

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 60»
Ленинского района города Саратова

Рассмотрено
на педагогическом совете
Протокол № 1 от 30.08.2018



«Утверждаю»

Директор

МОУ «СОШ № 60»

Л.А. Тотфалушина

Приказ № 311 от 31.08.2018

**Дополнительная
образовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности по каратэ
для детей 7-10 лет**

Срок реализации программы 3 года

Составитель программы
Метельников А.А.

Саратов 2018

Оглавление

1	Пояснительная записка	3-11
2	Учебный план	12-14
3	Содержание программы	15-22
4	Мониторинг результатов освоения программы	23-24
5	Методическое обеспечение программы	25-26
6	Список литературы	27

I. Пояснительная записка

Настоящая дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа (далее программа) по каратэ разработана с учетом Федерального Закона Российской Федерации от 29.12.2012 года № 273 «Об образовании в Российской Федерации», Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013 года № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; «Санитарно-эпидемиологических требований к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях», утвержденных Главным государственным санитарным врачом РФ 29 декабря 2012 года № 189; Письма Министерства образования и науки РФ от 11.12.2006 № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования обучающихся»; Устава МОУ «СОШ № 60».

Настоящая программа является модифицированной и выполнена на основе примерной программы для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по каратэ относится к программам физкультурно-спортивной направленности. Ее цель и задачи направлены на укрепление здоровья, формирование навыков здорового образа жизни и спортивного мастерства, морально-волевых качеств и системы ценностей с приоритетом жизни и здоровья. Сфера профессиональной деятельности - «человек-человек».

Программа направлена на физическое воспитание личности, выявление одаренных детей, получение ими начальных знаний о физической культуре и спорте.

Новизна данной программы опирается на понимание приоритетности воспитательной работы, направленной на формирование здорового образа

жизни, развитие интеллекта, творческих способностей, морально-волевых и нравственных качеств учащихся.

Отличительная особенность программы состоит в том, что обучение основам техники каратэ происходит посредством игр. Обучающийся, играя, одновременно развивает необходимые физические качества и осваивает базовую технику каратэ. Данная методика основана на строгой дифференциации тренировочных нагрузок с учетом уровня физической подготовленности учащегося.

В структуру программы входят 3 образовательных блока, каждый реализует отдельную задачу. Все блоки предусматривают не только усвоение теоретических знаний, но и формирование деятельностно-практического опыта.

1. Практические занятия (общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, технико-тактическая подготовка).
2. Теоретические занятия.
3. Воспитательная работа.

На занятиях учащиеся знакомятся не только с основами каратэ, как вида спорта, но и с восточной культурой. Освоение материала в основном происходит в процессе практической деятельности. В работе над освоением базовой техники каратэ учащиеся должны добиваться четкого исполнения движений. Необходимо уметь применять полученные знания в практической деятельности (соревновательной практике).

Прохождение каждой новой практической темы предполагает постоянное повторение пройденных тем. Такие методические приемы, как «забегание вперед», «возвращение к пройденному» придают объемность «линейному», последовательному освоению материала в данной программе. Учащийся должен не только грамотно и четко применять полученные знания в соревновательной практике, но и осознавать саму логику их следования.

На тренировках занимающиеся знакомятся не только с изучением того или иного приема, но и изучают теоретическую базу. Практические занятия

по программе связаны с использованием необходимого спортивного инвентаря и оборудования. В теоретических занятиях также используется различная видеотехника (просмотр соревнований и последующий их анализ).

Актуальность предлагаемой программы по каратэ определяется запросом со стороны учащихся, их родителей (законных представителей), образовательного учреждения, социума, а также современных тенденций в развитии физического воспитания в школе. Необходимость разработки данной программы стала актуальной в связи с всё большим количеством детей младшего школьного возраста, желающих заниматься каратэ.

При систематических занятиях каратэ создаются благоприятные условия для развития учащегося, мотивации к познанию и творчеству. Обеспечивается эмоциональное благополучие. Идет приобщение детей к общечеловеческим ценностям. Ребенок получает не только физическое, но и духовное и интеллектуальное развитие. И что особенно важно - происходит создание условий для социального, культурного и профессионального самоопределения, творческой самореализации личности, ее интеграции в систему мировой и отечественной культур.

