Муниципальное автономное образовательное учреждение дополнительного

 образования «Детско-юношеский центр им. Б. Г. Лесюка»****

Дополнительная (общеразвивающая) образовательная программа

«**Ашихара-каратэ**»

**Направленность:** физкультурно-спортивная.

**Возраст обучающихся:** 7 - 18 лет

**Срок реализации программы**: 3 года

Автор программы: Акопян А.В.

педагог дополнительного образования

 г. Елец – 2021 г.

 **Содержание**

1. Пояснительная записка

2. Календарный учебный график

3. Учебный план

4. Содержание программы

5. Оценочные и методические материалы (методические обеспечение программы)

6. Список литературы

7. Рабочая программа 1 года обучения

8. Рабочая программа 2 года обучения

9. Рабочая программа 3 года обучения

 1. **Пояснительная записка**

Ашихара–каратэ является одним из направлений контактного каратэ, основанном на традициях восточных единоборств. Боевые искусства – путь всестороннего гармоничного развития личности, инструмент физического и духовно-нравственного воспитания. Прежде всего, они формируют волевые качества – внутренний стержень, который, в свою, очередь, способствует развитию духа и жизненной стойкости. Начиная заниматься ашихара-каратэ, воспитанники преодолевают внешние и внутренние препятствия, такие как лень, робость, пассивность, страх. Благодаря этому развивается выдержка, настойчивость, решительность, смелость и, самое главное – целеустремленность. Это умение направить свою деятельность, выстраивать стратегию достижения целей, находить единомышленников и вступать с ними во взаимодействие, творчески мыслить, критически воспринимать события, исходя из мотива – стремление к победе и совершенству.

По мере подготовленности, обучающиеся принимают участие в соревнованиях. Соревновательная деятельность требует больших физических сил и самообладания. В жестком соперничестве полнее и ярче, чем в обыденности проявляется каждая черта характера. Спорт способствует тому, что приобретенные качества характера переносятся и на другие стороны жизни и деятельности. Поэтому, спортсмены-единоборцы находят себя не только в силовых структурах, но и часто добиваются успехов в бизнесе, политике, социальной сфере и других областях. Таким образом программа «Ашихара-каратэ» содействует определению жизненных планов обучающихся, включая предпрофессиональную ориентацию.

Дополнительная (общеразвивающая) образовательная программа физкультурно-спортивной направленности «Ашихара-каратэ» разработана согласно требованиям Локального акта «Положение о структуре, порядке разработки и утверждения дополнительных (общеразвивающих) программ в МАОУ ДО «Детско-юношеский центр им. Б.Г. Лесюка», ориентирована на решение обучающих и воспитательных задач, определяемых Концепцией духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России (2009г.), Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года, Стратегией развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р), и разработана с учетом образовательных запросов обучающихся, интересов их родителей, а также нормативно-правовых документов:

- «Конвенции о правах ребенка»;

- положений Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации»;

- Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской федерации».

***Направленность программы -*** *физкультурно-спортивная.*

Программа раскрывает основы техники и тактики ашихара-каратэ, различные элементы защитных и атакующих действий, методику развития физических качеств, воспитывает потребность и умение самостоятельно заниматься физическими упражнениями, укрепляя тем самым здоровье за счет повышения двигательной и гигиенической культуры, развивает умение сознательно применять знания в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и общения.

***Актуальность.***

В условиях социально-экономических и политических преобразований современной России, резкого снижения двигательной активности населения, особое значение приобретают вопросы укрепления физического и духовного здоровья человека, формирования здорового образа жизни, поэтому развитие физической культуры и спорта является приоритетным направлением социальной политики государства. Занятия в объединении «Ашихара-каратэ» способствуют укреплению здоровья обучающихся, повышению уровня жизнедеятельности, сопротивляемости организма действию неблагоприятных факторов окружающей среды, всестороннему развитию двигательных качеств (координация, сила, гибкость, выносливость, скорость). В процессе занятий происходит воспитание нравственных, волевых и эстетических качеств, а также формируется уважительное отношение к себе, к окружающим людям, к окружающему миру. Кроме того, занятия ашихара-каратэ под руководством педагога стимулируют умственное развитие (внимание, память, логическое и образное мышление), уводят от стереотипного мышления, укрепляют опорно-двигательный аппарат, дыхательную и сердечнососудистую системы.

Потребность человека в личной и общественной безопасности актуальна на протяжении всей жизни человека. Умения предотвращать конфликты и защищать себя особенно актуальны в школьный период, когда формируется личность обучающегося, определяется его положение в системе отношений внутри школьного коллектива и вне школы. Программа дополнительного образования «Ашихара-каратэ» содержит обучение эффективным техникам и приемам самозащиты, а также специальную физическую и психологическую подготовку. Полученные знания и умения позволят не только обеспечить личную безопасность обучающегося, но и научат разрешать конфликты без применения физической борьбы.

***Отличительные особенности программы.***

Образовательная программа составлена на основе международной системы классификации спортсменов по ашихара-каратэ, представляющей собой градацию ученических (от белого пояса 10кю до коричневого 1 кю) и мастерских степеней (от черного пояса 1 дан до 9 дана). Последовательный переход от новичка 10 кю до мастерской степени достигается путем поэтапного освоения техники ашихара-каратэ, по принципу «от простого к сложному».

Настоящая образовательная программа предполагает подготовку спортсменов от 10 кю до 5 кю по ашихара-каратэ, в процессе которой используется научно-обоснованные, биологически целесообразные методики по развитию физических качеств (силы, выносливости, координации, гибкости и т.д.).

Ярко просматривается взаимосвязь оздоровительной и спортивной направленности. Образовательный процесс - искусство педагога (вначале как лидера группы, затем как руководителя, потом как наставника и в конце спортивной карьеры – старшего товарища) дать обучающимся знания в наиболее доступной для них форме и наиболее действенными методами.

Важным условием эффективности реализации программы является принцип ***разноуровневости,*** который заключается в предоставлении возможности заниматься всем детям от 7 до 18 лет, независимо от способностей и уровня общего развития. Учебный материал усложняется в зависимости от года обучения.

*Стартовый уровень (соответствует первому году обучения)* программыпредполагает обучение простейшим двигательным навыкам и умениям, минимальную сложность предлагаемых заданий. На занятиях большое внимание уделяется общей физической подготовке, развитию координации и гибкости. Обучащиеся знакомятся с ашихара-каратэ как видом спорта, изучают основные базовые стойки, способы передвижения, элементарные способы нанесения ударов, защиты и тактики их применения, получают первоначальный опыт участия в соревнованиях и показательных выступлениях различного уровня. По окончанию стартового уровня, обучающиеся осваивают программу экзамена по ашихара-каратэ на 10 кю и 9 кю (белые пояса по ашихара-каратэ).

*Базовый уровень (соответствует второму году обучения)* предполагает овладение специальными знаниями, умениями и навыками.

Группы базового уровня формируются из воспитанников, которые прошли обучение ашихара-каратэ по программе стартового уровня, имеют необходимый уровень физической подготовки и объем знаний, умений и навыков в области спортивных единоборств.

Обучащиеся продолжают совершенствование навыков выполнения общефизических и специальных упражнений. На занятиях спортсмены продолжат отрабатывают стойки, удары руками и ногами, изучают технику более сложных ударов и способов передвижений, знакомятся с тактикой ведения боя и правилами соревнований. Воспитанники получают позитивный соревновательный опыт, став участниками показательных выступлений и соревнований различного уровня. По окончании бозового уровня, обучающиеся осваивают программу экзамена по ашихара-каратэ на 8 кю и 7 кю (синие пояса по ашихара-каратэ).

*Углубленный уровень (соответствует третьему году обучения).*

Преимущественные направления углубленного уровня - создание предпосылок к дальнейшему повышению спортивного мастерства на основе всесторонней общей физической подготовки, формирование специальных физических качеств, повышение уровня функциональной подготовленности и освоения допустимых тренировочных нагрузок. Обучающиеся совершенствуют изученное ранее и освоивают новых технико-тактические действия, готовятся к выполнению нормативных требований по общей и специальной физической подготовке, приобретают навыки в соревнованиях. По окончанию третьего года обучения обучающиеся осваивают программу экзамена по ашихара-каратэ на 6 кю и 5 кю (желтые пояса по ашихара-каратэ).

Параллельно происходит включение воспитательного процесса, организованного через **тренировку**. Данный процесс происходит не стихийно, а в результате целенаправленного педагогического воздействия на воспитанников.

***Педагогическая целесообразность.***

Программа содержит научно обоснованные рекомендации по структуре и организации учебно-тренировочного процесса на различных этапах многолетней подготовки. Обучение содержанию программного материала построено на основе общих методических положений;

-от простого к сложному,

-от частного к общему,

-с использованием технологий личностно - ориентированного подхода в обучении.

Развитие двигательных качеств на всех этапах подготовки проходит в соответствии с сенситивными возрастными периодами. На раннем этапе тренировочного процесса акцент делается на развитие гибкости, координации движений, развитии общей выносливости и скоростно-силовых качеств. В возрасте от 12 лет особое внимание уделяется росту мышечной массы, росту, развитию силовых возможностей и специальной выносливости. В процессе тренировок создается особая образовательная среда, способствующая развитию следующих качеств:

- дисциплинированности: соблюдение времени начала тренировок, исключение опозданий, соблюдение правил поведения на занятии, дома, в общественных местах, в выполнении требований педагога, субординации, в сохранении традиций вида спорта;

- трудолюбия: самостоятельное поддержание в чистоте и порядке спортивной экипировки и инвентаря, соблюдение порядка в спортивном зале, дома, в школе;

-инициативности: стремление к выполнению порученной работы с наилучшим результатом, самостоятельность при закреплении технических и тактических навыков, выполнение отдельных обязанностей помощника педагога при работе с младшими товарищами по тренировкам, стремление к поиску новых и нестандартных тактических действий;

-настойчивости: стремление к качественному освоению сложных действий, не удающихся с первой попытки, преодоление усталости;

-смелости: работа с сильным соперником, выполнение заведомо сложных задач;

-решительности: приучение к выполнению сложной деятельности, результат которой заведомо непредсказуем, преодоление чувства страха;

-честности: поощрение способности говорить правду педагогу, родителям, товарищам по учебе и тренировкам, исключать возможность применения запрещенных приемов и неспортивных средств ведения борьбы;

-доброжелательности: воспитание способности к поддержанию дружеских отношений как с партнерами по тренировке, так и с соперниками.

***Новизна***

При работе над программой учтены нормативные требования по физической подготовке спортсменов. Соблюдены современные методические рекомендации по физической подготовке, полученные на основе современных научных исследований в области спортивной подготовки каратистов и спортивной адаптологии.

На каждом этапе подготовки первостепенное внимание уделяется развитию индивидуальных способностей воспитанников.

***Цель программы:*** воспитание гармонично развитой личности с активной жизненной позицией посредством формирования культуры здорового и безопасного образа жизни, удовлетворения индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, а также организация свободного времени обучающихся путем всестороннего изучения ашихара-каратэ, его философских, исторических, этических, социально-культурных и других аспектов.

***Задачи программы:***

*Обучающие:*

- обучение правилам техники безопасности на занятиях, технико-тактическим комплексам ашихара-каратэ;

- расширение кругозора обучающихся в области истории, этики, этикета, культуры и принципов ашихара-каратэ;

- формирование основных знаний, умений и навыков ведения поединков в ашихара-каратэ и применение полученных знаний, умений и навыков в спортивной практике.

*Развивающие:*

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоническому физическому развитию, выработки устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, снижение острой заболеваемости обучающихся;

- формирование универсальных способов мыслительной деятельности (память, внимание, воображение, умение производить логические операции);

- повышение работоспособности;

- развитие мотивационной сферы гигиенического поведения, безопасной жизни, физического воспитания.

*Воспитательные:*

- воспитание уважительного отношения к окружающим людям, к окружающему миру и к собственной личности;

-воспитание морально-волевых качеств: психологической устойчивости, самодисциплины, трудолюбия, инициативности, настойчивости, смелости, решительности, честности, доброжелательности;

-воспитать способность к самооценке и самоконтролю;

-способствовать вовлечению родителей обучающихся в совместную воспитательную деятельность.

***Срок освоения программы, объём программы, режим занятий.***

Программа «Ашихара – каратэ» рассчитана на три года обучения, учебно-тематический плансоздается из расчета 216 часа в год (6 часов в неделю: 3 занятия по 2 часа), что более соответствует принципам регулярности и систематичности, при этом более равномерно распределяется нагрузка. Кроме того, при трехразовых занятиях в неделю есть возможность несколько снизить плотность тренировочного процесса и больше времени уделить объяснению наиболее сложных моментов и индивидуальной работе с обучающимися, что способствует лучшему пониманию и усвоению изучаемого материала.

***Язык обучения*** - русский.

***Адресат программы.***

Дополнительная общеобразовательная программа «Ашихара-каратэ» ориентирована на детей, юношей и девушек в возрасте от 7 до 18 лет с различным уровнем подготовки и психологических особенностей, не имеющих медицинских противопоказаний для занятий контактными видами спорта.

***Формы обучения и виды занятий по программе.***

Форма обучения – очная.

