

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА ИМ. Н.М. НОВИКОВА С. ПЛЁСС
МОКШАНСКОГО РАЙОНА ПЕНЗЕНСКОЙ ОБЛАСТИ

Принято
на заседании
Педагогического совета
Протокол № 1
от 20.08.2022 г.

Утверждаю
Директор МБОУ ООШ
им. Н.М. Новикова с. Плёсс
О.И. Шубина Шубина О.И.
Приказ № 56 от 20.08.2022 г.



**Дополнительная
общеобразовательная программа
физкультурно-спортивной направленности
«Каратэ»**

**педагога дополнительного образования
Елисеева Алексея Сергеевича**

Возраст учащихся: 7-17 лет

Срок реализации: 5 лет

Плёсс, 2022

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Каратэ» имеет физкультурно-спортивную направленность, по степени авторства является авторской, по форме организации образовательного процесса – очной.

Программа разработана в соответствии со следующими нормативно – правовыми документами: пунктом 3 части 1 статьи 34, части 4 статьи 45, части 11 статьи 13 Федерального Закона РФ от 29.12.2012 г. №273 «Об образовании в РФ»;

приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

«Санитарно-эпидемиологическими требованиями к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» утвержденными постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. N 28;

Проектом Концепции развития дополнительного образования до 2030 года;

Стратегией развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденной распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 N 996-р;

Федеральным проектом «Успех каждого ребенка» (утвержден протоколом заседания комитета по национальному проекту «Образование» от 07.12.2018 г.№3);

Профессиональным стандартом «Педагог дополнительного образования» детей и взрослых», утвержденного Приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018№298а.

Письмом Минобрнауки России № 09-3242 от 18.11.2015 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»

Уставом МБОУ ДО ДДТ №1 г. Пензы и локальными актами учреждения: «Положением о дополнительной общеобразовательной программе МБОУ ДО ДДТ № 1 г. Пензы», «Положением о промежуточной аттестации».

Актуальность программы. Спортивные поединки по каратэ последнее время приобрели большую популярность в обществе, получили широкое распространение и признание как вид спорта, входящий в Государственный реестр России, с присвоением спортивных разрядов и званий. Занятия каратэ имеют огромный потенциал для физического развития, обеспечивают полноценные условия для самореализации личности и несут большую воспитательную роль. Занятия каратэ способствуют снижению психологической напряженности учащихся, росту интенсивности и результативности умственного и физического труда, резко увеличивает эмоционально-психическую устойчивость занимающегося к стрессовым ситуациям. Каратэ обеспечивает широкий диапазон физической нагрузки, развивая у учащихся силу, быстроту, ловкость, гибкость, выносливость.

В Программе «Развитие воспитания в Пензенской области на период до 2025 года» одним из приоритетных направлений воспитательной деятельности образовательных организаций региона являются физическое развитие и культура здоровья. Дополнительная общеобразовательная программа «Кудо» направлена на популяризацию здорового образа жизни, развитие культуры здорового питания и трезвости, безопасной жизнедеятельности, профилактику вредных привычек.

Отличительная особенность данной программы. Программа разработана на основе:

- теории стратегии поединка С. А. Лапшина — одного из основателей каратэ в СССР,
- культуры каратэ Г. Фунакоси.

Новизна данной программы «Каратэ» является практика КАТА, которые являются одним из методов психофизической подготовки в карате. Ката являются сущностью каратэ поскольку являются основным методом обучения и несут в себе

одновременно духовный, физический, психологический, тактико-технический, исторический аспекты практики каратэ, и представляют собой серии движений, состоящие из логически расположенной техники защиты и атаки в определенной установленной последовательности, которые необходимо выполнять совершенно и исключительно. Посредством исполнения ката изучают ритм, дыхание, координацию, баланс, принципы применения силы, большое количество техники для самозащиты и самодисциплины.

Педагогическая целесообразность каратэ состоит в том, что оно превосходит по своей глубине и содержанию физическую тренировку и является способом развития духовных способностей человека. Каратэ является проверенной столетиями, прекрасно зарекомендовавшей себя системой физического и духовного воспитания, обеспечивающей широкий диапазон физической нагрузки.

Каратэ не является способом рукопашного боя или нападения, карате - это система самообороны. Основа техники каратэ - самозащита. Именно этот основополагающий принцип является базой, на которой строится обучение по карате.

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

Каратэ требует не слепого повторения установленных канонов, а осмысления, психологического предвосхищения, проникновения в каждое движение, большого творчества и дает возможность человеку полнее раскрыться, глубже понять себя и окружающих, самореализоваться в любой области жизни.

Цель: Формирование у учащихся физической и духовной культуры личности и мотивации к здоровому образу жизни, в процессе занятий каратэ.

Задачи:

- дать знания по истории боевых искусств;
- сформировать понятие о стратегии и тактике боя,
- развивать основные физические (ловкость, сила, скорость, выносливость, гибкость) и морально-волевые (дисциплинированность, взаимопомощь, решительность, целеустремленность, самообладание, смелость, трудолюбие, вежливость, честность) качества;
- прививать интерес к здоровому образу жизни.

При разработке данной программы использованы нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке юных спортсменов, сформированные на основе научно-методических материалов и рекомендаций по подготовке спортивного резерва

Режим занятий.

Первый год обучения (стартовый уровень) 2 раза в неделю по 2 часа, 4 часа в неделю, 144 часа в год.

Первый год обучения (стартовый) - осуществление физкультурно-оздоровительной и воспитательной работы, направленной на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники каратэ и других видов спорта (легкой атлетики, гимнастики, спортивных игр).

Второй год обучения (стартовый уровень) 3 раза в неделю по 2 часа, 6 часов в неделю, 216 часов в год.

Второй год обучения (стартовый) - воспитание интереса и приобщение учащихся к занятиям каратэ, начального обучения навыкам, развития физических качеств и с учетом специфики каратэ.

Третий, четвертый, годы обучения (базовый) -3 раза в неделю по 2 часа, 6 часов в неделю, 216 часов в год.

Третий год обучения (базовый) - формирования общей базовой технической и физической подготовки, морально-волевых качеств, повышение уровня знаний в области теории и методике каратэ.

Четвертый год обучения (базовый) - дальнейшее овладение техникой каратэ, овладение приемами и действиями соревновательной борьбы, развитие

координационных способностей, повышение уровня функциональных возможностей организма. Формирование основ судейской практики.

Пятый год обучения (продвинутый) - 3 раза в неделю по 2 часа, 6 часов в неделю, 216 часов в год.

Пятый год обучения (продвинутый) - овладение рациональными приемами и действиями в каратэ, умение демонстрировать высокие спортивные результаты, овладение навыками судейства соревнований.

В соответствии с основной направленностью по годам обучения формулируются задачи, осуществляется подбор средств, методов, учебных и соревновательных режимов и т.д.

Адресат программы: учащиеся 7-17 лет

В возрасте 7-9 лет учащиеся открыты для восприятия, но находятся в эмоциональной зависимости педагога, поэтому потребность в положительных эмоциях значимого во многом определяет их поведение. *Работоспособность.* Мощность работы в соответствии с развитием мышечного аппарата и резервами сердца и дыхания. Большая нагрузка на сердце (малые размеры и низкий объем), низкая легочная вентиляция. Дозировать нагрузку с учетом уровня биологического созревания и индивидуальной реакции на нагрузку. Увеличивать восстановление после скоростно-силовых нагрузок из-за высокой возбудимости ЦНС. Использовать кратковременные, повторные, динамические нагрузки в сочетании с подвижными играми, чтобы ограничить перенапряжение ЦНС и нервно-мышечного аппарата. Исключить форсирование максимальной нагрузки, задерживающей рост и развитие. Развивать выносливость в игровых условиях для снижения монотонности; развивать координацию, используя асимметричные движения.