Социальная значимость каратэ проявляется и в воздействии на качество трудовой деятельности, общественные отношения, сферу потребления, организацию досуга, содержание образования.

Имея высокое прикладное значение, каратэ позволяет тем, кто им занимается, легко и быстро овладевать сложными профессиями, добиваться высокой производительности труда. Навыки каратэ и высокий уровень физической подготовки помогает и в боевой обстановке.

Таким образом, каратэ можно рассматривать как средство формирования физической и духовной гармонии и удовлетворения запросов, как отдельных людей, так и общества в целом.

Педагогическая целесообразность состоит в том, что в связи с популярностью каратэ возникла необходимость внедрения программы начального обучения для детей 7-8 лет. Предлагаемая методика помимо

наличия большой игровой практики и индивидуального подхода в дифференцировании тренировочных нагрузок заключается еще и в том, чтобы учащийся сам поставил перед собой наивысшую цель своих занятий этим видом спорта, то есть создал отличную мотивацию. Чтобы достичь высокого спортивного результата, необходима серьезная физическая работа, а самое главное – мотивация, психологический настрой для достижения наивысших целей.

Данная программа предоставляет возможности для удовлетворения интересов детей и подростков, развития их способностей и талантов через взаимодополняемые блоки: образовательный и воспитательный. Секция каратэ, на базе которой реализуется программа, играет важную роль по воспитанию в условиях открытого социума, т.к. расположена на территории школы и доступна детям и подросткам.

Занятия каратэ имеют огромный потенциал для физического развития, обеспечивают полноценные условия для самореализации личности и несут большую воспитательную роль. Они являются средством укрепления здоровья детей, а систематические занятия являются фактором успешной подготовки к службе в армии. Участие ребят в соревнованиях разного уровня способствует их гражданскому становлению.

Каратэ – один из древнейших видов восточных единоборств, в котором используется широчайший арсенал разнообразных техник, приемов и действий: ударная техника, броски, болевые воздействия на суставы, приемы выведения из равновесия, удушения и сдавливающие воздействия на болевые точки, приемы иммобилизации, приемы освобождения от захватов, уходы, уклоны, приемы блокирования.

Важным аспектом реализации программы является психологический блок работы с детьми: от групповых тренинговых занятий на сплочение коллектива до индивидуальных психологических консультаций с психологом, работающим по запросу тренера, родителей (законных представителей) и учащихся.

Программа основывается на следующих принципах:

гуманизм (доброжелательное, уважительное отношения к каждому ребенку, понимание и принятие его своеобразия, позитивное отношение к себе и окружающим);

единство и неразрывность воспитания, обучения, развития (на каждом занятии присутствуют воспитание и обучение, предпосылки для развития личности ребенка);

учет индивидуально-возрастных особенностей (каждый ребенок уникален, ему свойственны индивидуальные черты, но есть типичные особенности, обусловленные возрастом, знание их позволяет грамотно выстраивать отношения, отбирая эффективные методы и приемы);

личностно-ориентированный подход (создание благоприятных условий для личностного роста ребенка, раскрытие и реализация его потенциала);

практика - деятельностный подход (знания и умения лучше усваиваются в практике, в условиях, когда ребенок действует самостоятельно, во взаимодействии с кем-либо).

Цель программы: создание единого направления в учебно-тренировочном процессе для формирования интереса детей к занятиям каратэ, физического развития учащихся, раскрытия способностей формирующейся личности, дальнейшего стремления к спортивному самосовершенствованию и укреплению здоровья.

Обучающие задачи: развить у занимающихся необходимые физические качества: силу, выносливость, быстроту, ловкость;

способствовать развитию скоростно-силовых качеств, гибкости, силы, ловкости, выносливости, прыгучести;

сформировать начальную спортивную подготовку по профилю каратэ;

содействовать развитию пространственных ориентировок в статике и динамике;

привить устойчивую привычку к активному образу жизни и занятиям спортом;

расширение знаний учащихся о мире японской культуры, национальной японской борьбы, осознание наследуемых ценностей и их усвоение.