В ходе обучения проводятся:

-учебно-тренировочные занятия;

-показательные выступления (проводятся вне сетки учебных часов);

-лекции, изучение литературы, просмотр учебных видеофильмов, записей поединков;

-теоретические и практические семинары;

-аттестационные экзамены;

-участие в соревнованиях различного уровня (вне сетки учебных часов);

-индивидуальные занятия в период подготовки к ответственным мероприятиям (проводятся вне сетки учебных часов);

-учебно-методические сборы и спортивные лагеря (вне сетки учебных часов);

Занятия могут быть как групповые, так и индивидуальные. Для эффективности занятий выделяются мини-группы, которыми руководят старшие обучающиеся, что формирует навык межличностного взаимодействия и преемственность поколений. Особенно это практикуется в период подготовки к аттестационным экзаменам и соревнованиям.

***Условия приема в объединение.***

Оптимальная наполняемость групп каждого года обучения – 15 человек.

В объединение на первый год обучения принимаются дети в возрасте 7-16 лет, проявляющие интерес к занятиям каратэ, независимо от их одаренности, способностей, уровня физического развития и подготовленности и не имеющие медицинских противопоказаний.

На второй год обучения принимаются обучающиеся успешно закончившие первый год обучения. Возможно зачисление ребенка сразу в группу 2-го года обучения при условии выполнения соответствующих нормативов.

На третий год обучения принимаются обучающиеся успешно закончившие второй год обучения. Возможно зачисление ребенка сразу в группу 3-го года обучения при условии выполнения соответствующих нормативов.

Зачисление производится на основании письменного заявления родителей.

 **2. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК**

* Продолжительность учебного года – 36 учебных недель (9 месяцев);
* Начало учебного года – 1 сентября текущего учебного года;
* Окончание учебного года – 31 мая текущего учебного года;
* Комплектование группы – с 01 по 15 сентября текущего учебного года ;
* Продолжительность академического часа занятий – 45 минут;
* Продолжительность перерывов между занятиями (для проветривания помещений и отдыха обучающихся) – 10 минут;
* Режим работы объединения в течение учебного года:

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Название объединения | Длительность занятия | Кол-во занятий в неделю | Кол-во занятий в год | Кол-во часов в неделю | Кол-во часов в год |
| Ашихара-каратэ | 2 акад. часа по 45 минут | 3 | 108 | 6 | 216 |

* Режим работы объединения в период осенних, зимних и весенних каникул – согласно утвержденному расписанию на учебный год
* Сроки диагностики уровня освоения программного материала – декабрь-январь, апрель-май
* Каникулы – согласно срокам каникул, установленным в учреждениях, на базе которых работают объединения.

 **3. УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

***1-й год обучения (стартовый уровень)***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Темы | Количество часов | Форма контроля |
| Теория | Практика | Всего |
| ***1*** | ***Вводное занятие*** | ***2*** | ***2*** | ***4*** |  |
| 1.1 | Знакомство с программой. Инструктаж по технике безопасности.  | 1 | 1 | 2 | Опрос. Тестирование. |
| 1.2 | Этикет каратэ. Ритуалы. История ашихара-каратэ. | 1 | 1 | 2 | Опрос. Тестирование. |
| ***2*** | ***Общая физическая подготовка*** | ***6*** | ***20*** | ***26*** |  |
| 2.1 | Силовая подготовка  | 2 | 4 | 6 | Контрольные нормативы. |
| 2.2 | Развитие выносливости  | 1 | 7 | 8 | Контрольные нормативы. |
| 2.3 | Развитие координации | 1 | 3 | 4 | Контрольные нормативы. |
| 2.4 | Развитие гибкости | 1 | 3 | 4 | Контрольные нормативы. |
| 2.5 | Дыхательная гимнастика | 1 | 3 | 4 | Педагогическое наблюдение. |
| ***3*** | ***Специальная физическая подготовка*** | ***2*** | ***14*** | ***16*** |  |
| 3.1 | Специальные физические упражнения | 1 | 9 | 10 | Контрольные нормативы. Педагогическое наблюдение. |
| 3.2 | Работа на снарядах | 1 | 5 | 6 | Контрольные нормативы. Педагогическое наблюдение. |
| ***4*** | ***Техническая подготовка*** | ***26*** | ***96*** | ***122*** |  |
| 4.1 | Техника защиты. | 4 | 14 | 18 | Педагогическое наблюдение. |
| 4.2 | Ударная техника рук. | 4 | 16 | 20 | Педагогическое наблюдение. |
| 4.3 | Ударная техника рук ног | 4 | 16 | 20 | Педагогическое наблюдение. |
| 4.4 | Бросковая техника | 4 | 16 | 20 | Педагогическое наблюдение. |
| 4.5 | Связки Ашихара-каратэ | 6 | 20 | 26 | Педагогическое наблюдение. |
| 4.6 | Изучение Ката Ашихара-каратэ | 4 | 14 | 18 | Педагогическое наблюдение. |
| ***5*** | ***Технико-тактическая подготовка*** | ***8*** | ***14*** | ***22*** |  |
| 5.1 | Защитные технико-тактические действия | 2 | 2 | 4 | Контрольные спарринги. Педагогическое наблюдение. |
| 5.2 | Атакующие технико-тактические действия | 2 | 6 | 8 | Контрольные спарринги. Педагогическое наблюдение. |
| 5.3 | Тактические маневры и контратаки | 4 | 6 | 10 | Контрольные спарринги. Педагогическое наблюдение. |
| ***6*** | ***Психологическая подготовка*** | ***4*** | ***4*** | ***8*** | Педагогическое наблюдение.  |
| ***7*** | ***Повторение пройденного материала*** | ***2*** | ***2*** | ***4*** | Педагогическое наблюдение.  |
| ***8*** | ***Зачет.***  | ***2*** | ***8*** | ***10*** |  |
| 8.1 | Сдача нормативов | 0 | 4 | 4 | Тестирование |
| 8.2 | Теоретический тест. | 2 | 0 | 2 | Тестирование |
| 8.3 | Контрольные спарринги | 0 | 4 | 4 | Педагогическое наблюдение.  |
| ***9*** | ***Аттестация***  | ***0*** | ***4*** | ***4*** | Экспертная оценка  |
|  | **Итого за период обучения** | **52** | **164** | **216** |  |

***2-й год обучения(базовый уровень)***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Темы | Количество часов | Форма контроля |
| Теория | Практика | Всего |
| ***1*** | ***Вводное занятие*** | ***2*** | ***2*** | ***4*** |  |
| 1.1 | Знакомство с программой. Инструктаж по технике безопасности.  | 1 | 1 | 2 | Опрос. Тестирование. |
| 1.2 | Этикет каратэ. Ритуалы. История ашихара-каратэ. | 1 | 1 | 2 | Опрос. Тестирование. |
| ***2*** | ***Общая физическая подготовка*** | ***6*** | ***20*** | ***26*** |  |
| 2.1 | Силовая подготовка  | 2 | 4 | 6 | Контрольные нормативы. |
| 2.2 | Развитие выносливости  | 1 | 7 | 8 | Контрольные нормативы. |
| 2.3 | Развитие координации | 1 | 3 | 4 | Контрольные нормативы. |
| 2.4 | Развитие гибкости | 1 | 3 | 4 | Контрольные нормативы. |
| 2.5 | Дыхательная гимнастика | 1 | 3 | 4 | Педагогическое наблюдение. |
| ***3*** | ***Специальная физическая подготовка*** | ***2*** | ***14*** | ***16*** |  |
| 3.1 | Специальные физические упражнения | 1 | 3 | 4 | Контрольные нормативы. Педагогическое наблюдение. |
| 3.2 | Работа на снарядах | 1 | 11 | 12 | Контрольные нормативы. Педагогическое наблюдение. |
| ***4*** | ***Техническая подготовка*** | ***26*** | ***96*** | ***122*** |  |
| 4.1 | Техника защиты. | 4 | 14 | 18 | Педагогическое наблюдение. |
| 4.2 | Ударная техника рук. | 4 | 16 | 20 | Педагогическое наблюдение. |
| 4.3 | Ударная техника рук ног | 4 | 16 | 20 | Педагогическое наблюдение. |
| 4.4 | Бросковая техника | 4 | 16 | 20 | Педагогическое наблюдение. |
| 4.5 | Связки Ашихара-каратэ | 6 | 20 | 26 | Педагогическое наблюдение. |
| 4.6 | Изучение Ката Ашихара-каратэ | 4 | 14 | 18 | Педагогическое наблюдение. |
| ***5*** | ***Технико-тактическая подготовка*** | ***8*** | ***14*** | ***22*** |  |
| 5.1 | Защитные технико-тактические действия | 2 | 2 | 4 | Контрольные спарринги. Педагогическое наблюдение. |
| 5.2 | Атакующие технико-тактические действия | 2 | 6 | 8 | Контрольные спарринги. Педагогическое наблюдение. |
| 5.3 | Тактические маневры и контратаки | 4 | 6 | 10 | Контрольные спарринги. Педагогическое наблюдение. |
| ***6*** | ***Психологическая подготовка*** | ***4*** | ***4*** | ***8*** | Педагогическое наблюдение.  |
| ***7*** | ***Повторение пройденного материала*** | ***2*** | ***2*** | ***4*** | Педагогическое наблюдение.  |
| ***8*** | ***Зачет.***  | ***2*** | ***8*** | ***10*** |  |
| 8.1 | Сдача нормативов | 0 | 4 | 4 | Тестирование |
| 8.2 | Теоретический тест. | 2 | 0 | 2 | Тестирование |
| 8.3 | Контрольные спарринги | 0 | 4 | 4 | Педагогическое наблюдение.  |
| ***9*** | ***Аттестация***  | ***0*** | ***4*** | ***4*** | Экспертная оценка  |
|  | **Итого за период обучения** | **52** | **164** | **216** |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |

***3-й год обучения (углубленный уровень)***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Темы | Количество часов | Форма контроля |
| Теория | Практика | Всего |
| ***1*** | ***Вводное занятие*** | ***2*** | ***2*** | ***4*** |  |
| 1.1 | Знакомство с программой. Инструктаж по технике безопасности.  | 1 | 1 | 2 | Опрос. Тестирование. |
| 1.2 | Этикет каратэ. Ритуалы. История ашихара-каратэ. | 1 | 1 | 2 | Опрос. Тестирование. |
| ***2*** | ***Общая физическая подготовка*** | ***6*** | ***20*** | ***26*** |  |
| 2.1 | Силовая подготовка  | 2 | 4 | 6 | Контрольные нормативы. |
| 2.2 | Развитие выносливости  | 1 | 7 | 8 | Контрольные нормативы. |
| 2.3 | Развитие координации | 1 | 3 | 4 | Контрольные нормативы. |
| 2.4 | Развитие гибкости | 1 | 3 | 4 | Контрольные нормативы. |
| 2.5 | Дыхательная гимнастика | 1 | 3 | 4 | Педагогическое наблюдение. |
| ***3*** | ***Специальная физическая подготовка*** | ***2*** | ***14*** | ***16*** |  |
| 3.1 | Специальные физические упражнения | 1 | 3 | 4 | Контрольные нормативы. Педагогическое наблюдение. |
| 3.2 | Работа на снарядах | 1 | 11 | 12 | Контрольные нормативы. Педагогическое наблюдение. |
| ***4*** | ***Техническая подготовка*** | ***26*** | ***96*** | ***122*** |  |
| 4.1 | Техника защиты. | 4 | 14 | 18 | Педагогическое наблюдение. |
| 4.2 | Ударная техника рук. | 4 | 16 | 20 | Педагогическое наблюдение. |
| 4.3 | Ударная техника рук ног | 4 | 16 | 20 | Педагогическое наблюдение. |
| 4.4 | Бросковая техника | 4 | 16 | 20 | Педагогическое наблюдение. |
| 4.5 | Связки Ашихара-каратэ | 6 | 20 | 26 | Педагогическое наблюдение. |
| 4.6 | Изучение Ката Ашихара-каратэ | 4 | 14 | 18 | Педагогическое наблюдение. |
| ***5*** | ***Технико-тактическая подготовка*** | ***8*** | ***14*** | ***22*** |  |
| 5.1 | Защитные технико-тактические действия | 2 | 2 | 4 | Контрольные спарринги. Педагогическое наблюдение. |
| 5.2 | Атакующие технико-тактические действия | 2 | 6 | 8 | Контрольные спарринги. Педагогическое наблюдение. |
| 5.3 | Тактические маневры и контратаки | 4 | 6 | 10 | Контрольные спарринги. Педагогическое наблюдение. |
| ***6*** | ***Психологическая подготовка*** | ***4*** | ***4*** | ***8*** | Педагогическое наблюдение.  |
| ***7*** | ***Повторение пройденного материала*** | ***2*** | ***2*** | ***4*** | Педагогическое наблюдение.  |
| ***8*** | ***Зачет.***  | ***2*** | ***8*** | ***10*** |  |
| 8.1 | Сдача нормативов | 0 | 4 | 4 | Тестирование |
| 8.2 | Теоретический тест. | 2 | 0 | 2 | Тестирование |
| 8.3 | Контрольные спарринги | 0 | 4 | 4 | Педагогическое наблюдение.  |
| ***9*** | ***Аттестация***  | ***0*** | ***4*** | ***4*** | Экспертная оценка  |
|  | **Итого за период обучения** | **52** | **164** | **216** |  |

**4. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

***1-й год обучения (стартовый уровень),***

***216 часов (теория - 52 часа практика -164 часа)***

***Теория - 52 часа:***

*Вводное занятие.*

*Знакомство с программой. Инструктаж по технике безопасности:* общие правила безопасности; правила безопасности во время занятий.

*Этикет в каратэ:* этикет поведения в зале, где практикуют каратэ; правила выполнения поклонов и приветствия. Ритуалы: при входе в зал; в начале занятия; при завершении занятия. Подбор экипировки; правила ношения и складывания кимоно; способы завязывания пояса.