Возрастная подгруппа 10-14 лет. В этот период происходит психофизическое развитие и перестройка социальной активности учащихся. Это пора достижений, стремление стать первым. Повышается интерес к общению, ориентация на выработку групповых норм и ценностей. *Работоспособность.* Регулировать нагрузки у акселератов с низкой адаптивной способностью.

Использовать локальные динамические нагрузки на мышцы рук, туловища, брюшного пресса, стоп; развивать взрывную силу мышц нижних конечностей.

В возрасте 15-17 лет формируются профессиональные интересы, потребность в самоутверждении. Психологическое содержание этого этапа связано с развитием самосознания, самосовершенствования. *Работоспособность.* Избирательно использовать нагрузки, развивающие специальную скоростно-силовую выносливость. Осуществлять физиологический контроль, предупреждающий перенапряжение и истощение резервов организма. Применять метод индивидуальных заданий с учетом наклонностей, физической и технической подготовленности.

Разделы программы:

Теоретическая подготовка.

Теоретическая подготовка учащихся рассматривает вопросы, связанные с содержанием каратэ как спортивно-педагогической дисциплины, как предмета познания и практической деятельности. Изучаются потенциальные возможности каратэ в подготовке к здоровому образу жизни, к учебной, трудовой деятельности и воинской службе.

Общая физическая подготовка (ОФП).

ОФП включает в себя упражнения, способствующие всестороннему физическому развитию спортсмена, повышению уровня функциональных возможностей организма, развитию силы, скорости, гибкости, выносливости.

Техническая подготовка.

Техника каратэ - это совокупность стоек, передвижений, ударов и защит, используемые при изучении и применении каратэ.

Техническая подготовка включает в себя атакующие и защитные техники, блоки руками, блоки ногами, техники перемещений, удары ногами и руками, техники самостраховки, технические навыки самостраховки и работы с оружием.

Техническая подготовка направлена на создание целостного представления о поединке и об основных тактических приемах: ГОХОН КУМИТЭ, САНБОН КУМИТЭ, КИХОН - ИППОН КУМИТЭ, ДЗЮ-ИППОН КУМИТЭ, ДЗЮ КУМИТЭ,

формирование индивидуального стиля ведения соревновательной борьбы, а так же воплощение принятых решений благодаря рациональным приемам и действиям, с учетом особенностей противника, условий внешней среды, судейства, соревновательной ситуации, собственного состояния и др.

Судейская практика.

Судейская практика предполагает освоение учащимися некоторых навыков учебной работы и навыков судейства соревнований.

Соревновательная деятельность

При подготовке спортсменов по программе предусматривается участие в соревнованиях разного уровня: город, край, Федеральный округ, Россия, Международный уровень.

Досуговая, воспитательная работа и психологическая подготовка.

Главной задачей в занятиях с юными спортсменами является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль играет непосредственно спортивная деятельность, участие в мероприятиях, проводимых в ДДТ, организация лагерной смены. Психологическая подготовка – воспитательный процесс, направленный на развитие и совершенствование значимых свойств личности путем формирования соответствующей системы отношений. Центральной фигурой этого процесса является педагог, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведения спортсменов во время занятий и соревнований, а сочетает задачи спортивной подготовки и общего воспитания.

Планируемые результаты освоения общеобразовательной программы «Каратэ»

Предметные результаты

По окончании 1 года обучения

Учащиеся будут знать:

-историю возникновения каратэ. Появление каратэ в России. Первые соревнования. Понятие о до-дзе, основы этики;

- термины в каратэ (счет, команды, названия приемов и оборудования);
- понятие о квалификации в традиционном каратэ – кю, дан, квалификационный экзамен;
- понятия о соревнованиях начального уровня в каратэ – правила, команды и жесты судей.
- правила гигиены личной и общественной, режим дня спортсмена.
- технику безопасности при занятиях в спортивном зале, на открытых площадках, в плавательном бассейне, во время соревнований, в пути, в оздоровительном лагере и во время учебно-тренировочных сборов;

Учащиеся будут уметь:

- пробегать отрезки по 10м, 20м, 30м, бег на месте в максимальном темпе, приседать за 20 и за 30с в максимальном темпе, сгибать и разгибать руки в упоре лежа за 20 и за 30с, эстафетный бег, прыгать через гимнастическую скамью, подвижные игры.
- подтягиваться на перекладине, сгибать и разгибать руки в упоре лежа, сгибать туловище лежа на спине с закрепленными ногами, поднимать ноги в висе на гимнастической стенке, упражнения с сопротивлением партнера.
- развивать ловкость: бег челночный, кувырки, подвижные игры с элементами поражения цели, с преодолением препятствий и с захватами.
- развитие гибкости и подвижности в суставах: упражнения в парах, упражнения на гимнастической стенке, упражнения на растягивание.
- развитие выносливости: бег кроссовый 800-1000м, плавание 25-50м, туризм пеший.

По окончании 2 года обучения

Учащиеся будут знать:

- понятия о соревновательных программах в каратэ. Правила соревнований. Основы судейства ката и кумитэ.
- определение термина «гигиена», правила гигиены личной и общественной. Режим дня спортсмена. Основы спортивного питания. Здоровый образ жизни.

- понятие о травме, виды травматических повреждений. Первая помощь при травме. Предупреждение травматизма.

- правильную технику бега. Правильность выполнения упражнений на растягивания мышц

- новые названия приёмов, стояк каратэ и правильности произношении.

Учащиеся будут уметь:

- Выполнять приёмы на скорость, выполнение приёмов с правильной амплитудой, правильно выполнять задания в парах.

- Стойки

Хэйко-дачи, мусуби-дачи, хэйсоку-дачи, киба-дачи, зенкуцу-дачи, кокуцу-дачи.

Работа рук на месте

Блоки: аге-уке, сото-уке, учи-уке, гедан-барай, шуто-уке.

Удары: дзюнцуки, ойцуки, гияку-цуки, шуто-учи, нукитэ.

Ой цуки

Аге уке – гияку цуки

Сото уке – гияку цуки

Гедан барай – гияку цуки

Шуто уке в кокуцу дачи

Работа ног на мести и в движении.

Кин-гери, мае-гери, йоко-гери. Мае гери

Йоко гери кеаге (с движениями стороны в киба дачи)

Йоко гери кекоми (с движениями стороны в киба дачи)

Маваши гери

Работа ног и рук в передвижениях: базовая техника в перемещениях.

Ката: Кихон ката (теки йоки шодан , хиян шодан, хиян нидан) ,

Кумитэ: Гохон кумитэ – Санбон кумитэ

По окончании 3 года обучения

Учащиеся будут знать:

- основные понятия в физической культуре и спорте: физические качества, физическая культура, спорт, спортивная квалификация – разряды и звания.
- современное состояние традиционного каратэ, ведущие спортсмены мирового рейтинга.
- основы тренировочной и соревновательной деятельности каратиста:
- основные методы развития физических качеств, подготовка к соревнованиям;
- понятие о технике, связь технической подготовленности спортсмена с физической;
- характеристику изучаемых приемов с позиций физики – использование знаний о взаимосвязи силы и ускорения, о действии рычага, о площади опоры, об инерции, об устойчивости и равновесии.
- понятия спортивная честь, престиж страны, объединения.
- понятие о морали, о воле. Качества личности, влияющие на успешность спортивной деятельности.