Развивающие задачи: обеспечить осознанное овладение движениями, развивать самоконтроль и самооценку при выполнении физических упражнений;

развитие технико-тактических качеств у учащихся, координации, общей физической выносливости;

развитие внимательности и наблюдательности, творческого воображения и фантазии;

содействовать развитию адаптационных возможностей и улучшению работоспособности детского организма.

Воспитательные задачи:

воспитание осмысленного отношения к занятиям каратэ как к способу самореализации, личностно значимому проявлению человеческих способностей;

развитие и воспитание нравственных, волевых, коммуникативных и иных качеств занимающихся;

организация занятости в свободное от учебы время, профилактика асоциального поведения учащихся;

воспитание доброжелательного отношения со сверстниками в совместной двигательной деятельности;

формирование потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом.

Программа рассчитана на обучение и воспитание детей и подростков от 7 до 10 лет. Тип групп: смешанный (мальчики, девочки). Количество воспитанников в группах: 15 человек. При необходимости могут формироваться разновозрастные группы. Время реализации программы - 3

года. **Режим занятий:** 3 раза в неделю по 2 часа с перерывом на отдых не менее 5 минут.

Формы занятий: тренировки, соревнования, показательные выступления, аттестация.

Ожидаемые результаты:

- укрепление психофизического здоровья воспитанников;
- овладение основами знаний и умений в области каратэ;
- наличие и рост количества воспитанников, имеющих спортивные разряды;
- сплочение детско-подросткового коллектива секции;
- передача и усвоение подростками положительного социального опыта через совместную деятельность детей и взрослых;
- снижение асоциальных проявлений в детско-подростковой среде;
- увеличение количества воспитанников секции и их родителей в организации и участии в разных формах социо-досуговой деятельности на разном уровне;
- рост инициативы со стороны детей и их родителей по решению внутренних проблем секции;
- развитие организаторских навыков и лидерских качеств подростков;
- повышение имиджа секции и популяризация занятий каратэ.

К концу 1 года обучения учащиеся должны знать историю возникновения каратэ, простейшие элементы кихон и ката, технику безопасности при занятиях в спортзале, спортивную терминологию.

Должны уметь выполнять гимнастические элементы; выполнять простейшие элементы кихон, выполнять ката для уровня 9-8 кю.

К концу 2 года обучения учащиеся должны знать спортивную терминологию, технику безопасности при работе с партнером, приемы первой помощи при травмах, правила закаливания, элементы кихон и ката для уровня 7-6 кю, элементы кумитэ.

Должны уметь свободно работать со спортивным инвентарем, выполнять элементы кихон и ката для уровня 7-6 кю, выполнять элементы базового кумитэ.

К концу 3 года обучения учащиеся должны знать технику безопасности во время учебных поединков, правила соревнований, элементы кихон и ката для уровня 5-4 кю, тактику и стратегию поединка.

Должны уметь выполнять элементы кихон и ката 5-4 кю, выполнять элементы спортивного кумитэ, выполнять технику самообороны, самостоятельно работать в группе и индивидуально.

Способы проверки результатов:

В целях контроля и оценки результативности занятий проводятся каждые 2 месяца тесты по ОФП: челночный бег, подтягивание, отжимание, выпрыгивание из приседа, сгибание туловища (пресс), контроль за переносимостью физических нагрузок (20 приседаний за 30 секунд).

Итоговый контроль: контрольные занятия, соревнования, показательные выступления, аттестация на пояса-разряды кю (2 раза в год).

Для успешной реализации данной программы необходимы: спортзал, спортплощадка (в летний период), спортивный инвентарь: перчатки, малые лапы, большие лапы, груши, мячи, скакалки, гимнастическая палка.

Основные средства обучения: общеразвивающие упражнения, подвижные игры и общеразвивающие упражнения, прыжки и прыжковые упражнения, элементы акробатики (страховка и самостраховка, кувырки, сальто, кульбиты, фляг, рондад), метание легких снарядов (теннисных и набивных мячей), силовые упражнения (в виде комплексов тренировочных заданий).