*История ашихара-каратэ:* краткий экскурс в историю ашихара-каратэ.

*ОФП и СФП (общая и специальная физическая подготовка).*

*Соблюдение правил техники безопасности* при выполнении физических упражнений. Виды и причины травматизма на занятиях. Оказание первой помощи, лечение травм, профилактика травм, временные ограничения и противопоказания к учебно-тренировочным занятиям и соревнованиям.

*Значение* *физической подготовки в Ашихара-каратэ.* Понятие о физической подготовке. Состав физической подготовки (развитие силы, координации, выносливости, гибкости и т.д.). Связь физической подготовки с другими элементами системы подготовки Ашихара-каратэ (технической, тактической, психологической, теоретической). Питание спортсмена и режим отдыха.

*Техническая подготовка.*

Теоретические аспекты выполнения технических действий: блоков, ударов руками, ударов ногами, бросковой техники. Принцип построения ката в Ашихара-каратэ. Просмотр видеозаписей расскрывающих технические аспекты ашихара-каратэ.

*Технико-тактическая подготовка.*

*Защитные технико-тактические действия.* Блокировка. Клинч. Маневрирование. Вызов. Комбинирование.

*Тактика в нападении.* Угроза. Финты руками. Финты ногами. Обманные движения. Повторные атаки.

*Тактические маневры и контратаки.* Теоретические аспекты тактических перемещений в Ашихара-каратэ. Перемещения в защите. Перемещения в нападении. Тактическое использование края татами.

*Психологическая подготовка.*

Медитация. Самонастройка самовнушение. Беседа о поражениях, их неизбежности и важности в становлении спортсменов. Вербальное разрешение конфликтных ситуаций без применения навыков физической борьбы.

***Практика - 164 часа:***

*ОФП (общая физическая подготовка).*

Силовая подготовка (различных мышечных групп): упражнения на развитие силы окислительных мышечных волокон (статодинамические упражнения), упражнения на развитие силы гликолитических мышечных волокон (упражнения с отягощениями только для детей старше 12 лет), упражнения на развитие силы высокопороговых двигательных единиц (изометрические упражнения, упражнения с отягощением до 90% от максимального и др.); игры на развитие силы.

*Развитие выносливости* различных групп мышц: упражнения на гиперплазию митохондрий в промежуточных и гликолитических мышечных волокон (10 секундный бег с макимальным ускорением по ровной поверхности, в гору, с отягощением; прыжки на максимальную высоту; прыжки в длину с места; подтягивания и жимы; подъем ног на перекладине с грузом и без и т.д.); кардио-тренировки в различных пульсовых зонах; игры на развитие выносливости.

*Развитие координации:* тесты на координацию; челночный бег, «дни двигательных безделушек»; акробатика, упражнения на координационной лестнице; упражнения с предметами (мяч, обруч, скакалки); комбинаторика; игры на развитие координации.

*Развитие гибкости:* общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движений; упражнения на гимнастической стенке; элементы йоги; суставная гимнастика. Игры на развитие гибкости.

*Дыхательные упражнения:* дыхание в каратэ «ибуки», «нагорэ»; понятие о расслаблении и напряжении; соединение движений с дыханием; роль дыхания в регуляции организма человека.

*СФП (специальная физическая подготовка).*

*Специальные физические упражнения:* Развитие подвижности тазобедренного сустава; упражнения на развитие стартовой скорости; упражнения на развитие скорости реакции; укрепление ударных поверхностей рук и ног; «набивка» тела.

*Работа на снарядах:* отработка техники 10 и 9 кю на снарядах (с применением боксерских груш, макивар, лап, боксерских настенных подушек).

*Техническая подготовка.*

*Техника защиты.* Блоки Дзедан укэ, Сото укэ, Гедан барай, Учи укэ, Джуджи гедан укэ, Шотей укэ, Какэ укэ, Сунэ укэ, Сунэ Котэукэ, Маваси укэ – выполнение с места из различных стоек (Фудо дачи, Хейко дачи, Мусуби дачи, Нэко Аши дачи, Кумитэ дачи, Дзенкутсу дачи) и в перемещении на 45 градусов. Выполнение техник по воздуху, в паре с несопротивляющимся и сопротивляющимся партнером. Регламентированный спарринг с применением техники защиты.

*Ударная техника рук:* Сейкен цуки, Ой цуки, Гьяку цуки, Нихон цуки, Маваси учи - выполнение с места из различных стоек (Фудо Дачи, Хейко Дачи, Мусуби Дачи, Нэко Аши дачи) и в перемещении на 45 градусов, в уровень головы (дзёдан), в уровень туловища (чудан). Выполнение техник по воздуху, в паре с несопротивляющимся и сопротивляющимя партнером. Регламентированный спарринг с применением техники рук.

*Ударная техника ног:* Хидза ганмен гери, Кин гери, Мае гери, Мае хиза гери, Маваси гери - выполнение техник с места из различных стоек (Фудо дачи, Хейко дачи, Мусуби дачи, Нэко Аши дачи, Кумитэ дачи, Дзенкутсу дачи) и в перемещении на 45 градусов в уровень головы (дзёдан), в уровень туловища (чудан). Выполнение техник по воздуху, в паре с несопротивляющимся и сопротивляющимся партнером. Регламентированный спарринг с применением техники ног.

*Бросковая техника:* приемы самостраховки при падениях (вперед, на спину, на правый и левый бок); бросок Макикоми-наге. Выполнение броска Макикоми-наге в паре с несопротивляющимся и сопротивляющимя партнером. Контратаки с использованием броска Макикоми-наге. Регламентированный спарринг с применением бросковой техники.

*Связки ашихара-каратэ:* выполнение техники 10 и 9 кю в комбинациях по воздуху, с несопротивляющимся партнером, с партнером в режиме спарринга; с применением только техники рук, только техники ног; с применением техники рук, ног и бросковой техники. Комбинирование атакующих действий с защитными действиями.

*Изучение Ката Ашихара-каратэ:* принципы построения ката в ашихара-каратэ. Схемы и последовательности выполнения ката. Изучение элементов ката «Кихон но ката сонно ити». Изучение ката «Кихон но ката сонно ити» в целом (по воздуху, в паре, с группой нападающих).

*Технико-тактическая подготовка.*

*Защитные технико-тактические действия.* Блокировка. Клинч. Маневрирование. Вызов. Комбинирование.

*Тактика в нападении.* Угроза. Финты руками. Финты ногами. Обманные движения. Повторные атаки.

*Тактические маневры и контратаки.* Перемещения в защите. Перемещения в нападении. Тактическое использование края татами.

*Психологическая подготовка.*

Приемы регуляции и саморегуляции психических состояний. Медитация. Самонастройка самовнушение. Командные игры как средство психологической подготовки (умение работать в команде, подчиняться, руководить). Развитие волевых качеств посредством длительного выполнения тяжелых физических упражнений.

*Повторение.*Выбор наименее изученных тем и их повторение.

*Зачет.*

*Сдача нормативов:*Испытания в соответствии с контрольно-измерительными материалами.

*Теоретический тест:*Тестирование учащихся по ашихара-каратэ.

*Контрольные спарринги:*Спарринги по заданию; свободные тренировочные спарринги.

*Аттестация:* промежуточная аттестация; итоговая аттестация; аттестация на присвоение 10 кю (декабрь) и на 9 кю (май).

***2-й год обучения(базовый уровень),***

***216 часов (теория - 52 часа практика -164 часа)***

***Теория - 52 часа:***

*Вводное занятие.*

*Знакомство с программой. Инструктаж по технике безопасности:* Знакомство с программой. Инструктаж по технике безопасности: общие правила безопасности; правила безопасности во время занятий; правила личной безопасности в конфликтных ситуациях.

*Этикет в каратэ:* этикет поведения в зале, где практикуют каратэ; субординация в ашихара-каратэ; правила выполнения поклонов и приветствия; ритуалы в начале занятия ритуалы в начале занятия, ритуалы при завершении занятия.

История ашихара-каратэ: Личность Хидеюки Ашихара. Становление и развитие ашихара-каратэ в мире. Развитие Ашихара-каратэ в России.

*ОФП и СФП (общая и специальная физическая подготовка).*

*Соблюдение правил техники безопасности* при выполнении физических упражнений, оказание первой медицинской помощи. Виды и причины травматизма при занятиях Ашихара-каратэ. Оказание первой помощи, лечение травм, профилактика травм, временные ограничения и противопоказания к учебно-тренировочным занятиям и соревнованиям. Инструктаж по соблюдению техники безопасности на занятиях.

*Биологические основы спортивной тренировки.* Анатомия человека. Мышечная композиция. Биологически целесообразные методы физической подготовки (развитие силы, координации, выносливости, гибкости и т.д.). Питание спортсмена и режим отдыха.

*Техническая подготовка*

Теоретические аспекты выполнения технических действий: блоков, ударов руками, ударов ногами, бросковой техники. Методы самоподготовки при отработке ката и сольных технических приемов.

*Технико-тактическая подготовка*

Технико-тактические комплексы выдающихся спортсменов ашихара-каратэ (просмотр видеоматериалов). Тактика ведения поединка. Тактика поведения спортсмена в процессе соревнований. Запрещенная техника и тактика защиты от грязных приемов.

*Психологическая подготовка*

Реурсные и нерусурсные психологические состояния. Медитация. Самонастройка самовнушение. Беседа о поражениях и их неизбежности и важности в становлении спортсменов. Вербальное разрешение конфликтных ситуаций без применения навыков физической борьбы.

 ***Практика - 164 часа:***

*ОФП (общая физическая подготовка).*

Силовая подготовка (различных мышечных групп): упражнения на развитие силы окислительных мышечных волокон (статодинамические упражнения), упражнения на развитие силы гликолитических мышечных волокон (упражнения с отягощениями только для детей старше 12 лет), упражнения на развитие силы высокопороговых двигательных единиц (изометрические упражнения, упражнения с отягощением до 90% от максимального на 1 повторение и др.), игры на развитие силы.

*Развитие выносливости* различных групп мышц: упражнения на гиперплазию митохондрий в промежуточных и гликолитических мышечных волокон (10 секундный бег с макимальным ускорением по ровной поверхности, в гору, с отягощением; прыжки на максимальную высоту; прыжки в длину с места, подтягивания и жимы; подъем ног на перекладине с грузом и без и т.д.), кардио-тренировки в различных пульсовых зонах; игры на развитие выносливости.

*Развитие координации:* тесты на координацию; челночный бег, «дни двигательных безделушек»; акробатика, упражнения на координационной лестнице; упражнения с предметами (мяч, обруч, скакалки); комбинаторика; игры на развитие координации.

*Развитие гибкости:* общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движений; упражнения на гимнастической стенке; элементы йоги; суставная гимнастика. Игры на развитие гибкости.

*Дыхательные упражнения:* дыхание в каратэ «ибуки», «нагорэ»; понятие о расслаблении и напряжении; концентрация; развитие умения слушать свое дыхание и дыхание партнера. Восстановление дыхания после длительных нагрузок.

*СФП (специальная физическая подготовка).*

*Специальные физические упражнения:* Развитие подвижности тазобедренного сустава; упражнения на развитие стартовой скорости; упражнения на развитие скорости реакции; укрепление ударных поверхностей рук и ног; «набивка» тела; упражнения на развитие чувства дистанции.

*Работа на снарядах:* отработка техники 8 и 7 кю на снарядах (с применением боксерских груш, макивар, лап, боксерских настенных подушек).

*Техническая подготовка*

*Техника защиты.* Блоки Шотей укэ, Гедан Барай, Каке Уке, Маваши укэ, Дзёдан джуджи укэ, Дзёдан хиджи укэ – выполнение с места из различных стоек (Кумите Дачи, Санчин дачи) и в перемещении на 45 и 90 градусов, Маваши укэ на 180 градусов. Выполнение техник по воздуху, в паре с несопротивляющимся и сопротивляющимся партнером. Регламентированный спарринг с применением техники защиты.

*Ударная техника рук:* Агэ учи дзёдан, Шита цуки чудан, техника ударов локтями маваси/уширо/йоко/арроши/аго хиджи учи - выполнение с места из различных стоек (Кумите Дачи, Киба Дачи, Дзенкуцу Дачи) и в перемещении на 45 и 90 градусов. Выполнение техник по воздуху, в паре с несопротивляющимся и сопротивляющимя партнером. Регламентированный спарринг с применением техники рук.

*Ударная техника ног:* Учи момо гери, Маваси гери дзёдан с передней и задней ног; рубящие ударные техники (Ороси сото какато гери дзедан, Ороси учи какато гери дзедан, Какато гери гедан); Удары с разворота (Уширо гери чудан, Уширо маваси гери, Какэ Гери дзедан), стопинги (Аши Гери Гедан, Кансецу гери). Выполнение техник по воздуху, в паре с несопротивляющимся и сопротивляющимя партнером. Регламентированный спарринг с применением техники ног.

*Бросковая техника:* приемы самостраховки при падениях (вперед, на спину, на правый и левый бок); бросок О сото гари, Ура-наге, подсечки Аши-баррай и Джигуаши-гери. Выполнение бросковой техники в паре с несопротивляющимся и сопротивляющимя партнером. Контратаки с использованием бросков О сото гари, Ура-наге, подсечками Аши-баррай и Джигуаши-гери. Регламентированный спарринг с применением бросковой техники.