Учащиеся будут уметь:

Кихон:

Санбон цуки (5 шагов вперед)

Аге уке гияку цуки (5 шагов назад)

Сото уке гияку цуки (5 шагов вперед)

Гедан барай гияку цуки (5 шагов назад)

Шуто уке (кокуцу дачи) - (5 шагов вперёд и назад)

Мае гери (5 шагов вперед)

Маваши гери (5 шагов вперед)

Йоко гери кеаге (с движениями стороны в киба дачи); Йоко гери кекоми (с движениями стороны в киба дачи)

Ката:

Хиян йодан

Кумитэ:

Кихон иппон кумитэ (Ой цуки дзедан, Ой цуки чудан, Мае гери, Йоко гери,

Маваши гери)

Дополнительно:

-работа в парах: выведение партнера из равновесия использованием его собственной силы;

-захваты и броски;

-подсечки;

-самостраховка.

По окончании 4 года обучения

Учащиеся будут знать:

- основы гигиены;

-здоровый образ жизни спортсмена;

-основы спортивного питания.

- основы врачебного контроля:

-диспансеризация;

- понятие дневник самоконтроля спортсмена (объективные данные – масса тела, ЧСС, АД, показатели динамометрии, субъективные – сон, аппетит, желание тренироваться).

Учащиеся будут уметь:

Кихон:

Санбон цуки – 5 шагов вперед

Аге уке гияку цуки – 5 шагов назад

Учи уке гияку цуки – 5 шагов вперед

Сото уке гияку цуки – 5 шагов назад

Гедан барай гияку цуки – 5 шагов вперед

Шуто уке кокуцу дачи, гияку нукитэ в зенкуцу дачи – 5 шагов назад

Мае гери – 5 шагов вперед

Маваши гери – 5 шагов вперёд и назад

Мае гери – Маваши гери со сменой опорной ноги; три связки вперёд и три связки назад

Уширо гери

Йоко гери кеаге с движениями в стороны в кибачи или в зенкуцу дачи – вперед и назад; Йоко гери кекоми с движениями стороны в кибачи или в зенкуцу дачи – вперед и назад

Ката:

Хиян годан

Кумитэ:

Кихон иппон кумитэ (Ой цуки дзедан, Ой цуки чудан, Мае гери, Йоко гери, Маваши гери, Уширо гери)

Дополнительно – самооборона:

- защита от ударов рукой – прямого, сбоку, снизу;
- защита от ударов ногой;
- защита от ударов холодным оружием;
- защита от ударов локтем, коленом, головой, от ударов палкой;
- захваты соперника.

По окончании 5 года обучения

Учащиеся будут знать:

- современное состояние традиционного каратэ, ведущих спортсменов мирового рейтинга. Основы тренировочной и соревновательной деятельности каратиста.
- понятие о технике, связь технической и физической подготовленности спортсмена.
- правильность выполнения заданий по общей физической подготовке.
- правильность выполнения заданий по специальной и тактической подготовке.

Учащиеся будут уметь:

- Выполнять ката длительное время.
- выполнять приёмы с отягощением.

Кихон:

Санбон цуки – 5 шагов вперед

Движение назад:

Аге уке гияку цуки

Учи уке кизами цуки гияку цуки

Сото уке йоко эмпи учи уракен учи; Сото уке йоко эмпи учи уракен учи гияку

цуки

Гедан барай уракен учи гияку цуки; Гедан барай гияку цуки уракен учи

Шуто уке мае гери нукитэ; Шуто уке кизами мая гери гияку нукитэ

Мае гери – 5 шагов вперед; Мае гери дзён цуки гияку цуки

Маваши гери – 5 шагов вперед; Маваши гери йоко гери уракен учи гияку цуки
вперед – 4 шага вперед

Йоко гери с движением стороны в кибэ дачи; Йоко гери кекоми уракен учи
гияку цуки

Мае гери – Йоко гери со сменой опорной ноги; Мае гери/Йоко гери/Уширо гери
(та же опорная нога – 3 направления)

Маваши гери – Йоко гери со сменой опорной ноги; Маваши гери гияку цуки
уракен учи

Уширо гери гияку цуки; Уширо гери уракен учи гияку цуки – 4 шага вперед с
левой и правой стороны

Ката:

Вассай дай

Кумитэ:

Дзю иппон кумитэ (полу-свободное кумитэ)

Ой цуки дзёдан, Ой цуки чудан, Мае гери, Маваши гери, Уширо гери, Йоко
гери

Дзю кумитэ (свободное кумитэ)

Личностные результаты:

У учащихся будут сформированы:

- учебно-познавательный интерес, желание приобретать новые знания, умения, совершенствовать имеющиеся;
- ориентация на осознание своих удач и неудач, трудностей, стремление преодолевать возникающие затруднения;
- осознание себя как индивидуальности и одновременно как члена общества, умение ориентироваться в социальных ролях и

межличностных отношениях, признание общепринятых морально-этических норм, готовность соблюдать их, способность к самооценке своих действий, поступков;

- осознание себя как гражданина России, россиянина, как представителя одного из её народов с определённой культурой; уважительное отношение к другим странам, народам, их традициям;
- установка на здоровый образ жизни;

Метапредметные результаты

Регулятивные универсальные учебные действия

Учащиеся научатся:

- планировать пути достижения целей;
- устанавливать целевые приоритеты;
- уметь самостоятельно контролировать своё время и управлять им;
- принимать решения в проблемной ситуации на основе переговоров;

Коммуникативные универсальные учебные действия

Учащиеся научатся:

- формулировать собственное мнение и позицию, аргументировать и координировать её с позициями партнёров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;
- устанавливать и сравнивать разные точки зрения, прежде чем принимать решения и делать выбор;
- аргументировать свою точку зрения, спорить и отстаивать свою позицию не враждебным для оппонентов образом;
- работать в группе — устанавливать рабочие отношения, строить продуктивное взаимодействие со сверстниками и взрослыми;
- использовать адекватные языковые средства для отображения своих чувств, мыслей, мотивов и потребностей;

Формы подведения итогов реализации программы

Система контроля результативности программы носит индивидуальный характер и направлена на своевременное выявление учащихся, испытывающих определенные затруднения в обучении, или опережающих обучение учащихся с целью наиболее эффективного подбора для них содержания, методов и средств обучения.

Виды контроля

Вводный контроль проводится в течение первых двух недель сентября, когда осуществляется запись детей в детские объединения и имеет своей целью выявление исходного уровня подготовки учащихся.

Текущий (тематический) контроль проводится по окончании изучения темы или раздела программы с целью проверки их усвоения и систематизации знаний учащихся; уровня их подготовленности к занятиям, повышения ответственности и заинтересованности учащихся в усвоении материала.

Промежуточный контроль осуществляется по итогам полугодий с целью определения успешности усвоения учащимися программного материала и уровня развития способностей за данный период обучения.

Итоговый контроль проводится по завершении обучения программе и служит для выявления уровня ее усвоения.

По результатам промежуточного и итогового контроля определяется уровень усвоения каждым учащимся программного материала: высокий, средний, низкий.

Формы организации контроля

фронтальная;
групповая;
индивидуальная;
самоконтроль.

Формы контроля

собеседование - форма входного или текущего контроля, проводится с целью выявления образовательного уровня учащихся, их интересов и способностей как при поступлении в объединение, так и на отдельных этапах усвоения программы;

наблюдение - метод длительного и целенаправленного изучения психических особенностей, проявляющихся в деятельности и поведении учащихся;

тестирование, посредством которого определяется уровень усвоения определенных аспектов содержания программы;

соревнования - форма итогового контроля, проводится с целью определения уровня усвоения содержания;

контрольные задания – самостоятельное выполнение учащимся работы по заданию педагога, является компонентом целостного педагогического процесса, так как ему присущи воспитательная, учебная и развивающая функции;

опрос (устный, письменный) – универсальный метод получения информации;

рейтинговая система оценивания представляет собой подсчет числа побед учащихся в соревнованиях. В этом случае рейтинг учащегося составляет сумма баллов, набранная за участие и количество побед.