Итог реализации программы: аттестация учащихся на 4 кю (ученический разряд – синий пояс).

Процесс обучения условно разбивается на следующие этапы:

начальная подготовка;

учебно-тренировочная;
углубленное совершенствование.

Процесс обучения может быть продолжен, если воспитанники достигли высоких результатов. В этом случае тренировки проводятся по индивидуальным программам и планам. Этот этап является усложненным, рассчитан на определенный уровень мастерства, поэтому в данной программе не прорабатывается.

II. Учебный план

Образовательная деятельность в программе построена по следующим направлениям: теоритическая, общая физическая, техническая подготовка, соревновательная деятельность.

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) 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, которые используются 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 также воплощение принятых решений благодаря рациональным приемам и действиям, с учетом особенностей противника, условий внешней среды, судейства, соревновательной ситуации, собственного состояния.

Соревновательная деятельность. При подготовке спортсменов по программе предусматривается участие в соревнованиях разного уровня.

Программа предусматривает последовательность изучения материала в соответствии с этапами и годами обучения, возрастом учащихся.

Учебный план рассчитан на 6 часа в неделю, 35 учебных недель. Максимальная нагрузка 210 часов в год, из них 80% учебного времени отводится на практические занятия, 20% на теорию.

1-й год обучения

№	Разделы подготовки	Всего	Из них	
			Теория	Практика
1	Введение. Техника безопасности	10	5	5
2	История возникновения и становления борьбы каратэ	10	5	5
3	Общеразвивающие упражнения	40	5	35
4	Стойки и упражнения в каратэ	30	5	25
5	Техника атак	20	4	16
6	Техника защиты	20	4	16
7	Кихон (технический комплекс)	22	7	15
8	Ката (установочное упражнение)	22	7	15
9	Кумитэ (поединок)	24	4	20
10	Упражнения на снарядах: грушах, лапах	12	4	8
	Итого	210	50	160

2-й год обучения

№	Разделы подготовки	Всего	Из них	
			Теория	Практика
1	Техника безопасности и спортивная терминология	5	5	0
2	Общеразвивающие упражнения	40	5	35
3	Стойки и упражнения в каратэ	30	5	25
4	Техника атак	20	4	16
5	Техника защиты	20	4	16

6	Кихон (технический комплекс)	20	5	15
7	Ката (установочное упражнение)	20	5	15
8	Кумитэ (поединок)	20	4	16
9	Упражнения на снарядах: грушах, лапах	10	4	6
10	Тактика	10	4	6
11	Психологическая подготовка	5	5	0
12	Подготовка к соревнованиям	10	0	10
	Итого	210	50	160

3-й год обучения

№	Разделы подготовки	Всего	Из них	
			Теория	Практика
1	Техника безопасности и спортивная терминология	2	2	0
2	Общеразвивающие упражнения	20	5	15
3	Стойки и упражнения в каратэ	20	5	15
4	Техника атак	20	5	15
5	Техника защиты	25	5	20
6	Кихон (технический комплекс)	25	5	20
7	Ката (установочное упражнение)	25	5	20
8	Кумитэ (поединок)	25	4	21
9	Упражнения на снарядах: грушах, лапах	10	4	6
10	Тактика	15	5	10
11	Психологическая подготовка	5	5	0
12	Подготовка к соревнованиям	18	0	18
	Итого	210	50	160

I. Содержание программы

1-ый год обучения

Тема 1. Введение. Техника безопасности и гигиена спортсмена (10 часов).

Теория (5 часов): Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры, средство физического развития и укрепления здоровья человека. Развитие физической культуры и спорта в России. Формы физической культуры. Физическая культура в системе образования, во внеклассной и внешкольной работе. Роль физической культуры в воспитании трудолюбия, организованности, воли и жизненно важных умений и навыков.

Практика (5 часов): Правила гигиены, техника безопасности. Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Режим дня для спортсмена.

Тема 2. История возникновения и становления борьбы каратэ (10 часов).