*Связки ашихара-каратэ:* Связки ашихара-каратэ: выполнение техники 8 кю и 7 кю в комбинациях по воздуху, с несопротивляющимся партнером, с партнером в режиме спарринга; с применением только техники рук, только техники ног; с применением техники рук, ног и бросковой техники. Комбинирование атакующих действий с защитными. Выполнение связок с применением принципа «тай-сабаки». Регламентированный спарринг с применением связок.

*Изучение Ката Ашихара-каратэ:* Изучение Ката Ашихара-каратэ: Принципы «сабаки». Изучение элементов ката на 8 кю (Кихон но ката сонно ни) на 7 кю (Гошин но ката сонно ити). ВыполнениИзучение ката «Кихон но ката сонно ни» и «Гошин но ката сонно ити» в целом (по воздуху, в паре, с группой нападающих).

*Технико-тактическая подготовка*

*Защитные технико-тактические действия.* Блокировка. Клинч. Маневрирование. Вызов. Комбинирование.

*Тактика в нападении.* Угроза. Финты руками. Финты ногами. Обманные движения. Повторные атаки.

*Тактические маневры и контратаки.* Перемещения в защите. Перемещения в нападении. Тактическое использование края татами. Контратаки с опережением. Контратаки с блоком. Контратакующие действия после попытки броска.

*Психологическая подготовка.* Подготовка к длительному тренировочному процессу. Приемы регуляции и саморегуляции психических состояний. Медитация. Самонастройка самовнушение. Командные игры как средство психологической подготовки (умение работать в команде, подчиняться, руководить). Развитие волевых качеств посредством длительного выполнения тяжелых физических упражнений. Беседа о поражениях и их неизбежности и важности в становлении спортсменов. Вербальное разрешение конфликтных ситуаций без применения навыков самозащиты.

*Повторение.*Выбор наименее изученных тем и повторение пройденных тем.

*Зачет.*

*Сдача нормативов:*Испытания в соответствии с контрольно-измерительными материалами.

*Теоретический тест:*Тестирование учащихся по ашихара-каратэ.

*Контрольные спарринги:*Спарринги по заданию; свободные тренировочные спарринги. Двое против одного. «Стенка на стенку».

*Аттестация:* промежуточная аттестация; итоговая аттестация; аттестация на присвоение 8 кю (декабрь) и на 7 кю (май).

***3-й год обучения (продвинутый уровень),***

***216 часов (теория – 52, часа практика -164 часа)***

***Теория - 52 часа:***

*Вводное занятие.* Знакомство с программой. Инструктаж по технике безопасности: общие правила безопасности; правила безопасности во время занятий; правила личной безопасности в конфликтных ситуациях.

*Этикет в каратэ:* Этикет в каратэ: этикет поведения в зале, где практикуют каратэ; правила выполнения поклонов и приветствия. Ритуалы: в начале занятия; при завершении занятия.

*История ашихара-каратэ:* История ашихара-каратэ: истоки ашихара-каратэ; история развития ашихара-каратэ в городе Ельце. Станислав Дмитриевич Сускин – родоначальник ашихара-каратэ в Липецкой области. Хидеюки Ашихара; становление и развитие ашихара-каратэ в мире; развитие ашихара-каратэ в России.

*ОФП и СФП (общая и специальная физическая подготовка).*

*Соблюдение правил техники безопасности* при выполнении физических упражнений, оказание первой медицинской помощи. Виды и причины травматизма при занятиях Ашихара-каратэ. Оказание первой помощи, лечение травм, профилактика травм, временные ограничения и противопоказания к учебно-тренировочным занятиям и соревнованиям. Инструктаж по соблюдению техники безопасности на занятиях.

*Биологические основы спортивной тренировки.* Анатомия человека. Мышечная композиция. Биологически целесообразные методы физической подготовки (развитие силы, координации, выносливости, гибкости и т.д.). Питание спортсмена и режим отдыха.

*Техническая подготовка*

*Техника защиты.* Теоретические аспекты выполнения технических действий: блоков, ударов руками, ударов ногами, бросковой техники. Позиции в Ашихара-каратэ. Критерии оценок соревнований по ката.

*Технико-тактическая подготовка*

Теоретические аспекты и нюансы выполнения тактических действий (в защите, в нападении, при осуществлении контратак). *Тактические маневры и контратаки.* Теоретические аспекты тактических перемещений в Ашихара-каратэ. Перемещения в защите. Перемещения в нападении. Тактическое использование края татами. Контратаки с опережением. Контратаки с блоком. Контратакующие действия после попытки броска.

*Психологическая подготовка*

Подготовка к длительному тренировочному процессу. Приемы регуляции и саморегуляции психических состояний. Медитация. Самонастройка самовнушение. Вербальное разрешение конфликтных ситуаций без применения навыков самозащиты.

***Практика - 164 часа:***

*ОФП (общая физическая подготовка).*

Силовая подготовка (различных мышечных групп): упражнения на развитие силы окислительных мышечных волокон (статодинамические упражнения), упражнения на развитие силы гликолитических мышечных волокон (упражнения с отягощениями только для детей старше 12 лет), упражнения на развитие силы высокопороговых двигательных единиц (изометрические упражнения, упражнения с отягощением до 90% от максимального и др.); игры на развитие силы.

*Развитие выносливости* различных групп мышц: упражнения на гиперплазию митохондрий в промежуточных и гликолитических мышечных волокон (10 секундный бег с макимальным ускорением по ровной поверхности, в гору, с отягощением; прыжки на максимальную высоту; прыжки в длину с места; подтягивания и жимы; подъем ног на перекладине с грузом и без и т.д.); кардио-тренировки в различных пульсовых зонах; игры на развитие выносливости.

*Развитие координации:* тесты на координацию; челночный бег, «дни двигательных безделушек»; акробатика, упражнения на координационной лестнице; упражнения с предметами (мяч, обруч, скакалки); комбинаторика; игры на развитие координации.

*Развитие гибкости:* общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движений; упражнения на гимнастической стенке; элементы йоги; суставная гимнастика. Игры на развитие гибкости.

*Дыхательные упражнения:* дыхание в каратэ «ибуки», «нагорэ»; понятие о расслаблении и напряжении; концентрация; развитие умения слушать свое дыхание и дыхание партнера. Восстановление дыхания после длительных нагрузок.

*СФП (специальная физическая подготовка).*

*Специальные физические упражнения:* Специальные физические упражнения: Развитие подвижности тазобедренного сустава и гибкости нижних конечностей; упражнения на развитие стартовой скорости; упражнения на развитие скорости реакции; укрепление ударных поверхностей рук и ног; «набивка» тела; упражнения на развитие чувства дистанции; упражнения на развитие специальной выносливости.

*Работа на снарядах:* Работа на снарядах: отработка техники 6 кю и 5 кю на снарядах (с применением боксерских груш, макивар, лап, боксерских настенных подушек.)

*Техническая подготовка*

*Техника защиты.* Техника защиты. Блоки: Дзёдан шуто моротэ укэ, (на месте и в перемещении на 45 и 90 градусов). Выполнение с места из различных стоек (Киба Дачи, Дзенкуцу Дачи, Шико дачи). Выполнение техник по воздуху и с атакующим партнером. Регламентированный спарринг с применением техники защиты.

*Ударная техника рук:* Ударная техника рук: ударная техника ребром лодони (Маваси Шуто Учи, Шуто Учи Коми, Шуто Коми Ками Учи, Шуто Йоко Учи, Шуто Ороси Ганмен Учи, Шуто Уширо Маваси Учи), ударная техника тыльной частью кулака (Уракен йоко учи дзёдан, чудан; Уракен саю учи, Уракен ороси учи, Уракен маваси учи, Уракен уширо маваси учи) - выполнение с места из различных стоек (Киба Дачи, Дзенкуцу Дачи, Шико дачи). Выполнение техник по воздуху, в паре с несопротивляющимся и сопротивляющимся партнером. Регламентированный спарринг с применением техники рук.

*Ударная техника ног:* Ударная техника ног: Какэ гери, Аши гери гедан, ударные техники с разворота Уширо гери, Уширо маваши гери, «Торнадо»; удары ногами в прыжке (Тоби гери) всех ранее изученных техник. Выполнение техник по воздуху, в паре с несопротивляющимся и сопротивляющимя партнером. Регламентированный спарринг с применением техники ног.

*Бросковая техника:* Бросковая техника: приемы самостраховки при падениях (вперед, на спину, на правый и левый бок); бросок Осото гари, подсечки Аши-баррай, Джигуаши-гери. Выполнение бросковой техники в паре с несопротивляющимся и сопротивляющимя партнером. Контратаки с использованием броском Осото гари, подсечками Аши-баррай, Джигуаши-гери. Регламентированный спарринг с применением бросковой техники защиты.

*Связки ашихара-каратэ:* Связки ашихара-каратэ: выполнение техники 6 и 5 кю в комбинациях по воздуху, с несопротивляющимся партнером, с партнером в режиме спарринга; с применением только техники рук, только техники ног; с применением техники рук, ног и бросковой техники. Комбинирование атакующих действий с защитными действиями. Выполнение связок с применением принципа «сабаки». Регламентированный спарринг с применением связок.

*Изучение Ката Ашихара-каратэ:* Изучение Ката Ашихара-каратэ: принципы построения ката в ашихара-каратэ. Изучение элементов ката на 6 кю (Гейко но ката сонно ити) на 5 кю (Гошин но ката сонно ни). Изучение ката 6 кю (Гейко но ката сонно ити) и 5 кю (Гошин но ката сонно ни) в целом (по воздуху, в паре, с группой нападающих).

*Технико-тактическая подготовка*

*Защитные технико-тактические действия.* Защитные технико-тактические действия. Блокировка. Клинч. Маневрирование. Вызов. Комбинирование.

*Тактика в нападении.* Тактика в нападении. Угроза. Финты руками. Финты ногами. Обманные движения. Повторные атаки.

*Тактические маневры и контратаки.* Тактические маневры и контратаки. Перемещения в защите. Перемещения в нападении. Тактическое использование края татами. Контратаки с опережением. Контратаки с блоком. Контратакующие действия после попытки броска.

*Психологическая подготовка*

Подготовка к длительному тренировочному процессу. Приемы регуляции и саморегуляции психических состояний. Медитация. Самонастройка самовнушение. Командные игры как средство психологической подготовки (умение работать в команде, подчиняться, руководить). Развитие волевых качеств посредством длительного выполнения тяжелых физических упражнений. Беседа о поражениях и их неизбежности и важности в становлении спортсменов. Вербальное разрешение конфликтных ситуаций без применения навыков самозащиты.

*Повторение.*Выбор наименее изученных тем и повторение пройденных тем.

*Зачет.*

*Сдача нормативов:* испытания в соответствии с контрольно-измерительными материалами.

*Теоретический тест:*Тестирование обучающихся по ашихара-каратэ.

*Контрольные спарринги:*Спарринги по заданию; свободные тренировочные спарринги. Двое против одного. «Стенка на стенку». Спаринговая игра «Волчья яма».

*Аттестация:* промежуточная аттестация; итоговая аттестация; аттестация на присвоение 6 кю (декабрь) и на 5 кю (май).

**5. Оценочные и методические материалы (методические обеспечение программы)**

***Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня общей физической и специальной физической подготовки:***

- Бег на 30 м выполняется на дорожке стадиона в спортивной обуви без шипов. В каждом забеге участвуют не менее двух обучающихся, результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды. Разрешается только одна попытка, время фиксируется с точностью до 0,1с.

- Челночный бег (3х10 м) Для проведения норматива необходимо иметь брусок или кубик размером 5х5 см. По команде «Марш» испытуемый стартует из положения высокого старта, пробегает 10 м. - берет брусок, – возвращается обратно к линии старта, касается бруском за стартовой линией и снова возвращается к той линии , где лежал брусок. Время фиксируется с точностью до 0,1с.

- Прыжки в длину с места. Проводятся на нескользкой поверхности. Обучающийся встает у стартовой линии в и.п., ноги параллельно и толчком двумя ногами и взмахом рук совершает прыжок. Приземление происходит одновременно на обе ноги на покрытие, исключающее жесткое приземление. Измерение осуществляется по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат из двух попыток в сантиметрах.

- Прыжки через скакалку. Количество прыжков через скакалку за 30 с. Выполняется максимальное количество прыжков любым способом. Разрешается только одна попытка, время фиксируется с точностью до 0,1 с.

- 6-минутный бег. Тестирование проводится на спортивной площадке. Испытуемый должен бежать, стремясь преодолеть как можно большее расстояние за 6 минут. Пройденная им дистанция измеряется.

- Подтягивание на перекладине выполняется из исходного положения вис на гимнастической перекладине. Регистрируется максимальное количество раз подтягивания. Подтягивание выполняется без предварительного раскачивания туловища или рывковых движений.

Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня специальной физической подготовленности.

 Максимальная сила одиночного удара (кг), количество ударов руками и ногами, за одну минуту проводится в спортивном зале, удары наносятся по боксерскому мешку из боевой стойки со средней дистанции (дистанции вытянутой руки).