Достигнутый уровень в искусстве каратэ обозначается цветом пояса и точно соответствует индивидуальному мастерству, включая ранее достигнутые уровни. Поэтому пояс — это основной способ идентификации достигнутого и показатель того, как ещё долго каратеист должен учиться.

Система поясов является постоянным процессом совершенствования учащихся, в виде учёбы и тренировок от первого ученического разряда до высшего мастерского звания.

Даны в каратэ, присваиваются после того, как спортсмен подтвердил своё мастерство, выдержав соответствующие испытания. Присуждённые ученические и мастерские степени сохраняются за каратеистом пожизненно.

Пояс означает непрерывную работу по развитию индивидуума не только в искусстве каратэ, но и целом комплексе других качеств - он демонстрирует необходимую психологическую зрелость, внутреннюю стабильность, уверенность в себе и позитивное мышление по отношению к результату экзамена. Поэтому пояс означает развитие не только в техническом отношении, но и знание, и применение определённых техник.

Организационно- методическое обеспечение

Принципы построения программы:

- принцип преемственности,
- принцип последовательности и систематичности,
- принцип единства группового и индивидуального обучения,
- принцип соответствия обучения возрастным и индивидуальным особенностям учащихся,
- принцип наглядности.

Технологии, применяемые в процессе обучения:

- личностно-ориентированная технология предлагает создание благоприятных условий для личностного роста ребенка, раскрытие и реализация его потенциала;
- здоровьесберегающая технология предлагает совместную деятельность по проектированию, организации и проведению учебно-тренировочного процесса с безусловным обеспечением комфортных условий для учащихся.

Формы и методы работы:

Спортивно-оздоровительные рекреативные формы занятий, имеющие характер расширенного активного отдыха (спортивно-игровые занятия по свободному регламенту, спортивно-оздоровительные походы выходного дня, спортивно-оздоровительные лагеря в летние каникулы, реализации проектов летнего отдыха и т. п.

Формы проведения занятий:

Основными формами учебно-воспитательного процесса при реализации программы являются:

- групповые теоретические и практические занятия,
- соревнования различного уровня,
- квалификационные испытания. Одной из форм проведения занятий является участие в профильной смене загородного оздоровительного лагеря.

Методические особенности проведения занятий

- Гимнастические упражнения: общеразвивающие, строевые, акробатические, упражнения на снарядах (гимнастическая стенка, перекладина), прыжковые упражнения и другие. Эту группу упражнений необходимо применять для формирования у занимающихся правильной осанки, воспитания силовых способностей, растягивания и расслабления мышц. Нагрузка при выполнении этих упражнений может регулироваться путем изменения следующих показателей: количество повторений каждого упражнения, амплитуды движений, характер движений (плавно-резко, напряженно-расслабленно), продолжительность интервалов отдыха между упражнениями, исходные положения.
- Подвижные игры и эстафеты (с бегом и прыжками, с предметами). Преимуществом этих средств является развивающий эффект для организма. Их применение также усиливает развитие координационных способностей у занимающихся. Если подвижные игры и эстафеты все время изменяются привыкания к их содержанию не наступает. Эти средства усиливают эмоциональный фон занятия, требуют наличия строгой дозировки.
- Средства подготовки учащихся (общеподготовительные и специально-подготовительные упражнения, тренировочные формы соревновательных упражнений);
- Средства подготовки из других видов спорта (спортивных игр, легкой атлетики, гимнастики, плавания);
- Средства воспитания личности;
- Средства профориентационной направленности по повышению интереса к профессии педагога.

Основные методы тренировочных воздействий

- Методы физической подготовки, применяемые на спортивно-оздоровительном этапе: игровой (проведение подвижных игр и игровых упражнений), соревновательные (эстафеты, выполнение контрольных нормативов по ОФП), повторный (развитие координационных, скоростных, силовых способностей и

гибкости), равномерный (развитие общей выносливости в длительном беге), круговой(комплексное развитие физических качеств занимающихся при помощи организационно-методической формы проведения занятий – круговая тренировка).

- Методы обучения технике карате: целостно-конструктивный (изучение техники в целом виде), расчлененно-конструктивный (изучение техники по частям, а затем соединение в целое).
- Методы воспитания: убеждение, поощрение, разновидность наказания-порицание, педагогическая оценка поступка; методы нравственного, умственного, эстетического, трудового воспитания.

Учебный план

№	Разделы программы	стартовый уровень		базовый уровень		продвинутый уровень
		1 год	2 год	3 год	4 год	5 год
1.	Теоретическая подготовка	4	14	16	16	16
2.	ОФП	46	70	46	46	40
3.	СФП	50	80	70	70	72
4.	ТТП	36	44	70	70	74
5.	Контрольно-оценочные и переводные испытания	4	4	10	10	10
6.	Досуговая деятельность	4	4	4	4	4
	Всего часов	144	216	216	216	216

Первый год
УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№	Разделы	Количество часов		Всего	Форма контроля
		Теория	Практика		
1.	Теоретическая подготовка	4		4	Опрос
2.	ОФП	6	40	46	нормативы
3.	СФП	6	44	50	Контрольные упражнения
4.	ТТП	6	30	36	Контрольные упражнения
5.	Контрольно-оценочные и переводные испытания		4	4	Контрольные упражнения
6.	Досуговая деятельность	1	3	4	Беседа
	Всего	23	121	144	

Содержание

Раздел: Теоретическая подготовка.

Тема 1. История возникновения каратэ. Появление каратэ в России.

Основы этики.

Теория. История возникновения каратэ. Появление каратэ в России. Первые соревнования. Понятие о до-дзе, основы этики:

-до-дзе – место для занятий каратэ (спортивный зал, открытая площадка), где приняты особые правила поведения;

-выполнять поклоны перед входом в до-дзе, перед началом и по окончании работы в парах, при обращении к учащемуся педагога и старших учащихся;

-точно выполнять указания педагога и старших учащихся;

-находясь в до-дзе, избегать опираться о стены и оборудование, разговаривать, выходить из спортивного зала, садиться или ложиться на пол только с разрешения педагога;

-допустив ошибку или неловкость, попросить прощения;

-проявлять уважение к педагогам и другим учащимся, ко всем посетителям до-дзе;

-вести себя с достоинством;

-быть скромным.

Тема 2. Основы правил соревнований:

Теория

-термины в каратэ (счет, команды, названия приемов и оборудования);

-понятие о квалификации в традиционном каратэ – кю, дан, квалификационный экзамен;

-соревнования начального уровня в каратэ – правила, команды и жесты судей.

Тема 3. Понятие о гигиене.

Теория. Правила гигиены личной и общественной, режим дня спортсмена.

Тема 4. Основы безопасного поведения:

Теория

-техника безопасности при занятиях в спортивном зале, на открытых площадках, в плавательном бассейне, во время соревнований, в пути, в оздоровительном лагере и во время учебно-тренировочных сборов;

-действия учащихся и педагога в опасных ситуациях (пожар, угроза взрыва, стихийное бедствие и др.);

Контроль. Беседа.

Раздел 2. Общая физическая подготовка.

Тема 1. Упражнения на развитие общефизических качеств.

Теория. Физическая, технико-тактическая, моральная и волевая подготовка как элемент практических знаний.

Практика.

Развитие быстроты: пробегание отрезков по 10м, 20м, 30м, бег на месте в максимальном темпе, приседания за 20 и за 30с в максимальном темпе, сгибания и

разгибания рук в упоре лежа за 20 и за 30с, эстафетный бег, прыжки через гимнастическую скамью, подвижные игры.

Развитие силы: подтягивания на перекладине, сгибания и разгибания рук в упоре лежа, сгибания туловища лежа на спине с закрепленными ногами, поднятие ног в висе на гимнастической стенке, упражнения с сопротивлением партнера.