Теория (5 часов): Краткая характеристика, цель и задачи курса каратэ. История развития каратэ. Каратэ в России. Достижения российских спортсменов на мировой арене. Права и обязанности спортсмена. Профилактика травматизма в спорте.

Практика (5 часов): Этикет в каратэ.

Тема 3. Общеразвивающие упражнения (40 часов).

Теория (5 часов): Разнообразные растяжки повышают гибкость мышц и увеличивают подвижность суставов; развивается сила основных мышечных групп и снижается риск получения травм, что позволяет учащимся постепенно переходить к изучению все более сложных движений.

Практика (35 часов): Разминка конечностей, ходьба по кругу в колонне, на носках, пятках, в полуприсяде; бег по кругу, передвижение правым и левым боком вперед, движение спиной вперед, бег с ускорением;

круговые и маховые движения руками и ногами, круговые и наклонные движения туловищем и головой; упражнения на гибкость, растяжку и формирование правильной осанки, кувырки вперед и назад.

Отжимание на кулаках, приседание с выпрыгиванием, пресс, челночный бег, прыжки в длину с места, бег, подтягивание из виса.

Тема 4. Стойки и упражнения в каратэ (30 часов).

Теория (5 часов): Дати - положение нижней части тела, бедер и ног.

Практика (25 часов): Правильная стойка, устойчивое равновесие и гармонично скоординированная работа всех частей тела являются основой успешного выполнения любого приема. Действия ступней, ног, рук, кистей рук должны хорошо контролироваться и все части тела работать синхронно.

Тема 5. Техника атак (семэ) (20 часов).

Теория (4 часа): Атакующие действия руками, локтями бывают двух видов проникающий прямой удар (цуки) и удар рукой (учи).

Практика (16 часов): Удары руками, ногами.

Тема 6. Техника защиты (укэ) (20 часов).

Теория (4 часа): Блоки против ударов руками, ногами.

Практика (16 часов): Эффективная техника блока: направление силы, вращение предплечья, ритм, работа бедра, положение локтя, недостатки проноса, блок-атака.

Тема 7. Кихон (технический комплекс) (22 часа).

Теория (7 часов): Передвижение в стойках с выполнением техники ударов и блоков.

Практика (15 часов): Распределение силы и тактики.

Тема 8. Ката (установочное упражнение) (22 часа).

Теория (7 часов): Условный поединок с несколькими противниками.

Практика (15 часов):: Основные положения ката: количество и последовательность движений, схема передвижений, правильное применение силы, скорость движения, расслабление и напряжение тела, поклон.

Тема 9. Кумитэ (поединок) (24 часа).

Теория (4 часа): Правила выполнения технических приемов.

Практика (20 часов): базовое кумитэ, иппон кумитэ (атакующие и оборонительные действия, технику передвижения и понимание) и дзию кумитэ (партнерам разрешается свободно использовать их духовные и физические силы, но с условием строгого контроля ударов руками и ногами).

Тема 10. Упражнения на снарядах, грушах и лапах (12 часов).

Теория (4 часов): Спортивные снаряды. Назначение и функции.

Практика (8 часов): Перчатки для отработки точных ударов, ручные мишени, тяжелые груши, подвижные груши, макивара.

Поднятие тяжестей, работа с гантелями, штангами, силовые тренажеры.

Занятия со скакалкой.

2-ой год обучения

Тема 1. Техника безопасности и спортивная терминология (5 часов).

Теория (5 часов): Техника безопасности. Японская терминология. Терминология и язык страны – носители традиции, тесно связанные с менталитетом народа, проживающего там.

Тема 2. Общеразвивающие упражнения (40 часов).

Теория (5 часов): Разнообразные растяжки повышают гибкость мышц и увеличивают подвижность суставов; развивается сила основных мышечных групп и снижается риск получения травм, что позволяет учащимся постепенно переходить к изучению все более сложных движений.