Учебные нормативы обучающихся 7 - 10 лет

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Физические способности | Контрольное упражнение | Возраст (лет) | Пол | Уровень |
| низкий | средний | высокий |
| 1 | Скоростные | Бег 30м, (сек) | 7 | МД | 7,5 и более7,6 и более | 7,3-6,27,5-6,45 | 5,6 и менее5,8 и менее |
| 8 | МД | 7,1 и более7,3 и более | 7,0-6,07,2-6,2 | 5,4 и менее 5,6 и менее |
| 9 | МД | 6,8 и более7,0 и более | 6,7-5,76,9-6,0 | 5,1 и менее5,3 и менее |
| 10 | МД | 6,6 и более6,6 и более | 6,5-5,66,2-5,6 | 5,1 и менее5,6 и менее |
| 2 | Координационные | Челночный бег 3х10 м | 7 | МД | 11,2 и более11,7 и более | 0,8-10,311,3-10,6 | 9,9 и менее10,2именее |
| 8 | МД | 10,4 и более11,2 и более | 10,0-9,510,7-10,1 | 9,1 и менее9,7 и менее |
| 9 | МД | 10,2 и более10,8 и более | 9,9-9,310,3-9,7 | 8,8 и менее9,3 и менее |
| 10 | МД | 9,9 и более10,4 и более | 9,5-9,010,0-9,5 | 8,6 и менее9,1 и менее |
| 3 | Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места (см) | 7 | МД | 100и менее85 и менее | 115-136110-130 | 155 и более150 и более |
| 8 | МД | 110и менее90 и менее | 125-145135-150 | 165 и более155 и более |
| 9 | МД | 120и менее110 и менее | 130-150135-150 | 175 и более160 и более |
| 10 | МД | 130и менее120 и менее | 140-160140-155 | 185 и более170 и более |
| 4 | Выносливость | 6-минутный бег, (м) | 7 | МД | 700и менее500 и менее | 750-900600-800 | 1100 более900 и более |
| 8 | МД | 750и менее550 и менее | 800-950650-850 | 1150 и более950 и более |
| 9 | МД | 800и менее600 и менее | 850-1000700-900 | 1200 и более1000иболее |
| 10 | МД | 850и менее650 и менее | 900-1050750-950 | 1250 и более1050 и более |
| 5 | Гибкость | Наклон вперед из положения стоя, (см) | 7 | МД | 12 и менее | 3-56-9 | +9 и более12,5иболее |
| 8 | МД | 1 2 и менее | 3-55-8 | +7,5 и более11,5иболее |
| 9 | МД | 12 и менее | 3-56-9 | 7,7 и более13,0иболее |
| 10 | МД | 23 и менее | 4-67-10 | 8,5 и более14,0иболее |
| 6 | Силовые (количество раз) | Подтягивание на высокой перекладине, мальчики (кол-во раз)На низкой из виса лежа, девочки (кол-во раз) | 7 | МД | 12 и менее | 2-34-8 | 4 и более12 и более |
| 8 | МД | 13 и менее | 2-36-10 | 4 и более14 и более |
| 9 | МД | 13 и менее | 3-47-11 | 5 и более16 и более |
| 10 | МД | 14 и менее | 3-48-13 | 5 и более18 и более |

Учебные нормативы обучающихся 11 - 14 лет

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Физические способности | Контрольное упражнение | Возраст (лет) | Пол |  Уровень  |
| низкий | средний | высокий |
| 1 | Скоростные | Бег 30м, (сек) | 11 | МД | 6,6 и более6,6 и более | 6,5-5,56,5-5,5 | 5,1 и менее5,2 и менее |
| 12 | МД | 6, и более6,4 и более | 6,1-5,56,3-5,7 | 5,0 и менее5,1 и менее |
| 13 | МД | 6,0 и более6,2 и более | 5,8-5,46,0-5,4 | 4,9 и менее5,0 и менее |
| 14 | МД | 5,9 и более6,3 и более | 5,6-5,26,2-5,5 | 4,8 и менее5,0 и менее |
| 2 | Координационные | Челночный бег 3х10 м | 11 | МД | 9,9 и более10,4 и более | 9,5-8,910.0-9,5 | 8,6 и менее9.1 и менее |
| 12 | МД | 9.7 и более10,1 и более | 9,3-8,89,7-9,3 | 8,5 и менее8.9 и менее |
| 13 | МД | 9,3 и более10,0 и более | 9,0-8,69,6-9,1 | 8.3 и менее8.8 и менее |
| 14 | МД | 9,3 и более10,0 и более | 9.0-8.69.5-9,0 | 8.3 и менее8.7 и менее |
| 3 | Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места | 11 | МД | 130 и менее120 и менее | 140-160140-155 | 185 и выше170 и выше |
| 12 | МД | 140 и менее 130 и менее | 160-180150-175 | 195 и выше185 и выше |
| 13 | МД | 145 и менее135 и менее | 165-180155-175 | 200 и выше190 и выше |
| 14 | МД | 150 и менее140 и менее | 170-190160-180 | 205 и выше200 и выше |
| 4 | Выносливость | 6-минутный бег, (м) | 11 | МД | 850 и менее650 и менее | 900-1050750-950 | 1250 и выше1050 и выше |
| 12 | МД | 900 и менее700 и менее | 1000-1100850-1000 | 1300и выше1100 и выше |
| 13 | МД | 950 и менее750 и менее | 1100-1200900-1050 | 1350 и выше1150 и выше |
| 14 | МД | 1000 и менее800 и менее | 1150-1250950-1100 | 1400 и выше1200 и выше |
| 5 | Гибкость | Наклон вперед из положения стоя, (см) | 11 | МД | 2 и ниже3 и ниже | 4-66-8 | 8-9 и выше14 и выше |
| 12 | МД | 2и ниже4 и ниже | 6-88-10 | 10 и выше15 и выше |
| 13 | МД | 2 и ниже5 и ниже | 6-89-11 | 10 и выше16 и выше |
| 14 | МД | 2 и ниже6 и ниже | 5-710-12 | 9 и выше 18 и выше |
| 6 | Силовые (количество раз) | Подтягивание на высокой перекладине, мальчики (кол-во раз)На низкой из виса лежа, девочки (кол-во раз) | 11 | МД | 1 и менее4 и менее | 3-48-13 | 5 и боее18 и боее |
| 12 | МД | 2 и менее4 и менее | 4-510-14 | 6 и боее19 и боее |
| 13 | МД | 2 и менее4 и менее | 4-611-15 | 7 и боее20 и боее |
| 14 | МД | 2-3 и менее5 и менее | 5-612-15 | 8 и боее19 и боее |

Учебные нормативы обучающихся 15 - 18 лет

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Физические способности | Контрольное упражнение | Возраст (лет) | Пол | Уровень |
| низкий | средний | высокий |
| 1 | Скоростные | Бег 30м, (сек) | 15 | МД | 5,8 и более6,1 и более | 5,5-5,15,9-5,4 | 4,7 и менее4,9 и менее |
| 16 | МД | 5,5 и более6,0 и более | 5,3-4,95,8-5,3 | 4,5 и менее4,9 и менее |
| 17 | МД | 5,2 и более6,1 и более | 5,1-4,85,9-5,3 | 4,4и ниже4,8 и менее |
| 18 | МД | 5,1 и более6,1 и более | 5,0-4,75,9-5,3 | 4,3 и менее4,8 и менее |
| 2 | Координационные | Челночный бег 3х10 м | 15 | МД | 9,0 и более9,9 и более | 8,7-8,39,4-9,0 | 8,0 и менее8,6 и менее |
| 16 | МД | 8,6 и более9,7 и более | 8,4-8,09,3-8,8 | 7,7 и менее8,5 и менее |
| 17 | МД | 8,2 и более 9,7 и более | 8,0-7,69,3-8,7 | 7, и менее8,4 и менее |
| 18 | МД | 8,1 и более8,5 и более | 7,9-7,58,7-7,9 | 7,2 и менее7,8 и менее |
| 3 | Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места | 15 | МД | 160 и менее145 и менее | 180-195160-180 | 210 и выше200 и выше |
| 16 | МД | 175 и менее155 и менее | 190-205165-185 | 220 и менее205 и выше |
| 17 | МД | 180 и менее160 и менее | 195-210170-190 | 230и выше210 и выше |
| 18 | МД | 190 и менее160 и менее | 205-220170-190 | 240 и выше210 и выше |
| 4 | Выносливость | 6-минутный бег, (м) | 15 | МД | 1050 и менее850 и менее | 1200-13001000-1150 | 1450 и выше1250 и выше |
| 16 | МД | 1100 и менее900 и менее | 1250-13501050-1200 | 1500 и выше1300 и выше |
| 17 | МД | 1200 и менее900 и менее | 1300-14001050-1200 | 1500 и выше1300 и выше |
| 18 | МД | 1200 и менее900 и менее | 1300-14001050-1200 | 1500и выше1300 и выше |
| 5 | Гибкость | Наклон вперед из положения стоя, (см) | 15 | МД | 3 и ниже7 и ниже | 7-912-14 | 11 и выше20 и выше |
| 16 | МД | 4 и ниже7 и ниже | 8-1012-14 | 12 и выше20 и выше |
| 17 | МД | 5 и ниже7 и ниже | 9-1212-14 | 15 и выше20 и выше |
| 18 | МД | 5 и ниже7 и ниже | 9-1212-14 | 15 и выше20 и выше |
| 6 | Силовые (количество раз) | Подтягивание на высокой перекладине, мальчики (кол-во раз)На низкой из виса лежа, девочки(кол-во раз) | 15 | МД | 2 и менее5 и менее | 6-713-15 | 9 и выше17 и более |
| 16 | МД | 3 и менее5 и менее | 7-812-13 | 10 и более16 и более |
| 17 | МД | 4 и менее6 и менее | 8-913-15 | 11 и более18 и более |
| 18 | МД | 5 и менее6 и менее | 9-1013-15 | 12 и более18 и более |

***Вариант теста оценки теоретических знаний по ашихара-каратэ.***

**1.Основателем стиля Ашихара-каратэ является:**

А. Хидеюки Асихара.

Б. Масутацу Ояма.

В.Омар Хаям.

**2. В какой стране появилось Ашихара-каратэ?**

А. Китай

Б. Аргентина

В. Япония

**3. Как правильно называть людей, практикующих каратэ?**

А. Каратист

Б. Каратэки

В. Карапуз

**4. Существует две программы соревнований Ашихара-карате: поединок двух участников и \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**5. Как правильно называть одежду каратистов?**

А. Кимано

Б. Доги

**6. Мастерским степеням «данам» соответствуют:**

А.Черные пояса.

Б. Белые пояса.

В. Синие пояса.

**7. Назовите последовательность цветов пояса на 10,8,6,4,2 кю в Ашихара-каратэ?**

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**8. Удар « Усиро- маваси-гэри-дзёдан» это:**

А. Круговой удар ногой с разворотом («вертушка») в голову.

Б. Удар с падением через себя.

В. Проникающий удар ногой с разворотом в области печени.

Г. Перемещение назад по круговой траектории.

**9.Выход за пределами татами классифицируется как:**

А. Дзёгай.

Б. Гентен.

В. Сикаку.

Г. Вадзари.

**10.Термин «САБАКИ» в Ашихара-каратэ означает:**

А. Быстрое решение

Б. Свободный тренировочный бой.

В. Условный тренировочный бой.

**11. Сколько базовых позиций в Ашихара-каратэ, на которых построена система данного стиля:**

А.10

Б. 4

В. 8

**12. В соревнованиях по Ашихара-каратэ запрещены следующие действия:**

А. Удары руками в область голову.

Б. Захваты одной рукой до 3х секунд.

В. Не амплитудные броски с обозначением контрольного удара.

Г. Акцентированные удары ногами в область головы.

**13. Как правильно в японской терминологии называется «Разноименный удар кулаком».**

А. Гяку-дзуки

Б. Ой-дзуки.

В. Дзюн-цуки

**14. Как в терминологии каратэ обозначают бросковую технику.**

А. Кеаге

Б. Пинан

В. Нагэ

Г. Канку

**15.В стойке «Кокутцу – дати» имеет место распределение веса своего тела между ногами (впереди/сзади):**

А.40% на 60%

Б. 30% на 70%

**16. Площадка на соревнованиях по Ашихара-каратэ с учетом зоны безопасности имеет размер:**

А. 8х8 м

Б. 9х9 м.

В. 10х10 м.

Г. 12х12 м.

**17. Какие еще стили каратэ ты знаешь** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**18. Кто в Липецкой области открыл первую секцию по Ашихара-каратэ**

А. Зотов Владимир Алексеевич

Б. Сускин Станислав Дмитриевич

В. Сальков Павел Сергеевич

**19. Можно ли приходить на занятия в украшениях и талисманах, носимых на пальцах, запястьях, лодыжках и шее?**

А. Можно с разрешения учителя.

Б. Нет, т.к. это нарушение техники безопасности.

В. По желанию обучающегося.

**20.Можно ли заниматься на полный желудок?**

А. Нет (это наносит вред организму).

Б. Да (так как организм получает больше энергии).

В. Не имеет значения.

**Карта оценки освоения образовательной программы обучающимися**

**МАОУ ДО «Детско-юношеский центр им. Б.Г. Лесюка» по итогам промежуточной аттестации \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ учебного года**

Название детского объединения *\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*

Название образовательной программы и год обучения*\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*

Фамилия, имя, отчество педагога *\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*

Фамилия, имя обучающегося *\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*

***Результаты промежуточной аттестации***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  **№** **п/п** | **Показатели освоения обучающимся образовательной программы** | **Оценка уровня освоения** **образовательной программы** |
| Низкий уровень*(до 50 %)* | Средний уровень*(от 51 до 70%)* | Высокий уровень*(от 71 до 100%)* |
| 1 | Теоретическая подготовка *(тестирование)* |  |  |  |
| 2 | Практическая деятельность *(участие в соревнованиях, конкурсах, сдача контрольных нормативов по ОФП, итоговое занятие и т.п.)* |  |  |  |
| 3 | Достижения за текущий учебный период *(результативность)* |  |  |  |

Подпись педагога доп. образования \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

По результатам промежуточной аттестации обучающийся (не)переведён на следующий год обучения.