Развитие ловкости: бег челночный, кувырки, подвижные игры с элементами поражения цели, с преодолением препятствий и с захватами.

Развитие гибкости и подвижности в суставах: упражнения в парах, упражнения на гимнастической стенке, упражнения на растягивание.

Развитие выносливости: бег кроссовый 800-1000м, плавание 25-50м, туризм пеший.

Контроль. Сдача контрольно переводных нормативов

Раздел 3. Специальная физическая подготовка.

Тема 1. Значение силы, быстроты, выносливости в избранном виде спорта.

Теория. Правильность выполнения заданий.

Практика. Развитие физических качеств:

быстроты: выполнение боевых приемов в быстром темпе, максимальное число раз за контрольное время.

силы: работа в парах с преодолением сопротивления партнера.

ловкости: отработка отдельных приемов и ката, назначаемый спарринг (на 3 и на 5 шагов), основы свободного спарринга.

гибкости и подвижности в суставах: выполнение приемов с максимальной амплитудой (удары ногами по верхнему уровню и т.п.).

выносливости: выполнение отдельных приемов и ката в течение заданного времени.

Контроль. Открытое занятие.

Раздел 4. Техничко-тактическая подготовка.

Тема 1. Приёмы, стойки каратэ.

Теория. Названия приёмов, стоек каратэ и правильности произношения.

Практика.

Стойки

Хэйко-дачи, мусуби-дачи, хэйсоку-дачи, кйба-дачи, зенкуцу-дачи, кокуцу-дачи.

Работа рук на месте

Блоки: аге-уке, сото-уке, учи-уке, гедан-барай, шуто-уке.

Удары: дзюнцуки, ойцуки, гяку-цуки, шуто-учи, нукитэ.

Работа ног на месте

Кин-гери, мае-гери, йоко-гери.

Работа ног и рук в передвижениях: базовая техника в перемещениях.

Ката: Кихон ката (теки йоки шодан)

Кумитэ: Гохон кумитэ – Санбон кумитэ

Контроль. Сдача квалификационных экзаменов

Раздел 5. Контрольно-оценочные и переводные испытания.

Тема 1. Контрольно-оценочные и переводные испытания.

Практика. Результативность усвоения и закрепления приобретенных в процессе обучения практических знаний, умений, навыков оценивается по результатам контрольно- переводных нормативам.

Контроль. Выполнение контрольных заданий.

Раздел 6. Досуговая деятельность.

Тема 1. Досуговая деятельность.

Теория. Составление плана досуговых дел на год совместно с родителями и старшими учащимися. Праздник посвящения в спортсмены.

Практика. Составление плана проведения, выбор ролей, проведение праздника.

Контроль. Анализ праздника.

Второй год обучения
УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

	Разделы	Количество часов		Всего	Форма контроля
		Теория	Практика		
1.	Теоретическая подготовка	14	-	14	Опрос
2.	ОФП	4	66	70	нормативы
3.	СФП	4	76	80	Контрольные упражнения
4.	ТТП	4	40	44	Контрольные упражнения
5.	Контрольно-оценочные испытания		4	4	Контрольные упражнения
6.	Досуговая деятельность	1	3	4	Беседа
	Всего	27	189	216	

Содержание

Раздел 1. Теоретическая подготовка

Тема 1. Терминология. Обучение и тренировка в традиционном каратэ

Теория. Соревновательные программы в каратэ. Правила соревнований. Основы судейства ката и кумитэ.

Определение термина «гигиена», правила гигиены личной и общественной. Режим дня спортсмена. Основы спортивного питания. Здоровый образ жизни.

Факторы риска при спортивных тренировках. Действия в опасных ситуациях.

Понятие о травме, виды травматических повреждений. Первая помощь при травме. Предупреждение травматизма.

Контроль. Опрос. Ролевая игра «Первая помощь».

Раздел 2. Общая физическая подготовка

Тема 1. Упражнения общефизической подготовки.

Теория. Правильная техника бега. Правильность выполнения упражнений на растягивания мышц

Практика.

Развитие быстроты: пробегание отрезков по 10м, 20м, 30м, бег на месте в максимальном темпе, приседания за 20 и за 30с в максимальном темпе, сгибания и разгибания рук в упоре лежа за 20 и за 30с, эстафетный бег, прыжки через гимнастическую скамью, подвижные игры.

Развитие силы: подтягивания на перекладине, сгибания и разгибания рук в упоре лежа, сгибания туловища лежа на спине с закрепленными ногами, поднятие ног в висе на гимнастической стенке, упражнения с сопротивлением партнера.

Развитие ловкости: бег челночный, кувырки, подвижные игры с элементами поражения цели, с преодолением препятствий и с захватами.

Развитие гибкости и подвижности в суставах: упражнения в парах, упражнения на гимнастической стенке, упражнения на растягивание.

Развитие выносливости: бег кроссовый 800-1000м, плавание 25-50м, туризм пеший.

Контроль. Сдача контрольно переводных нормативов

Раздел 3. Специальная физическая подготовка

Тема 1. Развитие скоростно-координационных способностей.

Теория. Выполнение приёмов на скорость, выполнение приёмов с правильной амплитудой, правильность выполнения заданий в парах.

Практика. Развитие физических качеств:

быстроты: выполнение боевых приемов в быстром темпе, максимальное число раз за контрольное время.

силы: работа в парах с преодолением сопротивления партнера.

ловкости: отработка отдельных приемов и ката, назначаемый спарринг (на 3 и на 5 шагов), основы свободного спарринга.

гибкости и подвижности в суставах: выполнение приемов с максимальной амплитудой (удары ногами по верхнему уровню и т.п.).

выносливости: выполнение отдельных приемов и ката в течение заданного времени.

Контроль. Сдача контрольно переводных нормативов

Раздел 4.. Техничко-тактическая подготовка

Тема 1. Боевые стойки.

Теория. Ознакомление с новыми названиями приёмов, стояк каратэ и правильности произношении.

Практика.

Стойки

Хэйко-дачи, мусуби-дачи, хэйсоку-дачи, киба-дачи, зенкуцу-дачи, кокуцу-дачи.

Работа рук на месте

Блоки: аге-уке, сото-уке, учи-уке, гедан-барай, шуто-уке.

Удары: дзюнцуки, ойцуки, гияку-цуки, шуто-учи, нукитэ.

Ой цуки

Аге уке – гияку цуки

Сото уке – гияку цуки

Гедан барай – гияку цуки

Шуто уке в кокуцу дачи

Работа ног на мести и в движении.

Кин-гери, мае-гери, йоко-гери. Мае гери

Йоко гери кеаге (с движениями стороны в киба дачи)

Йоко гери кекоми (с движениями стороны в киба дачи)

Маваша гери

Работа ног и рук в передвижениях: базовая техника в перемещениях.

Ката: Кихон ката (теки йоки шодан , хиян шодан, хиян нидан) ,

Кумитэ: Гохон кумитэ – Санбон кумитэ

Контроль. Сдача квалификационных экзаменов

Раздел 5. Контрольно-оценочные и переводные испытания

Тема1. Контрольно-оценочные и переводные испытания

Практика. Результативность усвоения и закрепления приобретенных в процессе обучения практических знаний, умений, навыков оценивается по результатам контрольно - переводных нормативам.

Контроль. Выполнение контрольных заданий.

Раздел 6. Досуговая деятельность.

Тема 1. Досуговая деятельность.

Теория. Составление плана досуговых дел на год совместно с родителями и старшими учащимися. Праздник здоровья.

Практика. Составление плана проведения, подборка игр, ролей, проведение праздника.

Контроль. Анализ праздника.