Практика (35 часов): Разминка конечностей, ходьба по кругу в колонне, на носках, пятках, в полуприсяде; бег по кругу, передвижение

правым и левым боком вперед, движение спиной вперед, бег с ускорением; круговые и маховые движения руками и ногами, круговые и наклонные движения туловищем и головой; упражнения на гибкость, растяжку и формирование правильной осанки, кувырки вперед и назад.

Отжимание на кулаках, приседание с выпрыгиванием, пресс, челночный бег, прыжки в длину с места, бег, подтягивание из виса.

Тема 3. Стойки и упражнения в каратэ (30 часов).

Теория (5 часов): Дати - положение нижней части тела, бедер и ног.

Практика (25 часов): Правильная стойка, устойчивое равновесие и гармонично скоординированная работа всех частей тела являются основой успешного выполнения любого приема. Действия ступней, ног, рук, кистей рук должны хорошо контролироваться и все части тела работать синхронно.

Тема 4. Техника атак (семэ) (20 часов).

Теория (4 часа): Атакующие действия руками, локтями бывают двух видов проникающий прямой удар (цуки) и удар рукой (учи).

Практика (16 часов): Удары руками, ногами.

Тема 5. Техника защиты (укэ) (20 часов).

Теория (4 часа): Блоки против ударов руками, ногами.

Практика (16 часов): Эффективная техника блока: направление силы, вращение предплечья, ритм, работа бедра, положение локтя, недостатки проноса, блок-атака.

Тема 6. Кихон (технический комплекс) (20 часов).

Теория (5 часов): Передвижение в стойках с выполнением техники ударов и блоков.

Практика (15 часов): Распределение силы и тактики.

Тема 7. Ката (установочное упражнение) (20 часов).

Теория (5 часов): Условный поединок с несколькими противниками.

Практика (15 часов): Основные положения ката: количество и последовательность движений, схема передвижений, правильное применение силы, скорость движения, расслабление и напряжение тела, поклон.

Тема 8. Кумитэ (поединок) (20 часов).

Теория (4 часа): Правила выполнения технических приемов.

Практика (16 часов): базовое кумитэ, иппон кумитэ (атакующие и оборонительные действия, технику передвижения и понимание) и дзю кумитэ (партнерам разрешается свободно использовать их духовные и физические силы, но с условием строгого контроля ударов руками и ногами).

Тема 9. Упражнения на снарядах, грушах и лапах (10 часов).

Теория (4 часа): Спортивные снаряды. Назначение и функции.

Практика (6 часов): Перчатки для отработки точных ударов, ручные мишени, тяжелые груши, подвижные груши, макивара.

Поднятие тяжестей, работа с гантелями, штангами, силовые тренажеры.

Занятия со скакалкой.

Тема 10. Тактика (хэйхо) (10 часов).

Теория (4 часа): Тактика каратэ.

Практика (6 часов): Дистанция, передвижения, стойки, переносы веса тела с ноги на ногу, смена темпа ритма, атака, защита, контратака: гохо кумитэ, санбон кумитэ, кихон - иппон кумитэ, дзю-иппон кумитэ, дзю кумитэ.

Тема 11. Психологическая подготовка (5 часов).

Теория (5 часов): Воспитание у спортсмена настойчивости, целеустремленности, смелости, решительности, силы воли, самообладания, активности и других положительных качеств.

Тема 12. Подготовка к соревнованиям (10 часов).

Практика (10 часов): Формирование индивидуального стиля ведения соревновательной борьбы с учетом особенностей противника, условий внешней среды, судейства, соревновательной ситуации, собственного состояния.

3-й год обучения

Тема 1. Техника безопасности и спортивная терминология (2 часа).

Теория (2 часа): Техника безопасности. Японская терминология. Терминология и язык страны – носители традиции, тесно связанные с менталитетом народа, проживающего там.

Тема 2. Общеразвивающие упражнения (20 часов).

Теория (5 часов): Разнообразные растяжки повышают гибкость мышц и увеличивают подвижность суставов; развивается сила основных мышечных групп и снижается риск получения травм, что позволяет учащимся постепенно переходить к изучению все более сложных движений.