**Протокол результатов аттестации обучающихся**

**МАОУ ДО «Детско-юношеский центр им. Б.Г. Лесюка» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ учебного года**

Название детского объединения *\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*

Фамилия, имя, отчество педагога *\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*

Дата проведения аттестации *\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*

Форма оценки результатов *трёхуровневая система*

Члены аттестационной комиссии *\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*

***Результаты итоговой аттестации***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  **№** **п/п** | **Фамилия, имя** **обучающегося** | **Год обучения** | **Форма проведения** **аттестации** | **Итоговая** **оценка** |
| 1 |  |  | Тестирование, сдача контрольных нормативов по ОФП |  |
| 2 |  |  |  |  |
| 3 |  |  |  |  |
| 4 |  |  |  |  |
| 5 |  |  |  |  |
| 6 |  |  |  |  |
| 7 |  |  |  |  |
| 8 |  |  |  |  |
| 9 |  |  |  |  |
| 10 |  |  |  |  |

По результатам итоговой аттестации все обучающиеся объединения «Азбука здоровья» переведены на следующий год обучения.

Подпись педагога доп. образования \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Подписи членов аттестационной комиссии:

председатель аттестационной комиссии \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

зам. председателя аттестационной комиссии \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

член аттестационной комиссии \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\* Итоговая оценка выставляется педагогом по трёхуровневой системе: низкий уровень обученности, средний уровень и высокий уровень.

--- низкий уровень обученности – до 50 %;

--- средний уровень обученности – 51-70 %;

--- высокий уровень обученности – 71-100 %.

Рабочая программа

**к дополнительной (общеразвивающей) образовательной программе**

«**Ашихара-каратэ**»

 **Возраст обучающихся:** 7-18 лет.

 **Год обучения:** 1 год.

г. Елец

  **Содержание**

1. Пояснительная записка

2. Календарно - тематическое планирование

1. **Пояснительная записка**

Ашихара–каратэ является одним из направлений контактного каратэ, основанном на традициях восточных единоборств. Боевые искусства – путь всестороннего гармоничного развития личности, инструмент физического и духовно-нравственного воспитания. Прежде всего, они формируют волевые качества – внутренний стержень, который, в свою, очередь, способствует развитию духа и жизненной стойкости. Начиная заниматься ашихара-каратэ, воспитанники преодолевают внешние и внутренние препятствия, такие как лень, робость, пассивность, страх. Благодаря этому развивается выдержка, настойчивость, решительность, смелость и, самое главное – целеустремленность. Это умение направить свою деятельность, выстраивать стратегию достижения целей, находить единомышленников и вступать с ними во взаимодействие, творчески мыслить, критически воспринимать события, исходя из мотива – стремление к победе и совершенству.

По мере подготовленности, обучающиеся принимают участие в соревнованиях. Соревновательная деятельность требует больших физических сил и самообладания. В жестком соперничестве полнее и ярче, чем в обыденности проявляется каждая черта характера. Спорт способствует тому, что приобретенные качества характера переносятся и на другие стороны жизни и деятельности. Поэтому, спортсмены-единоборцы находят себя не только в силовых структурах, но и часто добиваются успехов в бизнесе, политике, социальной сфере и других областях. Таким образом программа «Ашихара-каратэ» содействует определению жизненных планов обучающихся, включая предпрофессиональную ориентацию.

***Цель программы:*** воспитание гармонично развитой личности с активной жизненной позицией посредством формирования культуры здорового и безопасного образа жизни, удовлетворения индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, а также организация свободного времени обучающихся путем всестороннего изучения ашихара-каратэ, его философских, исторических, этических, социально-культурных и других аспектов.

***Задачи программы:***

*Обучающие:*

- обучение правилам техники безопасности на занятиях, технико-тактическим комплексам ашихара-каратэ;

- расширение кругозора обучающихся в области истории, этики, этикета, культуры и принципов ашихара-каратэ;

- формирование основных знаний, умений и навыков ведения поединков в ашихара-каратэ и применение полученных знаний, умений и навыков в спортивной практике.

*Развивающие:*

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоническому физическому развитию, выработки устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, снижение острой заболеваемости обучающихся;

- формирование универсальных способов мыслительной деятельности (память, внимание, воображение, умение производить логические операции);

- повышение работоспособности;

- развитие мотивационной сферы гигиенического поведения, безопасной жизни, физического воспитания.

*Воспитательные:*

- воспитание уважительного отношения к окружающим людям, к окружающему миру и к собственной личности;

-воспитание морально-волевых качеств: психологической устойчивости, самодисциплины, трудолюбия, инициативности, настойчивости, смелости, решительности, честности, доброжелательности;

-воспитать способность к самооценке и самоконтролю;

-способствовать вовлечению родителей обучающихся в совместную воспитательную деятельность.

*Стартовый уровень (соответствует первому году обучения)* программыпредполагает обучение простейшим двигательным навыкам и умениям, минимальную сложность предлагаемых заданий. На занятиях большое внимание уделяется общей физической подготовке, развитию координации и гибкости. Обучащиеся знакомятся с ашихара-каратэ как видом спорта, изучают основные базовые стойки, способы передвижения, элементарные способы нанесения ударов, защиты и тактики их применения, получают первоначальный опыт участия в соревнованиях и показательных выступлениях различного уровня. По окончанию стартового уровня, обучающиеся осваивают программу экзамена по ашихара-каратэ на 10 кю и 9 кю (белые пояса по ашихара-каратэ).

По окончании **1 года обучения (стартовый уровень)** обучающиеся должны:

***Личностные результаты***

- уметь объективно оценивать свои физические возможности и стремиться к повышению своего потенциала.

- проявлять устойчивый интерес к занятиям;

- иметь способность осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другим людям, к окружающему миру и к собственной личности.

***Мета-предметные результаты***

- уметь находить ошибки при осуществлении физической и технической подготовки и уметь их исправлять;

- уметь объективно оценивать свою подготовленность, находить возможности и способы их улучшения;

- уметь объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

***Предметные результаты***

- знать правила поведения и безопасности во время занятий физическими упражнениями, правила подбора одежды и обуви в зависимости от условий проведения занятий;

- знать основные исторические и теоретические аспекты ашихара-каратэ;

- знать и уметь выполнять технические элементы базовой техники Ашихара-каратэ уровня белого пояса (10,9 кю);

- уметь вести тренировочные поединки;

- знать элементарные способы развития своих физических качеств;

- знать терминологию и уметь выполнять ритуалы (поклоны, приветсвия и т.д.), принятые в боевых искусствах;

- уметь бережно обращаться с инвентарем и оборудованием.

1. **Календарно-тематическое планирование**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема занятия** | **Кол-во часов** | **Дата проведения** |
| По плану | По факту |
| 1 | Знакомство с программой. Инструктаж по ТБ. | 2 |  |  |
| 2 | Этикет каратэ. Ритуалы. История ашихара-каратэ. | 2 |  |  |
| 3 | ОФП. Развитие координации. | 2 |  |  |
| 4 | Техническая подготовка. Ударная техника рук. | 2 |  |  |
| 5 | Техническая подготовка. Ударная техника ног. | 2 |  |  |
| 6 | Техническая подготовка. Техника защиты. | 2 |  |  |
| 7 | Техническая подготовка. Бросковая техника. | 2 |  |  |
| 8 | Техническая подготовка. Связки Ашихара-каратэ. | 2 |  |  |
| 9 | СФП. Специальные физические упражнения. | 2 |  |  |
| 10 | ОФП. Развитие выносливости. | 2 |  |  |
| 11 | ОФП. Развитие гибкости. | 2 |  |  |
| 12 | Техническая подготовка. Ударная техника рук. | 2 |  |  |
| 13 | Техническая подготовка. Ударная техника ног. | 2 |  |  |
| 14 | Техническая подготовка. Техника защиты. | 2 |  |  |
| 15 | Техническая подготовка. Бросковая техника. | 2 |  |  |
| 16 | Техническая подготовка. Связки Ашихара-каратэ. | 2 |  |  |
| 17 | СФП. Работа на снарядах. | 2 |  |  |
| 18 | ОФП. Силовая подготовка. | 2 |  |  |
| 19 | ОФП. Дыхательная гимнастика. | 2 |  |  |
| 20 | Техническая подготовка. Ударная техника рук. | 2 |  |  |
| 21 | Техническая подготовка. Ударная техника ног. | 2 |  |  |
| 22 | Техническая подготовка. Техника защиты. | 2 |  |  |
| 23 | Бросковая техника. | 2 |  |  |
| 24 | Повторение пройденного материала. | 2 |  |  |
| 25 | Зачет. Сдача нормативов. | 2 |  |  |
| 26 | Изучение элементов Кихон но Ката сонно ити. | 2 |  |  |
| 27 | Техническая подготовка. Связки Ашихара-каратэ. | 2 |  |  |
| 28 | СФП. Специальные физические упражнения. | 2 |  |  |
| 29 | Техническая подготовка. Техника защиты. | 2 |  |  |
| 30 | Защитные технико-тактические действия | 2 |  |  |
| 31 | Техническая подготовка. Ударная техника рук. | 2 |  |  |
| 32 | Атакующие технико-тактические действия | 2 |  |  |
| 33 | Техническая подготовка. Ударная техника ног. | 2 |  |  |
| 34 | Атакующие технико-тактические действия | 2 |  |  |
| 35 | Техническая подготовка. Связки Ашихара-каратэ. | 2 |  |  |
| 36 | СФП. Работа на снарядах | 2 |  |  |
| 37 | Изучение элементов Кихон но Ката сонно ити. | 2 |  |  |
| 38 | Психологическая подготовка. Общая. | 2 |  |  |
| 39 | Тактические маневры и контратаки. | 2 |  |  |
| 40 | Техническая подготовка. Бросковая техника. | 2 |  |  |
| 41 | Техническая подготовка. Связки Ашихара-каратэ. | 2 |  |  |
| 42 | Изучение элементов Кихон но Ката сонно ити. | 2 |  |  |
| 43 | ОФП. Развитие выносливости. | 2 |  |  |
| 44 | Техническая подготовка. Связки Ашихара-каратэ. | 2 |  |  |
| 45 | Техническая подготовка. Бросковая техника. | 2 |  |  |
| 46 | Техническая подготовка. Ударная техника рук. | 2 |  |  |
| 47 | Техническая подготовка. Ударная техника ног. | 2 |  |  |
| 48 | Техническая подготовка. Техника защиты. | 2 |  |  |
| 49 | Изучение элементов Кихон но Ката сонно ити. | 2 |  |  |
| 50 | Аттестация на присвоение квалификации 10 кю по ашихара-кратэ. | 2 |  |  |
| 51 | Зачет. Контрольные спарринги. | 2 |  |  |
| 52 | Психологическая подготовка. | 2 |  |  |
| 53 | ОФП. Развитие координации. | 2 |  |  |
| 54 | Техническая подготовка. Ударная техника рук. | 2 |  |  |
| 55 | Техническая подготовка. Ударная техника ног. | 2 |  |  |
| 56 | Атакующие технико-тактические действия | 2 |  |  |
| 57 | Техническая подготовка. Бросковая техника. | 2 |  |  |
| 58 | Техническая подготовка. Связки Ашихара-каратэ. | 2 |  |  |
| 59 | СФП. Специальные физические упражнения. | 2 |  |  |
| 60 | ОФП. Развитие выносливости. | 2 |  |  |
| 61 | ОФП. Развитие гибкости. | 2 |  |  |
| 62 | Техническая подготовка. Ударная техника рук. | 2 |  |  |
| 63 | Техническая подготовка. Ударная техника ног. | 2 |  |  |
| 64 | Техническая подготовка. Техника защиты. | 2 |  |  |
| 65 | Техническая подготовка. Бросковая техника.  | 2 |  |  |
| 66 | Техническая подготовка. Связки Ашихара-каратэ. | 2 |  |  |
| 67 | СФП. Работа на снарядах. | 2 |  |  |
| 68 | ОФП. Силовая подготовка. | 2 |  |  |
| 69 | ОФП. Дыхательная гимнастика. | 2 |  |  |
| 70 | Техническая подготовка. Ударная техника рук. | 2 |  |  |
| 71 | Техническая подготовка. Ударная техника ног. | 2 |  |  |
| 72 | Техническая подготовка. Техника защиты. | 2 |  |  |
| 73 | Техническая подготовка. Бросковая техника. | 2 |  |  |
| 74 | Повторение пройденного материала. | 2 |  |  |
| 75 | Зачет. Контрольные спарринги. | 2 |  |  |
| 76 | Изучение Кихон но Ката сонно ити. | 2 |  |  |
| 77 | Техническая подготовка. Связки Ашихара-каратэ. | 2 |  |  |
| 78 | СФП. Специальные физические упражнения. | 2 |  |  |
| 79 | Техническая подготовка. Техника защиты. | 2 |  |  |
| 80 | Защитные технико-тактические действия.  | 2 |  |  |
| 81 | Техническая подготовка. Ударная техника рук. | 2 |  |  |
| 82 | Техническая подготовка. Ударная техника ног. | 2 |  |  |
| 83 | Атакующие технико-тактические действия. | 2 |  |  |
| 84 | Тактические маневры и контратаки. | 2 |  |  |
| 85 | Техническая подготовка. Связки Ашихара-каратэ. | 2 |  |  |
| 86 | Тактические маневры и контратаки. | 2 |  |  |
| 87 | ОФП. Силовая подготовка. | 2 |  |  |
| 88 | СФП. Специальные физические упражнения. | 2 |  |  |
| 89 | Изучение Кихон но Ката сонно ити. | 2 |  |  |
| 90 | Психологическая подготовка. Общая. | 2 |  |  |
| 91 | Тактические маневры и контратаки. | 2 |  |  |
| 92 | Техническая подготовка. Бросковая техника. | 2 |  |  |
| 93 | Техническая подготовка. Связки Ашихара-каратэ. | 2 |  |  |
| 94 | Изучение Кихон но Ката сонно ити. | 2 |  |  |
| 95 | ОФП. Развитие выносливости. | 2 |  |  |
| 96 | Техническая подготовка. Связки Ашихара-каратэ. | 2 |  |  |
| 97 | Техническая подготовка. Бросковая техника. | 2 |  |  |
| 98 | Техническая подготовка. Ударная техника рук. | 2 |  |  |
| 99 | Техническая подготовка. Ударная техника ног. | 2 |  |  |
| 100 | Техническая подготовка. Техника защиты. | 2 |  |  |
| 101 | Повторение Кихон но Ката сонно ити. | 2 |  |  |
| 102 | Тактические маневры и контратаки | 2 |  |  |
| 103 | Техническая подготовка. Связки Ашихара-каратэ. | 2 |  |  |
| 104 | Психологическая подготовка. Специальная. | 2 |  |  |
| 105 | Повторение Кихон но Ката сонно ити. | 2 |  |  |
| 106 | Зачет. Теоретический тест. | 2 |  |  |
| 107 | Сдача нормативов. | 2 |  |  |
| 108 | Аттестация на присвоение квалификации 9 кю по ашихара-кратэ. | 2 |  |  |
|  | **ИТОГО** | **216** |  |  |