Третий год обучения УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№	Разделы	Количество часов		Всего	Форма контроля
		Теория	Практика		
1.	Теоретическая подготовка	16	-	16	Беседа
2.	ОФП	4	42	46	Нормативы
3.	СФП	4	66	70	Контрольные упражнения
4.	ТТП	4	66	70	Контрольные упражнения
5.	Контрольно-оценочные испытания		10	10	Контрольные упражнения
6.	Досуговая деятельность	1	3	4	Беседа
	Всего	29	187	216	

Содержание

Раздел 1. Теоретическая подготовка.

Тема 1. Основные понятия в физической культуре и спорте.

Теория. Основные понятия в физической культуре и спорте: физические качества, физическая культура, спорт, спортивная квалификация – разряды и звания.

Современное состояние традиционного каратэ, ведущие спортсмены мирового рейтинга.

Основы тренировочной и соревновательной деятельности каратиста:

-обучение и тренировки в традиционном каратэ-до – основные методы развития физических качеств, подготовка к соревнованиям;

-продолжение изучения правил соревнований и специальных терминов;

-понятие о технике, связь технической подготовленности спортсмена с физической;

-характеристика изучаемых приемов с позиций физики – использование знаний о взаимосвязи силы и ускорения, о действии рычага, о площади опоры, об инерции, об устойчивости и равновесии.

Спортивная честь, престиж страны, объединения.

Понятие о морали, о воле. Качества личности, влияющие на успешность спортивной деятельности.

Контроль. Презентации учащихся.

Раздел 2. Общая физическая подготовка.

Тема 1. Развитие силовых качеств.

Теория. Правильная работа на тренажёрах и с отягощениями.

Практика.

Развитие быстроты: бег на 30м и на 60м, ускорения на 30-60 м с хода, бег на месте в максимальном темпе, эстафеты, подвижные игры с элементами преследования, спортивные и подвижные игры, связанные с опережением или преследованием соперников.

Развитие силы: упражнения с весом собственного тела (подтягивания на перекладине, лазание по канату, сгибания и разгибания рук в упоре лежа, сгибания туловища, лежа на спине с закрепленными ногами, поднятие ног в висе на гимнастической стенке), упражнения с весом партнера (подъемы на носки,

наклоны, полуприседы с партнером на плечах, перенос партнера на спине), упражнения с набивными мячами, на силовых тренажерах и со свободными отягощениями (гири, штанга, гантели) массой до 20-25 кг, подвижные игры с элементами борьбы, вытеснения соперника.

Развитие ловкости: бег челночный 3x10м, упражнения акробатики, метания в цель, стойки на лопатках, на руках, упражнения со скакалкой в различных вариантах, игровые задания, включающие поражение цели.

Развитие гибкости и подвижности в суставах: упражнения в парах, упражнения на гимнастической стенке, самостоятельные упражнения на растягивание.

Развитие выносливости: бег кроссовый, плавание, бег на лыжах, туризм.

Контроль. Сдача контрольно переводных нормативов.

Раздел 3. Специальная физическая подготовка.

Тема 1. Развитие быстроты и реакции.

Теория. Влияние выполнение приемов и связок максимальное число раз за контрольное время. Выполнения приёмов с правильной амплитудой

Практика. Развитие физических качеств:

быстроты: выполнение приемов и связок из приемов максимальное число раз за контрольное время, выполнение ката в быстром темпе, кумитэ с более быстрыми соперниками.

силы: работа в парах над сохранением положения тела, над выведением партнера из устойчивого положения, захваты и удержания партнера.

ловкости: отработка отдельных приемов и ката, применение изученных технических приемов в свободном спарринге, кумитэ с более опытными соперниками.

гибкости и подвижности в суставах: выполнение приемов с максимальной амплитудой (удары ногами по верхнему уровню и т.п.), использование в свободном спарринге оговоренных приемов с максимальной амплитудой, выполнение связок и комбинаций.

выносливости: выполнение отдельных приемов, связок из приемов, ката длительное время без остановок.

Контроль. Сдача контрольно переводных нормативов

Раздел 4. Техничко-тактическая подготовка.

Тема 1. Техника выполнения ударов.

Теория. Ознакомление с новыми названиями приёмов, стоек каратэ и правильности произношении. Рассказ о принципах выведения соперника из равновесия.

Практика.

Кихон:

Санбон цуки (5 шагов вперед)

Аге уке гияку цуки (5 шагов назад)

Сото уке гияку цуки (5 шагов вперед)

Гедан барай гияку цуки (5 шагов назад)

Шуто уке (кокуцу дачи) - (5 шагов вперёд и назад)

Мае гери (5 шагов вперед)

Маваши гери (5 шагов вперед)

Йоко гери кеаге (с движениями стороны в кибя дачи); Йоко гери кекоми (с движениями стороны в кибя дачи)

Ката:

Хиян йодан

Кумитэ:

Кихон иппон кумитэ (Ой цуки дзёдан, Ой цуки чудан, Мае гери, Йоко гери, Маваши гери)

Дополнительно:

-работа в парах: выведение партнера из равновесия использованием его собственной силы;

-захваты и броски;

-подсечки;

-самостраховка.

Контроль. Сдача квалификационных экзаменов

Раздел 5. Контрольно-оценочные и переводные испытания

Тема 1. Контрольно-оценочные и переводные испытания

Практика. Результативность усвоения и закрепления приобретенных в процессе обучения практических знаний, умений, навыков оценивается по результатам, показанным в ходе квалификационных, краевых соревнований. Выполнение нормативов ОФП и СФП, соответствующих возрасту.

Контроль. Выполнение контрольных заданий.

Раздел 6. Досуговая деятельность.

Тема 1 . Досуговая деятельность.

Теория. Составление плана досуговых дел на год совместно старшими учащимися. Праздник защитников Отечества.

Практика. Составление плана проведения, подбор реквизита, игр, проведение праздника.

Контроль. Анализ праздника.

Четвертый год обучения УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№	Разделы	Количество часов		Всего	Форма контроля
		Теория	Практика		
1.	Теоретическая подготовка	16	-	16	Беседа
2.	ОФП	4	42	46	Нормативы
3.	СФП	4	66	70	Контрольные упражнения
4.	ТТП	4	66	70	Контрольные упражнения
5.	Контрольно-оценочные испытания	1	9	10	Контрольные упражнения
6.	Досуговая деятельность	1	3	4	Беседа
	Всего	30	186	216	

Содержание

Раздел 1. Теоретическая подготовка.

Тема 1. Здоровый образ жизни.

Теория.

Гигиена:

-здоровый образ жизни спортсмена;

-основы спортивного питания.

Основы врачебного контроля:

-диспансеризация;

-дневник самоконтроля спортсмена (объективные данные – масса тела, ЧСС, АД, показатели динамометрии, субъективные – сон, аппетит, желание тренироваться).

Основы безопасного поведения:

-беседа с учащимися о возможных факторах риска при занятиях в спортивном зале, на открытых площадках, в плавательном бассейне, во время соревнований, в пути, в спортивно-оздоровительном лагере и во время учебно-тренировочных сборов;

-повторение правил действий, учащихся и педагога в опасных ситуациях (пожар, угроза взрыва, стихийное бедствие и др.).

Раздел 2. Общая физическая подготовка.

Тема 1. Развитие ловкости, гибкости, выносливости.

Теория. Правильное выполнение заданий, используемых для развития общефизической подготовленности.

Практика. Развитие быстроты: бег на 30м и на 60м, ускорения на 30-60 м с хода, бег на месте в максимальном темпе, эстафеты, подвижные игры с элементами преследования, спортивные и подвижные игры, связанные с опережением или преследованием соперников.