Практика (15 часов): Разминка конечностей, ходьба по кругу в колонне, на носках, пятках, в полуприсяде; бег по кругу, передвижение правым и левым боком вперед, движение спиной вперед, бег с ускорением; круговые и маховые движения руками и ногами, круговые и наклонные движения туловищем и головой; упражнения на гибкость, растяжку и формирование правильной осанки, кувырки вперед и назад.

Отжимание на кулаках, приседание с выпрыгиванием, пресс, челночный бег, прыжки в длину с места, бег, подтягивание из виса.

Тема 3. Стойки и упражнения в каратэ (20 часов).

Теория (5 часов): Дати - положение нижней части тела, бедер и ног.

Практика (15 часов): Правильная стойка, устойчивое равновесие и гармонично скоординированная работа всех частей тела являются основой успешного выполнения любого приема. Действия ступней, ног,

рук, кистей рук должны хорошо контролироваться и все части тела работать синхронно.

Тема 4. Техника атак (семэ) (20 часов).

Теория (5 часа): Атакующие действия руками, локтями бывают двух видов проникающий прямой удар (цуки) и удар рукой (учи).

Практика (15 часов): Удары руками, ногами.

Тема 5. Техника защиты (укэ) (25 часов).

Теория (5 часов): Блоки против ударов руками, ногами.

Практика (20 часов): Эффективная техника блока: направление силы, вращение предплечья, ритм, работа бедра, положение локтя, недостатки проноса, блок-атака.

Тема 6. Кихон (технический комплекс) (25 часов).

Теория (5 часов): Передвижение в стойках с выполнением техники ударов и блоков.

Практика (20 часов): Распределение силы и тактики.

Тема 7. Ката (установочное упражнение) (25 часов).

Теория (5 часов): Условный поединок с несколькими противниками.

Практика (20 часов): Основные положения ката: количество и последовательность движений, схема передвижений, правильное применение силы, скорость движения, расслабление и напряжение тела, поклон.

Тема 8. Кумитэ (поединок) (25 часов).

Теория (4 часа): Правила выполнения технических приемов.

Практика (21 час): базовое кумитэ, иппон кумитэ (атакующие и оборонительные действия, технику передвижения и понимание) и дзию кумитэ (партнерам разрешается свободно использовать их духовные и физические силы, но с условием строгого контроля ударов руками и ногами).

Тема 9. Упражнения на снарядах, грушах и лапах (10 часов).

Теория (4 часа): Спортивные снаряды. Назначение и функции.

Практика (6 часов): Перчатки для отработки точных ударов, ручные мишени, тяжелые груши, подвижные груши, макивара.

Поднятие тяжестей, работа с гантелями, штангами, силовые тренажеры.

Занятия со скакалкой.

Тема 10. Тактика (хэйхо) (15 часов).

Теория (5 часа): Тактика каратэ.

Практика (10 часов): Дистанция, передвижения, стойки, переносы веса тела с ноги на ногу, смена темпа ритма, атака, защита, контратака: гохоно кумитэ, санбон кумитэ, кихон - иппон кумитэ, дзю-иппон кумитэ, дзю кумитэ.

Тема 11. Психологическая подготовка (5 часов).

Теория (5 часов): Воспитание у спортсмена настойчивости, целеустремленности, смелости, решительности, силы воли, самообладания, активности и других положительных качеств.

Тема 12. Подготовка к соревнованиям (18 часов).

Практика (18 часов): Формирование индивидуального стиля ведения соревновательной борьбы с учетом особенностей противника, условий внешней среды, судейства, соревновательной ситуации, собственного состояния.

IV. Мониторинг результатов освоения программы

Подведение итогов проводится в форме проведения контрольных нормативов. При переводе на другой этап обучения учитывается участие учащихся в соревнованиях различного уровня.

