



РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ
ХАНТЫ-МАНСИЙСКИЙ АВТОНОМНЫЙ ОКРУГ-ЮГРА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ВЫМПЕЛ»

Согласовано
на педагогическом совете МБУ ДО
«ДЮСШ «Вымпел»
протокол №4 от 31.05.2019

Утверждаю:
исполняющий обязанности директора
МБУ ДО «ДЮСШ «Вымпел»
З.Н.Ниязова
приказ №351/1 от 03.06.2019 года



**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
по каратэ**

Разработана: для детей 6-9 лет
Срок реализации: 1 год
Направленность: физкультурно-спортивная

Автор-составитель:
Арефьева Наталья Николаевна
тренер-преподаватель МБУ ДО «ДЮСШ «Вымпел»

Меггон, 2019

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка	3
2. Учебно-тематический план	6
3. Содержание программы	6
4. Методическое обеспечение образовательной программы	14
5. Список литературы	17

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа для детско-юношеских спортивной школы (ДЮСШ) по каратэ составлена в соответствии с:

- Письма Минобразования России от 11.12.06г. № 061844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей.
- Федеральным Законом Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ № 273);
- Концепцией развития дополнительного образования детей от 4 сентября 2014 г. № 1726-р;
- Приказа Минспорта России от 12.09.2013 г. N 730 «Об утверждении Федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и срокам обучения по этим программам»
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письмом Минобрнауки России от 14.12.2015 г. №09-3564 «О внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ»;
- Письмом Минобрнауки России от 18.11.2015г. № 09-3242 «О направлении информации»;
- Законом РФ от 30.03.1999 г. №52- ФЗ «О санитарно-эпидемиологическом благополучии человека»;
- Приказа Минспорта России от 27.12.2013 г. №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной; тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
- Уставом и иными нормативными, локальными актами, Положениями МБУ ДО «ДЮСШ «Вымпел».

При составлении Программы учитывались требования федеральных стандартов спортивной подготовки по каратэ, утвержденных приказом Минспорта РФ №62 от 18 февраля июня 2013 года (далее – ФССП).

Основными задачами реализации Программы являются:

- привлечь максимально возможное число детей к систематическим занятиям спортом;
- развить у занимающихся необходимые физические качества: силу, выносливость, быстроту, ловкость, в соответствии с сенситивными периодами;
- сформировать начальную спортивную подготовку по профилю каратэ;
- привить устойчивую привычку к активному образу жизни и занятиям спортом;
- воспитать волевые, моральные, этические и эстетические качества у детей.

В программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию учебно-тренировочной работы, по отбору, комплектованию учебных групп в зависимости от возраста (6-9 лет), уровня развития физических качеств и от специфических особенностей занимающихся.

При наборе в группы первого, второго и третьего года обучения принимаются все желающие, не имеющие ограничений по здоровью. Отсев осуществляется в течении учебного года. Набор в группу четвертого года обучения проводится на основе тестирования, или перевода из группы третьего года обучения.

Учебный план, предусматривает теоретическую, физическую и интегральную подготовку.

Возраст детей, участвующих в реализации данной образовательной программы от 6 до 9 лет.

Срок реализации программы 1 год.

Весь учебный материал излагается по годам обучения, что позволяет тренеру - преподавателю дать единое направление в учебно-тренировочном процессе. Каждый год обучения решает определенные задачи.

Новизна программы

Разработка данной программы была обусловлена отсутствием подобных государственных типовых программ.

Она состоит в разработке и обосновании нетрадиционной методики, основанной на дифференцировании тренировочных нагрузок, с учетом физической подготовленности спортсменов, в разделах специальной физической и технико-тактической подготовленности обучающегося.

Новизна данной программы также заключается и в применении большой игровой практики.

Используя полученный опыт не только японских мастеров, но и наших ведущих тренеров, спортсменов, а, также используя литературные данные по построению тренировочного процесса в различных видах единоборств, в течение ряда лет, проводилась нетрадиционная методика тренировок, где основной упор в ранней специализации делался на обучение основам техники каратэ посредством игр, которые подбирались таким образом, что обучающийся играя, одновременно развивал необходимые физические качества и осваивал базовую технику каратэ.

Также необходимо отметить и то, что данная методика основана на строгой дифференциации тренировочных нагрузок с учетом уровня физической подготовленности спортсмена.

