметры, по которым производится тестирование личностных результатов:

- А – трудолюбие
- Б – уважительное отношение к другим
- В – умение управлять своими эмоциями
- Г – осознание ценности здорового образа жизни
- Д – оптимизм и стремление к самореализации

Параметры, по которым производится тестирование метапредметных результатов:

- А – умение слушать и запоминать информацию
- Б – умение планировать действия и реализовывать их на практике
- В – способность к коллективному сотрудничеству
- Г – способность к самоконтролю, самооценке
- Д – умение проводить коррекцию

Количество учащихся	Оценка общая
	5- 7 баллов - Начальный уровень
	8-12 баллов - Средний уровень
	13-15 баллов - Высокий уровень