Время проведения	Цель проведения	Формы мониторинга
Начальный или входной мониторинг		
В начале учебного года	Определение уровня развития учащихся, их спортивных способностей	Собеседование
Текущий мониторинг		
В течение учебного года	Определение степени усвоения учащимися учебного материала. Определение готовности учащихся к восприятию нового материала. Повышение ответственности и заинтересованности учащихся в обучении. Выявление учащихся, отстающих и опережающих обучение. Подбор наиболее эффективных методов и средств обучения	Педагогическое наблюдение, проведение контрольных (промежуточных), контрольно-переводных нормативов
Промежуточный или рубежный мониторинг		
По окончании изучения темы или раздела. В конце месяца, четверти, полугодия.	Определение степени усвоения учебного материала. Определение результатов обучения	Педагогическое наблюдение, проведение контрольных (промежуточных), контрольно-переводных нормативов, соревнование, контрольное занятие, зачёт, открытое занятие для родителей
Итоговый мониторинг		
В конце учебного года	Определение изменения	Педагогическое

или ступени обучения	уровня развития учащихся, их спортивных способностей. Определение результатов обучения. Ориентирование учащихся на дальнейшее (в том числе самостоятельное) обучение. Получение сведений для совершенствования образовательной программы и методов обучения	наблюдение, проведение контрольных (промежуточных), контрольно-переводных нормативов, соревнование, контрольное занятие, зачет, открытое занятие, экзамен, взаимозачет, переводные и итоговые занятия
----------------------	--	--

V. Методические условия реализации программы

Обучающий блок

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

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

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

Затем следует переходить к оттачиванию техники ката. Несмотря на отсутствие противника, спортсмен должен ставить блоки, наносить удары. Резкость, концентрация, сила, скорость движений, понимание исполняемой техники - все это тщательно оценивается судьями. После отработки ката переходим к кумитэ (поединки).

Социально - психологический блок.

В работе с подростками, вовлеченными в спортивно-оздоровительную деятельность, необходимо создать условия для самовыражения, разумного проявления внешней и внутренней активности, занять их полезными и

практически важными видами деятельности, с целью своевременной профилактики отклонений в социальном развитии личности.

Предупреждение отклонений в развитии личности и поведении подростков требует обучения их психологическим навыкам поведения, умению делать здоровый выбор, укрепления коммуникативных навыков.

Задачи, выявляющие своевременные причины и факторы девиантного поведения подростков, включают в себя следующие направления: выявление распространенности различных типов и форм отклоняющегося поведения, факторов их провоцирующих; создание в объединении психолого-педагогических условий, помогающих развитию эффективного взаимодействия со всеми участниками учебно-воспитательного процесса; организация эффективного дополнительного образования, удовлетворяющего интересы и потребности подростка, повышающего его позитивную мотивацию.

VI. Список литературы

1. Иванов-Катанский С.: «Комбинированная техника каратэ».
2. Лапшин С.А.: ««Каратэ-до», основная техника и методика преподавания».
3. Лапшин С.А.: «Каратэ для мастеров, стратегия поединка».
4. Марков В.В.: «Организация и методика подготовки судей высокой квалификации в каратэ-до».
5. Методика физического воспитания учащихся 1-4 классов. Под ред. Литвинова Е.Н., Погадаева Г.И.
6. Программа квалификационных экзаменов Японской Ассоциации каратэ (ЖКА) на 9 кю-5 дан.
7. Акопян А.О., Долганов Д.И. и др. «Примерная программа по рукопашному бою для ДЮСШ, СДЮСШОР», М.: Советский спорт, 2004.- 116с.
8. Егорова А.В., Круглов Д.Г., Левочкина О.Е. и др. «Нормативно-правовое и программное обеспечение деятельности спортивных школ в Российской Федерации», метод.рекомендации, М.: Советский спорт, 2007 – 136 с.
9. Курамшин Ю.Ф. «Теория и методика физической культуры: Учебник. М.: Советский спорт, 2004.- 464с.
10. Войцеховский С.М. книга тренера.- М.: ФиС, 1971.
11. Вихманн В.Д. Школа каратэ-до, библиотека боевых искусств, вып 1,2,3,4. Советский спорт.
12. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать.- М.: ООО «Издательство Астрель», 2003.
13. Соломатин С. – «Спорт». Каратэ. Мн: ВНИИ.
14. Суханов В. Спортивное каратэ, книга-тренер, РИФ «Глория» М.; 1995 г.