Актуальность

При систематических занятиях каратэ создаются благоприятные условия, для развития обучающегося, развивается мотивация к познанию и творчеству. Обеспечивается эмоциональное благополучие ребенка. 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 обучающегося, ее интеграции в систему мировой и отечественной культур. Ведется профилактика асоциального поведения обучающегося. При систематических занятиях каратэ ведется работа не только с обучающимися, но и с их родителями, всей семьей.

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

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.

Первый год обучения (СОГ-1) решает следующие задачи:

1. Укрепление здоровья и улучшение физического развития.
2. Овладение основами техники базовых упражнений.
3. Повышение уровня общей физической подготовленности.
4. Привитие интереса к занятиям спортом.
5. Воспитание дисциплинированности.

Второй год обучения (СОГ-2) решает следующие задачи:

1. Укрепление здоровья и улучшение физической подготовленности.

- 2.Овладение основами техники каратэ.
- 3.Привитие интереса к занятиям каратэ.
- 4.Приобретение соревновательного опыта в соревнованиях по каратэ в разделе КАТА.
- 5.Воспитание настойчивости, целеустремлённости и самодисциплины.

Третий год обучения (СОГ-3) решает следующие задачи:

- 1.Укрепление здоровья и улучшение физической и функциональной подготовленности.
- 2.Овладение основами техники каратэ.
- 3.Поддержание интереса к занятиям каратэ.
- 4.Приобретение соревновательного опыта в соревнованиях по бесконтактным правилам.
- 5.Воспитание смелости, воли, решительности и др. качеств.

Четвёртый год обучения (СОГ-4) решает следующие задачи:

- 1.Укрепление здоровья и достижение всесторонней физической и функциональной подготовленности.
- 2.Овладение основами техники каратэ.
- 3.Совершенствование соревновательного опыта в соревнованиях по бесконтактным правилам.
- 4.Дальнейшее совершенствование психологических качеств.
- 5.Достижение первых спортивных результатов.

Основными **формами** занятий являются: групповые практические занятия по каратэ; индивидуальные уроки тренера с отдельными спортсменами; самостоятельные тренировки по заданию тренера (домашние задания); лекции и беседы; просмотр учебных кинофильмов и соревнований; участие в соревнованиях.

Режим образовательного процесса и наполняемость учебных групп:

Этапы подготовки	Возраст для зачисления	Год обучения	Минимальное число учащихся в группе	Максимальное количество учебных часов в неделю	Количество занятий в неделю	Количество часов в год
СОГ-1	6- лет	1	16	6	3	216
СОГ-2	7- лет	2	16	6	3	216
СОГ-3	8-лет	3	16	6	3	216
СОГ-4	9-лет	4	16	6	3	216

Режим учебно-тренировочной работы и требования по физической, технической и спортивной подготовке

Наименование этапа обучения	Период обучения	Минимальный возраст зачисления	Мин. число учащихся в группе	Макс. кол-во учебных часов в неделю	Количество учебно-тренировочных занятий в год (час)	Требования по физической, технической и спортивной подготовке на конец учебного года
СОГ-1	1 год	6-7	16	216	108	Выполнение нормативов ОФП и СФП, овладение основами техники базовых упражнений: кихон 10 кю

Ожидаемые результаты:

После первого года обучения ожидается что:

- 1.ребенок научится выполнять упражнения, предназначенные для повышения основных физических качеств,
- 2.овладеет основами техники базовых упражнений (кихон 10 кю),
- 3.станет более дисциплинированным и здоровым,
- 4.приобретет интерес к систематическим занятиям спортом.

После второго года обучения ожидается что:

- 1.ребёнок будет выполнять упражнения, развивающие физические качества в объёме заданном программой,
- 2.частично овладеет основами базовой техники (освоит программу 10 кю),
- 3.выработает настойчивость и самодисциплину,
- 4.получит первый соревновательный опыт,
- 5.сохранит интерес к занятиям каратэ.

После третьего года обучения ожидается что,

- 1.ребёнок будет меньше болеть,
- 2.улучшит свои показатели в упражнениях, развивающих физические качества,
- 3.увеличит владение основами базовой техники (сдаст экзамен на 10 кю, освоит программу 9 кю),
- 4.усилит волю, смелость и решительность,
- 5.увеличит соревновательный опыт,
- 6.не потеряет интерес к занятиям каратэ.