Развитие силы: упражнения с весом собственного тела (подтягивания на перекладине, лазание по канату, сгибания и разгибания рук в упоре лежа, сгибания

туловища, лежа на спине с закрепленными ногами, поднятие ног в висе на гимнастической стенке), упражнения с весом партнера (подъемы на носки, наклоны, полуприседы с партнером на плечах, перенос партнера на спине), упражнения с набивными мячами, на силовых тренажерах и со свободными отягощениями (гири, штанга, гантели) массой до 20-25 кг, подвижные игры с элементами борьбы, вытеснения соперника.

Развитие ловкости: бег челночный 3x10м, упражнения акробатики, метания в цель, стойки на лопатках, на руках, упражнения со скакалкой в различных вариантах, игровые задания, включающие поражение цели.

Развитие гибкости и подвижности в суставах: упражнения в парах, упражнения на гимнастической стенке, самостоятельные упражнения на растягивание.

Развитие выносливости: бег кроссовый, плавание, бег на лыжах, туризм.

Раздел 3. Специальная физическая подготовка.

Тема 1. Развитие быстроты, выносливости.

Теория. Самоконтроль при выполнении задания

Практика. Развитие физических качеств:

быстроты: выполнение приемов и связок из приемов максимальное число раз за контрольное время, выполнение ката в быстром темпе, кумитэ с более быстрыми соперниками.

силы: работа в парах над сохранением положения тела, над выведением партнера из устойчивого положения, захваты и удержания партнера.

ловкости: отработка отдельных приемов и ката, применение изученных технических приемов в свободном спарринге, кумитэ с более опытными соперниками.

гибкости и подвижности в суставах: выполнение приемов с максимальной амплитудой (удары ногами по верхнему уровню и т.п.), использование в свободном спарринге оговоренных приемов с максимальной амплитудой, выполнение связок и комбинаций.

выносливости: выполнение отдельных приемов, связок из приемов, ката длительное время без остановок.

Контроль. Однодневный туристический поход.

Раздел 4. Техничко-тактическая подготовка

Тема 1. Отработка боевых приемов.

Теория. Приёмы и их использование в целях самообороны.

Практика. Техническая подготовка:

Кихон:

Санбон цуки – 5 шагов вперед

Аге уке гияку цуки – 5 шагов назад

Учи уке гияку цуки – 5 шагов вперед

Сото уке гияку цуки – 5 шагов назад

Гедан барай гияку цуки – 5 шагов вперед

Шуто уке кокуцу дачи, гияку нукитэ в зенкуцу дачи – 5 шагов назад

Мае гери – 5 шагов вперед

Маваши гери – 5 шагов вперёд и назад

Мае гери – Маваши гери со сменой опорной ноги; три связки вперёд и три связки назад

Уширо гери

Йоко гери кеаге с движениями в стороны в кибя дачи или в зенкуцу дачи – вперед и назад; Йоко гери кекоми с движениями стороны в кибя дачи или в зенкуцу дачи – вперед и назад

Ката:

Хиян годан

Кумитэ:

Кихон иппон кумитэ (Ой цуки дзёдан, Ой цуки чудан, Мае гери, Йоко гери, Маваши гери, Уширо гери)

Дополнительно – самооборона:

-защита от ударов рукой – прямого, сбоку, снизу;

- защита от ударов ногами;
- защита от ударов холодным оружием;
- защита от ударов локтем, коленом, головой, от ударов палкой;
- захваты соперника.

Тактическая подготовка:

Тактика проведения соревновательных поединков:

- показатели техники и тактики соперников (излюбленная тактика – нападающая, оборонительная, контратакующая);
- результаты оценки ситуации (уровень подготовленности соперников, условия проведения поединков);
- формирование модели соревнования с конкретным соперником, корректировка модели на основе пополнения информации;
- подавление тактики соперника, реализация собственной тактики.

Контроль. Открытое занятие

Раздел 5 . Контрольно-оценочные и переводные испытания.

Тема 1. Контрольно-оценочные и переводные испытания.

Теория. Правила соревнований: обязанности и права участника соревнований; условия выполнения упражнений. Правила финальных соревнований (общие положения).

Практика. Результативность усвоения и закрепления приобретенных в процессе обучения практических знаний, умений, навыков оценивается по результатам, показанным в ходе квалификационных, городских, областных и т.д. соревнований.

Контроль. Выполнение контрольных заданий.

Раздел 6. Досуговая деятельность.

Тема 1 . Досуговая деятельность.

Теория. Составление плана досуговых дел на год совместно с младшими учащимися. Праздник посвящения в спортсмены.

Практика. План подготовки и проведения.

Контроль. Анализ праздника.

Пятый год обучения.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№	Разделы	Количество часов		Всего	Форма контроля
		Теория	Практика		
1.	Теоретическая подготовка	16		16	Беседа
2.	ОФП	4	36	40	Нормативы
3.	СФП	4	68	72	Контрольные упражнения
4.	ТТП	4	70	74	Контрольные упражнения
5.	Контрольно-оценочные испытания		10	10	Контрольные упражнения
6.	Досуговая деятельность	1	3	4	Беседа
	Всего	29	187	216	

Содержание

Раздел 1. Теоретическая подготовка

Тема 1. Каратэ на современном этапе.

Теория. Современное состояние традиционного каратэ, ведущие спортсмены мирового рейтинга. Основы тренировочной и соревновательной деятельности каратиста. Обучение и тренировки в традиционном каратэ-до – основные методы развития физических качеств, подготовка к соревнованиям. Продолжение изучения правил соревнований и специальных терминов. Понятие о технике, связь технической и физической подготовленности спортсмена. Характеристика изучаемых приемов с позиций физики – использование знаний о взаимосвязи силы и ускорения, о действии рычага, о площади опоры, об инерции, об устойчивости и

равновесии. Спортивная честь, престиж страны, Понятие о морали, о воле. Качества личности, влияющие на успешность спортивной деятельности.

Контроль. Беседа

Раздел 2. Общая физическая подготовка.

Тема 1. Развитие общефизической подготовленности.

Теория. Правильность выполнения заданий.

Практика. Развитие быстроты: бег на 30м и на 60м, ускорения на 30-60 м с хода, бег на месте в максимальном темпе, эстафеты, подвижные игры с элементами преследования, спортивные и подвижные игры, связанные с опережением или преследованием соперников.

Развитие силы: упражнения с весом собственного тела (подтягивания на перекладине, лазание по канату, сгибания и разгибания рук в упоре лежа, сгибания туловища, лежа на спине с закрепленными ногами, поднятие ног в висе на гимнастической стенке), упражнения с весом партнера (подъемы на носки, наклоны, полуприседы с партнером на плечах, перенос партнера на спине), упражнения с набивными мячами, на силовых тренажерах и со свободными отягощениями (гири, штанга, гантели) массой до 20-25 кг, подвижные игры с элементами борьбы, вытеснения соперника.

Развитие ловкости: бег челночный 3x10м, упражнения акробатики, метания в цель, стойки на лопатках, на руках, упражнения со скакалкой в различных вариантах, игровые задания, включающие поражение цели.

Развитие гибкости и подвижности в суставах: упражнения в парах, упражнения на гимнастической стенке, самостоятельные упражнения на растягивание.

Развитие выносливости: бег кроссовый, плавание, бег на лыжах, туризм.

Контроль. Сдача контрольно переводных нормативов

Раздел 3. Специальная физическая подготовка

Тема 1. Приёмы с отягощением.

Теория. Выполнение ката длительное время. Положительное влияние выполнения приёмов с отягощением.

Практика. Развитие физических качеств:

быстроты: выполнение приемов и связок из приемов максимальное число раз за контрольное время, выполнение ката в быстром темпе, кумитэ с более быстрыми соперниками.

силы: работа в парах над сохранением положения тела, над выведением партнера из устойчивого положения, захваты и удержания партнера.