Рабочая программа

**к дополнительной (общеразвивающей) образовательной программе**

«**Ашихара-каратэ**»

 **Возраст обучающихся:** 7-18 лет.

 **Год обучения:** 2 год.

г. Елец

  **Содержание**

1. Пояснительная записка

2. Календарно - тематическое планирование

1. **Пояснительная записка**

Ашихара–каратэ является одним из направлений контактного каратэ, основанном на традициях восточных единоборств. Боевые искусства – путь всестороннего гармоничного развития личности, инструмент физического и духовно-нравственного воспитания. Прежде всего, они формируют волевые качества – внутренний стержень, который, в свою, очередь, способствует развитию духа и жизненной стойкости. Начиная заниматься ашихара-каратэ, воспитанники преодолевают внешние и внутренние препятствия, такие как лень, робость, пассивность, страх. Благодаря этому развивается выдержка, настойчивость, решительность, смелость и, самое главное – целеустремленность. Это умение направить свою деятельность, выстраивать стратегию достижения целей, находить единомышленников и вступать с ними во взаимодействие, творчески мыслить, критически воспринимать события, исходя из мотива – стремление к победе и совершенству.

По мере подготовленности, обучающиеся принимают участие в соревнованиях. Соревновательная деятельность требует больших физических сил и самообладания. В жестком соперничестве полнее и ярче, чем в обыденности проявляется каждая черта характера. Спорт способствует тому, что приобретенные качества характера переносятся и на другие стороны жизни и деятельности. Поэтому, спортсмены-единоборцы находят себя не только в силовых структурах, но и часто добиваются успехов в бизнесе, политике, социальной сфере и других областях. Таким образом программа «Ашихара-каратэ» содействует определению жизненных планов обучающихся, включая предпрофессиональную ориентацию.

***Цель программы:*** воспитание гармонично развитой личности с активной жизненной позицией посредством формирования культуры здорового и безопасного образа жизни, удовлетворения индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, а также организация свободного времени обучающихся путем всестороннего изучения ашихара-каратэ, его философских, исторических, этических, социально-культурных и других аспектов.

***Задачи программы:***

*Обучающие:*

- обучение правилам техники безопасности на занятиях, технико-тактическим комплексам ашихара-каратэ;

- расширение кругозора обучающихся в области истории, этики, этикета, культуры и принципов ашихара-каратэ;

- формирование основных знаний, умений и навыков ведения поединков в ашихара-каратэ и применение полученных знаний, умений и навыков в спортивной практике.

*Развивающие:*

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоническому физическому развитию, выработки устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, снижение острой заболеваемости обучающихся;

- формирование универсальных способов мыслительной деятельности (память, внимание, воображение, умение производить логические операции);

- повышение работоспособности;

- развитие мотивационной сферы гигиенического поведения, безопасной жизни, физического воспитания.

*Воспитательные:*

- воспитание уважительного отношения к окружающим людям, к окружающему миру и к собственной личности;

-воспитание морально-волевых качеств: психологической устойчивости, самодисциплины, трудолюбия, инициативности, настойчивости, смелости, решительности, честности, доброжелательности;

-воспитать способность к самооценке и самоконтролю;

-способствовать вовлечению родителей обучающихся в совместную воспитательную деятельность.

*Базовый уровень (соответствует второму году обучения)* предполагает овладение специальными знаниями, умениями и навыками.

Группы базового уровня формируются из воспитанников, которые прошли обучение ашихара-каратэ по программе стартового уровня, имеют необходимый уровень физической подготовки и объем знаний, умений и навыков в области спортивных единоборств.

Обучащиеся продолжают совершенствование навыков выполнения общефизических и специальных упражнений. На занятиях спортсмены продолжат отрабатывают стойки, удары руками и ногами, изучают технику более сложных ударов и способов передвижений, знакомятся с тактикой ведения боя и правилами соревнований. Воспитанники получают позитивный соревновательный опыт, став участниками показательных выступлений и соревнований различного уровня. По окончании бозового уровня, обучающиеся осваивают программу экзамена по ашихара-каратэ на 8 кю и 7 кю (синие пояса по ашихара-каратэ).

1. **Календарно-тематическое планирование**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема занятия** | **Кол-во часов** | **Дата проведения** |
| По плану | По факту |
| 1 | Знакомство с программой. Инструктаж по ТБ. | 2 |  |  |
| 2 | Этикет каратэ. Ритуалы. История ашихара-каратэ. | 2 |  |  |
| 3 | ОФП. Развитие координации. | 2 |  |  |
| 4 | Техническая подготовка. Ударная техника рук. | 2 |  |  |
| 5 | Техническая подготовка. Ударная техника ног. | 2 |  |  |
| 6 | Техническая подготовка. Техника защиты. | 2 |  |  |
| 7 | Техническая подготовка. Бросковая техника. | 2 |  |  |
| 8 | Техническая подготовка. Связки Ашихара-каратэ. | 2 |  |  |
| 9 | СФП. Специальные физические упражнения. | 2 |  |  |
| 10 | ОФП. Развитие выносливости. | 2 |  |  |
| 11 | ОФП. Развитие гибкости. | 2 |  |  |
| 12 | Техническая подготовка. Ударная техника рук. | 2 |  |  |
| 13 | Техническая подготовка. Ударная техника ног. | 2 |  |  |
| 14 | Техническая подготовка. Техника защиты. | 2 |  |  |
| 15 | Техническая подготовка. Бросковая техника. | 2 |  |  |
| 16 | Техническая подготовка. Связки Ашихара-каратэ. | 2 |  |  |
| 17 | СФП. Работа на снарядах. | 2 |  |  |
| 18 | ОФП. Силовая подготовка. | 2 |  |  |
| 19 | ОФП. Дыхательная гимнастика. | 2 |  |  |
| 20 | Техническая подготовка. Ударная техника рук. | 2 |  |  |
| 21 | Техническая подготовка. Ударная техника ног. | 2 |  |  |
| 22 | Техническая подготовка. Техника защиты. | 2 |  |  |
| 23 | Бросковая техника. | 2 |  |  |
| 24 | Повторение пройденного материала. | 2 |  |  |
| 25 | Зачет. Сдача нормативов. | 2 |  |  |
| 26 | Изучение элементов Кихон но Ката сонно ити. | 2 |  |  |
| 27 | Техническая подготовка. Связки Ашихара-каратэ. | 2 |  |  |
| 28 | СФП. Специальные физические упражнения. | 2 |  |  |
| 29 | Техническая подготовка. Техника защиты. | 2 |  |  |
| 30 | Защитные технико-тактические действия | 2 |  |  |
| 31 | Техническая подготовка. Ударная техника рук. | 2 |  |  |
| 32 | Атакующие технико-тактические действия | 2 |  |  |
| 33 | Техническая подготовка. Ударная техника ног. | 2 |  |  |
| 34 | Атакующие технико-тактические действия | 2 |  |  |
| 35 | Техническая подготовка. Связки Ашихара-каратэ. | 2 |  |  |
| 36 | СФП. Работа на снарядах | 2 |  |  |
| 37 | Изучение элементов Кихон но Ката сонно ити. | 2 |  |  |
| 38 | Психологическая подготовка. Общая. | 2 |  |  |
| 39 | Тактические маневры и контратаки. | 2 |  |  |
| 40 | Техническая подготовка. Бросковая техника. | 2 |  |  |
| 41 | Техническая подготовка. Связки Ашихара-каратэ. | 2 |  |  |
| 42 | Изучение элементов Кихон но Ката сонно ити. | 2 |  |  |
| 43 | ОФП. Развитие выносливости. | 2 |  |  |
| 44 | Техническая подготовка. Связки Ашихара-каратэ. | 2 |  |  |
| 45 | Техническая подготовка. Бросковая техника. | 2 |  |  |
| 46 | Техническая подготовка. Ударная техника рук. | 2 |  |  |
| 47 | Техническая подготовка. Ударная техника ног. | 2 |  |  |
| 48 | Техническая подготовка. Техника защиты. | 2 |  |  |
| 49 | Изучение элементов Кихон но Ката сонно ити. | 2 |  |  |
| 50 | Аттестация на присвоение квалификации 10 кю по ашихара-кратэ. | 2 |  |  |
| 51 | Зачет. Контрольные спарринги. | 2 |  |  |
| 52 | Психологическая подготовка. | 2 |  |  |
| 53 | ОФП. Развитие координации. | 2 |  |  |
| 54 | Техническая подготовка. Ударная техника рук. | 2 |  |  |
| 55 | Техническая подготовка. Ударная техника ног. | 2 |  |  |
| 56 | Атакующие технико-тактические действия | 2 |  |  |
| 57 | Техническая подготовка. Бросковая техника. | 2 |  |  |
| 58 | Техническая подготовка. Связки Ашихара-каратэ. | 2 |  |  |
| 59 | СФП. Специальные физические упражнения. | 2 |  |  |
| 60 | ОФП. Развитие выносливости. | 2 |  |  |
| 61 | ОФП. Развитие гибкости. | 2 |  |  |
| 62 | Техническая подготовка. Ударная техника рук. | 2 |  |  |
| 63 | Техническая подготовка. Ударная техника ног. | 2 |  |  |
| 64 | Техническая подготовка. Техника защиты. | 2 |  |  |
| 65 | Техническая подготовка. Бросковая техника.  | 2 |  |  |
| 66 | Техническая подготовка. Связки Ашихара-каратэ. | 2 |  |  |
| 67 | СФП. Работа на снарядах. | 2 |  |  |
| 68 | ОФП. Силовая подготовка. | 2 |  |  |
| 69 | ОФП. Дыхательная гимнастика. | 2 |  |  |
| 70 | Техническая подготовка. Ударная техника рук. | 2 |  |  |
| 71 | Техническая подготовка. Ударная техника ног. | 2 |  |  |
| 72 | Техническая подготовка. Техника защиты. | 2 |  |  |
| 73 | Техническая подготовка. Бросковая техника. | 2 |  |  |
| 74 | Повторение пройденного материала. | 2 |  |  |
| 75 | Зачет. Контрольные спарринги. | 2 |  |  |
| 76 | Изучение Кихон но Ката сонно ити. | 2 |  |  |
| 77 | Техническая подготовка. Связки Ашихара-каратэ. | 2 |  |  |
| 78 | СФП. Специальные физические упражнения. | 2 |  |  |
| 79 | Техническая подготовка. Техника защиты. | 2 |  |  |
| 80 | Защитные технико-тактические действия.  | 2 |  |  |
| 81 | Техническая подготовка. Ударная техника рук. | 2 |  |  |
| 82 | Техническая подготовка. Ударная техника ног. | 2 |  |  |
| 83 | Атакующие технико-тактические действия. | 2 |  |  |
| 84 | Тактические маневры и контратаки. | 2 |  |  |
| 85 | Техническая подготовка. Связки Ашихара-каратэ. | 2 |  |  |
| 86 | Тактические маневры и контратаки. | 2 |  |  |
| 87 | ОФП. Силовая подготовка. | 2 |  |  |
| 88 | СФП. Специальные физические упражнения. | 2 |  |  |
| 89 | Изучение Кихон но Ката сонно ити. | 2 |  |  |
| 90 | Психологическая подготовка. Общая. | 2 |  |  |
| 91 | Тактические маневры и контратаки. | 2 |  |  |
| 92 | Техническая подготовка. Бросковая техника. | 2 |  |  |
| 93 | Техническая подготовка. Связки Ашихара-каратэ. | 2 |  |  |
| 94 | Изучение Кихон но Ката сонно ити. | 2 |  |  |
| 95 | ОФП. Развитие выносливости. | 2 |  |  |
| 96 | Техническая подготовка. Связки Ашихара-каратэ. | 2 |  |  |
| 97 | Техническая подготовка. Бросковая техника. | 2 |  |  |
| 98 | Техническая подготовка. Ударная техника рук. | 2 |  |  |
| 99 | Техническая подготовка. Ударная техника ног. | 2 |  |  |
| 100 | Техническая подготовка. Техника защиты. | 2 |  |  |
| 101 | Повторение Кихон но Ката сонно ити. | 2 |  |  |
| 102 | Тактические маневры и контратаки | 2 |  |  |
| 103 | Техническая подготовка. Связки Ашихара-каратэ. | 2 |  |  |
| 104 | Психологическая подготовка. Специальная. | 2 |  |  |
| 105 | Повторение Кихон но Ката сонно ити. | 2 |  |  |
| 106 | Зачет. Теоретический тест. | 2 |  |  |
| 107 | Сдача нормативов. | 2 |  |  |
| 108 | Аттестация на присвоение квалификации 9 кю по ашихара-кратэ. | 2 |  |  |
|  | **ИТОГО** | **216** |  |  |