После четвёртого года обучения ожидается что,

- 1.ребёнок будет меньше болеть,
- 2.улучшит свои показатели в упражнениях, развивающих физические качества,
- 3.овладеет основами базовой техники (сдаст экзамен на 9 кю),
- 4.приобретёт необходимые спортсмену психологические качества,
- 5.увеличит соревновательный опыт,
- 6.сохранит интерес к занятиям каратэ.

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности учащихся являются: выполнение контрольных нормативов по общей и специальной подготовке; овладение теоретическими знаниями.

Для подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы кроме внутренних соревнований, занимающиеся могут в зависимости от показываемых результатов участвовать в городских и областных соревнованиях в соответствии с планом работы спортивной школы.

2.Учебно-тематический план

№ п/п	Раздел образовательной деятельности	СОГ-1	СОГ-2	СОГ-3	СОГ-4
1	Теоретическая подготовка	12	12	12	12
2	Общая физическая подготовка	110	110	110	110
3	Специальная физическая подготовка	26	26	26	26
4	Основы техники базовых упражнений	5	5	5	5
5	Волевая подготовка	4	4	4	4
6	Психологическая подготовка	2	2	2	2
7	Нравственная подготовка	2	2	2	2
8	Соревновательная подготовка	15	15	15	15
9	Контрольно-переводные нормативы	4	4	4	4
10	Медицинский контроль	4	4	4	4
11	Летний спортивно-оздоровительный лагерь	32	32	32	32
ИТОГО:		216	216	216	216

3.Содержание программы

Первый год обучения (6 лет)

Теоретическая подготовка

- 1.Правила техники безопасности и пожарной безопасности.
- 2.Безопасное поведение в спортзале или другом месте тренировок. Действия при пожарной тревоге. Запрещённые действия.

- 3.Правила поведения на тренировках по каратэ.
- 4.Понятие о дисциплине и самодисциплине.
- 5.Основы гигиены.
- 6.Соблюдение правил гигиены на тренировке, после тренировки и вне спортзала.
- 7.Краткий обзор истории каратэ.
- 8.Япония – родина каратэ.
- 9.Анатомически правильные названия частей тела.

Практическая подготовка

- 1.Общая физическая подготовка
- 2.Строевая подготовка. Повороты, перестроения, размыкание
- 3.Общеразвивающие упражнения, выполняемые на месте и в движении.
- 4.Подвижные игры, эстафеты, бег наперегонки.
- 5.Лазания, ползание, перелезание, подлезание, прыжки, прыжки со скакалкой.
- 6.Основы акробатики: кувырки (назад через плечо, вперёд через плечо), стойки, перевороты и т.п.
- 7.Силовые упражнения: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, подъёмы туловища лёжа, приседания, висы на перекладине, подтягивания из вися на перекладине.
- 8.Упражнения для увеличения гибкости.
- 9.Специальная физическая подготовка.
- 10.Страховка и само-страховка.
- 11.Боевые передвижения.
- 12.Основы техники базовых упражнений.
- 13.Стойки, повороты, формирование боевых поверхностей, базовые движения рук и ног.

Контрольно-переводные нормативы для 6 лет

№ п/п	Ф.И. обучающегося	Челночный бег 3x10	Подтягивание на перекладине	Прыжок в длину с места	Прыжок вверх с места	Подъём туловища из положения лёжа	Наклон вперёд в см	Удары руками в максимальной темпе за 10сек	Бег на месте в макс. темпе за 10сек
	НОРМА	11.5	2	115	20	15	10	40	40

1.Строевые упражнения:

- Поворот направо
- Поворот налево
- Поворот кругом

Оценка: отлично – без ошибок

хорошо – незначительные ошибки

удовлетворительно – значительные ошибки

неудовлетворительно – грубые ошибки

2.Общая физическая подготовка:

- Комплексы обще-развивающих упражнений;
- Комплексы гимнастических упражнений;
- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа;
- Подъём туловища лёжа на спине;
- Приседание.