ловкости: отработка отдельных приемов и ката, применение изученных технических приемов в свободном спарринге, кумитэ с более опытными соперниками.

гибкости и подвижности в суставах: выполнение приемов с максимальной амплитудой (удары ногами по верхнему уровню и т.п.), использование в свободном спарринге оговоренных приемов с максимальной амплитудой, выполнение связок и комбинаций.

выносливости: выполнение отдельных приемов, связок из приемов, ката длительное время без остановок.

Контроль. Сдача контрольно переводных нормативов.

Раздел 4. Техничко-тактическая подготовка

Тема 1. Учебные и учебно-тренировочные схватки.

Теория. Основы тактики.

Практика. Техническая подготовка

Кихон:

Санбон цуки – 5 шагов вперед

Движение назад:

Аге уке гияку цуки

Учи уке кизами цуки гияку цуки

Сото уке йоко эмпи учи уракен учи; Сото уке йоко эмпи учи уракен учи
гияку цуки

Гедан барай уракен учи гияку цуки; Гедан барай гияку цуки уракен учи

Шуто уке мае гери нукитэ; Шуто уке кизами мая гери гияку нукитэ

Мае гери – 5 шагов вперед; Мае гери дзён цуки гияку цуки

Маваши гери – 5 шагов вперед; Маваши гери йоко гери уракен учи гияку цуки вперед – 4 шага вперед

Йоко гери с движением стороны в кибя дачи; Йоко гери кекоми уракен учи гияку цуки

Мае гери – Йоко гери со сменой опорной ноги; Мае гери/Йоко гери/Уширо гери (та же опорная нога – 3 направления)

Маваши гери – Йоко гери со сменой опорной ноги; Маваши гери гияку цуки уракен учи

Уширо гери гияку цуки; Уширо гери уракен учи гияку цуки – 4 шага вперед с левой и правой стороны

Ката:

Вассай дай

Кумитэ:

Дзю иппон кумитэ (полу-свободное кумитэ)

Ой цуки дзёдан, Ой цуки чудан, Мае гери, Маваши гери, Уширо гери, Йоко гери

Дзю кумитэ (свободное кумитэ)

Тактическая подготовка

Тактика участия в соревнованиях:

- совершенствование навыков ведения поединков;
- накопление соревновательного опыта;
- индивидуализация процесса подготовки к соревнованиям;
- поиск и принятие решений в ходе поединка в условиях недостатка времени;
- апперцепция (предугадывание) действий соперника;
- требования к решению двигательных задач (точность, быстрота, экономичность, творчество).

Тактика проведения соревновательных поединков:

-изучение внешних условий проведения поединков в ходе учебных (тренировочных) встреч (температура, освещенность, качество татами и др.);

-изучение особенностей партнеров, влияющих на технику и тактику проведения схватки (длина и масса тела, подвижность, особенности темперамента, манера ведения борьбы);

-способы выигрыша дистанции в поединке (уход от захвата, обманное действие, смена стойки);

Сдача контрольно переводных экзаменов

Раздел 5. Контрольно-оценочные и переводные испытания

Тема 1. Контрольно-оценочные и переводные испытания

Практика. Результативность усвоения и закрепления приобретенных в процессе обучения практических знаний, умений, навыков оценивается по результатам, показанным в ходе квалификационных экзаменов, городских, областных и т.д. соревнований.

Контроль. Выполнение контрольных заданий.

Раздел 6. Досуговая деятельность.

Тема 1 . Досуговая деятельность.

Теория. Спортивные профессии. Презентация объединения на различных мероприятиях.

Практика. Подготовка и показ презентаций «Спортивные профессии», «Объединение «Каратэ»».

Контроль. Беседа.

Условия реализации программы

Для успешной реализации образовательной программы «Каратэ » необходимы следующие условия:

- квалифицированное кадровое обеспечение: педагог должен иметь физкультурное образование или высокий спортивный разряд.
- наличие в достаточном количестве оборудования и спортивного инвентаря:
- спортивного зала с жёстким покрытием и зеркалами.
- лап боксёрских в количестве не менее 6 шт.
- макеваров мягких не менее 3 шт
- накладок на кисти не менее 15 шт.
- тренировочных костюмов «кимono».
- мячей футбольных и волейбольных – 4 шт.
- скакалок -15 шт.

Для групп 3-5 года обучения необходимы подвесные боксёрские мешки

Список литературы

- 1.Алексеев А.В. Преодолей себя! Психическая подготовка в спорте. – Ростов н/Д.: Феникс, 2006. – 352с.
- 2.Бальсевич В.К. Очерки по возрастной кинезиологии человека. – М.: Советский спорт. – 2009. – 220с.
- 3.Вайнбаум Я.С., Коваль В.И., Родионова Т.А. Гигиена физического воспитания и спорта. М.: Академия, 2002. – 240с.
- 4.Вяткин Б.А. Управление психическим стрессом в спортивных соревнованиях. – М.: Физкультура и спорт, 1981. – 112 с.
- 5.Глейberman А.Н. Упражнения в парах. – М.: Физкультура и спорт, 2005. – 256 с.
- 6.Глейberman А.Н. Упражнения с набивным мячом. – М.: ФиС, 2005. – 160 с.
- 7.Давыдов В.Ю. Меры безопасности на уроках физической культуры – М.: Советский спорт. – 2007. – 140с.
- 8.Дворкина Н.И., Лубышева Л.И. Физическое воспитание детей 5-6 лет на основе подвижных игр, дифференцированных по преимущественному развитию физических качеств – М.: Советский спорт. – 2007. – 80с.
- 9.Дембо А.Г. Причины и профилактика отклонений в состоянии здоровья спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1981. – 120 с.
- 10.Дубровский В.И. Спортивная медицина. – М.: Владос, 1999. – 480с.
- 11.Ильин Е.П. Психофизиология физического воспитания. – М.: Просвещение, 1988. – 199 с.
- 12.Ингерлейб М.Б. Боевые искусства и самооборона для детей / Серия «Мастера боевых искусств» – Ростов-на-Дону: Феникс, 2002. – 128с.
- 13.Книга тренера по легкой атлетике / Под ред. Л.С. Хаменкова. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 397 с.
- 14.Лоулер Дж. Боевые искусства для женщин: Практическое руководство. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2001. – 368с.
- 15.Медведев И.А. Управление оптимальной двигательной активностью учащихся в режиме учебного дня на уроках физической культуры. Учебно-

методическое пособие. – Красноярск: ГОУ ВПО Красноярский государственный педагогический университет им.В.П.Астафьева, 2001. – 117с.

16.Ознобишин Н.Н. Искусство рукопашного боя. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2005. – 238 с.

17.Озолин Н.Г. Развитие выносливости спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1959. – 128 с.

18.Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. Наука побеждать. – М.: Астрель: АСТ, 2006. – 863 с.

19.Попов А.Л. Спортивная психология. – М.: Флинта, 2000. – 152 с.

20.Семенов Л.А. Определение спортивной пригодности детей и подростков: биологические и психолого-педагогические аспекты. – М.: Советский спорт, 2005. – 142 с.

21.Травников А.А. Каратэ для начинающих. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2005. – 192 с.

22.Толковый словарь спортивных терминов Абсалямова И.В. и др. / Сост. Ф.П. Суслов, С.М. Вайцеховский. – М.: Физкультура и спорт, 1993. – 351 с.

24.Филин В.П., Н.А. Фомин. На пути к спортивному мастерству (Адаптация юных спортсменов к физическим нагрузкам). – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 256 с.

25.Филин В.П., Н.А. Фомин. Основы юношеского спорта. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 255 с.

26.Якимов А.М. Основы тренерского мастерства. М.: Терра-Спорт, 2003. – 176с