Рабочая программа

**к дополнительной (общеразвивающей) образовательной программе**

«**Ашихара-каратэ**»

 **Возраст обучающихся:** 7-18 лет.

 **Год обучения:** 3 год.

г. Елец

  **Содержание**

1. Пояснительная записка

2. Календарно - тематическое планирование

1. **Пояснительная записка**

Ашихара–каратэ является одним из направлений контактного каратэ, основанном на традициях восточных единоборств. Боевые искусства – путь всестороннего гармоничного развития личности, инструмент физического и духовно-нравственного воспитания. Прежде всего, они формируют волевые качества – внутренний стержень, который, в свою, очередь, способствует развитию духа и жизненной стойкости. Начиная заниматься ашихара-каратэ, воспитанники преодолевают внешние и внутренние препятствия, такие как лень, робость, пассивность, страх. Благодаря этому развивается выдержка, настойчивость, решительность, смелость и, самое главное – целеустремленность. Это умение направить свою деятельность, выстраивать стратегию достижения целей, находить единомышленников и вступать с ними во взаимодействие, творчески мыслить, критически воспринимать события, исходя из мотива – стремление к победе и совершенству.

По мере подготовленности, обучающиеся принимают участие в соревнованиях. Соревновательная деятельность требует больших физических сил и самообладания. В жестком соперничестве полнее и ярче, чем в обыденности проявляется каждая черта характера. Спорт способствует тому, что приобретенные качества характера переносятся и на другие стороны жизни и деятельности. Поэтому, спортсмены-единоборцы находят себя не только в силовых структурах, но и часто добиваются успехов в бизнесе, политике, социальной сфере и других областях. Таким образом программа «Ашихара-каратэ» содействует определению жизненных планов обучающихся, включая предпрофессиональную ориентацию.

***Цель программы:*** воспитание гармонично развитой личности с активной жизненной позицией посредством формирования культуры здорового и безопасного образа жизни, удовлетворения индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, а также организация свободного времени обучающихся путем всестороннего изучения ашихара-каратэ, его философских, исторических, этических, социально-культурных и других аспектов.

***Задачи программы:***

*Обучающие:*

- обучение правилам техники безопасности на занятиях, технико-тактическим комплексам ашихара-каратэ;

- расширение кругозора обучающихся в области истории, этики, этикета, культуры и принципов ашихара-каратэ;

- формирование основных знаний, умений и навыков ведения поединков в ашихара-каратэ и применение полученных знаний, умений и навыков в спортивной практике.

*Развивающие:*

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоническому физическому развитию, выработки устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, снижение острой заболеваемости обучающихся;

- формирование универсальных способов мыслительной деятельности (память, внимание, воображение, умение производить логические операции);

- повышение работоспособности;

- развитие мотивационной сферы гигиенического поведения, безопасной жизни, физического воспитания.

*Воспитательные:*

- воспитание уважительного отношения к окружающим людям, к окружающему миру и к собственной личности;

-воспитание морально-волевых качеств: психологической устойчивости, самодисциплины, трудолюбия, инициативности, настойчивости, смелости, решительности, честности, доброжелательности;

-воспитать способность к самооценке и самоконтролю;

-способствовать вовлечению родителей обучающихся в совместную воспитательную деятельность.

*Углубленный уровень (соответствует третьему году обучения).*

Преимущественные направления углубленного уровня - создание предпосылок к дальнейшему повышению спортивного мастерства на основе всесторонней общей физической подготовки, формирование специальных физических качеств, повышение уровня функциональной подготовленности и освоения допустимых тренировочных нагрузок. Обучающиеся совершенствуют изученное ранее и освоивают новых технико-тактические действия, готовятся к выполнению нормативных требований по общей и специальной физической подготовке, приобретают навыки в соревнованиях. По окончанию третьего года обучения обучающиеся осваивают программу экзамена по ашихара-каратэ на 6 кю и 5 кю (желтые пояса по ашихара-каратэ).

1. **Календарно-тематическое планирование**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема занятия** | **Кол-во часов** | **Дата проведения** |
| По плану | По факту |
| 1 | Знакомство с программой. Инструктаж по ТБ. | 2 |  |  |
| 2 | Этикет каратэ. Ритуалы. История ашихара-каратэ. | 2 |  |  |
| 3 | ОФП. Развитие координации. | 2 |  |  |
| 4 | Техническая подготовка. Ударная техника рук. | 2 |  |  |
| 5 | Техническая подготовка. Ударная техника ног. | 2 |  |  |
| 6 | Техническая подготовка. Техника защиты. | 2 |  |  |
| 7 | Техническая подготовка. Бросковая техника. | 2 |  |  |
| 8 | Техническая подготовка. Связки Ашихара-каратэ. | 2 |  |  |
| 9 | СФП. Специальные физические упражнения. | 2 |  |  |
| 10 | ОФП. Развитие выносливости. | 2 |  |  |
| 11 | ОФП. Развитие гибкости. | 2 |  |  |
| 12 | Техническая подготовка. Ударная техника рук. | 2 |  |  |
| 13 | Техническая подготовка. Ударная техника ног. | 2 |  |  |
| 14 | Техническая подготовка. Техника защиты. | 2 |  |  |
| 15 | Техническая подготовка. Бросковая техника. | 2 |  |  |
| 16 | Техническая подготовка. Связки Ашихара-каратэ. | 2 |  |  |
| 17 | СФП. Работа на снарядах. | 2 |  |  |
| 18 | ОФП. Силовая подготовка. | 2 |  |  |
| 19 | ОФП. Дыхательная гимнастика. | 2 |  |  |
| 20 | Техническая подготовка. Ударная техника рук. | 2 |  |  |
| 21 | Техническая подготовка. Ударная техника ног. | 2 |  |  |
| 22 | Техническая подготовка. Техника защиты. | 2 |  |  |
| 23 | Бросковая техника. | 2 |  |  |
| 24 | Повторение пройденного материала. | 2 |  |  |
| 25 | Зачет. Сдача нормативов. | 2 |  |  |
| 26 | Изучение элементов Гейко но Ката сонно ити. | 2 |  |  |
| 27 | Техническая подготовка. Связки Ашихара-каратэ. | 2 |  |  |
| 28 | СФП. Работа на снарядах. | 2 |  |  |
| 29 | Техническая подготовка. Техника защиты. | 2 |  |  |
| 30 | Защитные технико-тактические действия | 2 |  |  |
| 31 | Техническая подготовка. Ударная техника рук. | 2 |  |  |
| 32 | Атакующие технико-тактические действия | 2 |  |  |
| 33 | Техническая подготовка. Ударная техника ног. | 2 |  |  |
| 34 | Атакующие технико-тактические действия | 2 |  |  |
| 35 | Техническая подготовка. Связки Ашихара-каратэ. | 2 |  |  |
| 36 | СФП. Работа на снарядах | 2 |  |  |
| 37 | Изучение элементов Гейко но Ката сонно ити. | 2 |  |  |
| 38 | Психологическая подготовка. Общая. | 2 |  |  |
| 39 | Тактические маневры и контратаки. | 2 |  |  |
| 40 | Техническая подготовка. Бросковая техника. | 2 |  |  |
| 41 | Техническая подготовка. Связки Ашихара-каратэ. | 2 |  |  |
| 42 | Изучение элементов Гейко но Ката сонно ити. | 2 |  |  |
| 43 | ОФП. Развитие выносливости. | 2 |  |  |
| 44 | Техническая подготовка. Связки Ашихара-каратэ. | 2 |  |  |
| 45 | Техническая подготовка. Бросковая техника. | 2 |  |  |
| 46 | Техническая подготовка. Ударная техника рук. | 2 |  |  |
| 47 | Техническая подготовка. Ударная техника ног. | 2 |  |  |
| 48 | Техническая подготовка. Техника защиты. | 2 |  |  |
| 49 | Изучение элементов Гейко но Ката сонно ити. | 2 |  |  |
| 50 | Аттестация на присвоение квалификации 6 кю по ашихара-кратэ. | 2 |  |  |
| 51 | Зачет. Контрольные спарринги. | 2 |  |  |
| 52 | Психологическая подготовка. | 2 |  |  |
| 53 | ОФП. Развитие координации. | 2 |  |  |
| 54 | Техническая подготовка. Ударная техника рук. | 2 |  |  |
| 55 | Техническая подготовка. Ударная техника ног. | 2 |  |  |
| 56 | Атакующие технико-тактические действия | 2 |  |  |
| 57 | Техническая подготовка. Бросковая техника. | 2 |  |  |
| 58 | Техническая подготовка. Связки Ашихара-каратэ. | 2 |  |  |
| 59 | СФП. Специальные физические упражнения. | 2 |  |  |
| 60 | ОФП. Развитие выносливости. | 2 |  |  |
| 61 | ОФП. Развитие гибкости. | 2 |  |  |
| 62 | Техническая подготовка. Ударная техника рук. | 2 |  |  |
| 63 | Техническая подготовка. Ударная техника ног. | 2 |  |  |
| 64 | Техническая подготовка. Техника защиты. | 2 |  |  |
| 65 | Техническая подготовка. Бросковая техника.  | 2 |  |  |
| 66 | Техническая подготовка. Связки Ашихара-каратэ. | 2 |  |  |
| 67 | СФП. Работа на снарядах. | 2 |  |  |
| 68 | ОФП. Силовая подготовка. | 2 |  |  |
| 69 | ОФП. Дыхательная гимнастика. | 2 |  |  |
| 70 | Техническая подготовка. Ударная техника рук. | 2 |  |  |
| 71 | Техническая подготовка. Ударная техника ног. | 2 |  |  |
| 72 | Техническая подготовка. Техника защиты. | 2 |  |  |
| 73 | Техническая подготовка. Бросковая техника. | 2 |  |  |
| 74 | Повторение пройденного материала. | 2 |  |  |
| 75 | Зачет. Контрольные спарринги. | 2 |  |  |
| 76 | Изучение Гошин но Ката сонно ни. | 2 |  |  |
| 77 | Техническая подготовка. Связки Ашихара-каратэ. | 2 |  |  |
| 78 | СФП. Работа на снарядах. | 2 |  |  |
| 79 | Техническая подготовка. Техника защиты. | 2 |  |  |
| 80 | Защитные технико-тактические действия.  | 2 |  |  |
| 81 | Техническая подготовка. Ударная техника рук. | 2 |  |  |
| 82 | Техническая подготовка. Ударная техника ног. | 2 |  |  |
| 83 | Атакующие технико-тактические действия. | 2 |  |  |
| 84 | Тактические маневры и контратаки. | 2 |  |  |
| 85 | Техническая подготовка. Связки Ашихара-каратэ. | 2 |  |  |
| 86 | Тактические маневры и контратаки. | 2 |  |  |
| 87 | ОФП. Силовая подготовка. | 2 |  |  |
| 88 | СФП. Работа на снарядах. | 2 |  |  |
| 89 | Изучение Гошин но Ката сонно ни. | 2 |  |  |
| 90 | Психологическая подготовка. Общая. | 2 |  |  |
| 91 | Тактические маневры и контратаки. | 2 |  |  |
| 92 | Техническая подготовка. Бросковая техника. | 2 |  |  |
| 93 | Техническая подготовка. Связки Ашихара-каратэ. | 2 |  |  |
| 94 | Изучение Гошин но Ката сонно ни. | 2 |  |  |
| 95 | ОФП. Развитие выносливости. | 2 |  |  |
| 96 | Техническая подготовка. Связки Ашихара-каратэ. | 2 |  |  |
| 97 | Техническая подготовка. Бросковая техника. | 2 |  |  |
| 98 | Техническая подготовка. Ударная техника рук. | 2 |  |  |
| 99 | Техническая подготовка. Ударная техника ног. | 2 |  |  |
| 100 | Техническая подготовка. Техника защиты. | 2 |  |  |
| 101 | Повторение Гошин но Ката сонно ни. | 2 |  |  |
| 102 | Тактические маневры и контратаки | 2 |  |  |
| 103 | Техническая подготовка. Связки Ашихара-каратэ. | 2 |  |  |
| 104 | Психологическая подготовка. Специальная. | 2 |  |  |
| 105 | Повторение Гошин но Ката сонно ни. | 2 |  |  |
| 106 | Зачет. Теоретический тест. | 2 |  |  |
| 107 | Зачет. Сдача нормативов. | 2 |  |  |
| 108 | Аттестация на присвоение квалификации 5 кю по ашихара-кратэ. | 2 |  |  |
|  | **ИТОГО** | **216** |  |  |