Оценка: отлично – без ошибок

хорошо – незначительные ошибки

удовлетворительно – значительные ошибки

неудовлетворительно – грубые ошибки

3.Специальная физическая подготовка:

- Комплекс передвижений

Оценка: отлично – без ошибок
хорошо – незначительные ошибки
удовлетворительно – значительные ошибки
неудовлетворительно – грубые ошибки

4. Основы техники базовых упражнений:

-стойки: дзенкуцу дати, киба дати, кокутсу дати;
-кихон 10 кю

Оценка: отлично – без ошибок
хорошо – незначительные ошибки
удовлетворительно – значительные ошибки
неудовлетворительно – грубые ошибки

Второй год обучения (7 лет)

Теоретическая подготовка

1. Правила техники безопасности и пожарной безопасности.
2. Безопасное поведение в спортзале или другом месте тренировок. Действия при пожарной тревоге. Запрещённые действия.
3. Правила поведения на тренировках по каратэ (понятие о дисциплине и самодисциплине).
4. Основы гигиены (соблюдение правил гигиены на тренировке, после тренировки и вне спортзала).
5. Обзор истории каратэ (Окинавское каратэ. Роль ката в каратэ).
6. Анатомически правильные названия частей тела.
7. Правила соревнований по ката каратэ.

Практическая подготовка

1. Общая физическая подготовка.
2. Строевая подготовка.
3. Повороты, перестроения, размыкание.
4. Обще развивающие упражнения, выполняемые на месте и в движении.
5. Подвижные игры, эстафеты, бег наперегонки.
6. Лазания, прыжки.
7. Основы акробатики: кувырки, стойки, перевороты и т.п. Силовые упражнения: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, подъёмы туловища из положения лёжа, приседания, подтягивания на перекладине.
8. Упражнения для увеличения гибкости.
9. Основы спортивных игр.
10. Различные виды бега.
11. Специальная физическая подготовка.
12. Страховка и самостраховка.
13. Боевые передвижения.
14. Ката.

Основы базовой техники каратэ

-кихон 10 кю
-ката Тайкиоку-шо-дан

Контрольно-переводные нормативы

1. Строевые упражнения:

-Поворот направо
-Поворот налево
-Поворот кругом
-Расчёт на первый, второй и первый-четвёртый
-Перестроение в две шеренги, в четыре шеренги

Оценка: отлично – без ошибок
хорошо – незначительные ошибки

удовлетворительно – значительные ошибки

неудовлетворительно – грубые ошибки

2.Общая физическая подготовка:

- Комплексы обще-развивающих упражнений;

- Комплексы гимнастических упражнений;

Оценка: отлично – без ошибок

хорошо – незначительные ошибки

удовлетворительно – значительные ошибки

неудовлетворительно – грубые ошибки

Контрольные нормативы (вводный и итоговый контроль)

Для детей 7 лет

№ п/п	Ф.И. Обучающегося	Челночный бег 3x10	Подтягивание на перекладине	Прыжок в длину с места	Прыжок вверх с места	Подъём туловища из положения лёжа	Наклон вперёд в см	Удары руками в максимальном темпе за 10сек	Бег на месте в макс. темпе за 10сек
	НОРМА	11.0	4	125	25	18	10	50	50

-наклон вперёд сидя (коснуться головой прямых ног) показать

-мост (из стойки) показать

-наклон вперёд сидя показать

-мост показать

-шпагаты продольный и поперечный показать

3.Специальная физическая подготовка:

Ката «Тайкиоку шодан»

Оценка: отлично – без ошибок

хорошо – незначительные ошибки

удовлетворительно – значительные ошибки

неудовлетворительно – грубые ошибки

4.Основы техники каратэ:

1.Знать стойки: ДЗЕНКУТЦУ ДАТИ.

2.Удары руками: ОЙ ДЗУКИ ТЮДАН, ГЯКУ ДЗУКИ ТЮДАН.

3.Блоки: ГЕДАН БАРАЙ, СОТО УКЕ.

4.Удары ногой: МАЭ ГЕРИ КЕАГЕ.

5.Броски: ЗАЦЕП ГОЛЕНЬЮ СНАРУЖИ.

6.Удержания: УДЕРЖАНИЕ СБОУКУ, УДЕРЖАНИЕ ВЕРХОМ.

7.Тактическая подготовка:

ГОХОН КУМИТЭ.

САНБОН КУМИТЭ.

Оценка: отлично – без ошибок

хорошо – незначительные ошибки

удовлетворительно – значительные ошибки

неудовлетворительно – грубые ошибки

5.Участие во внутри-школьных соревнованиях по ката (сольные выступления).

Третий год обучения (8 лет)

Теоретическая подготовка

1.Правила техники безопасности и пожарной безопасности.

2.Безопасное поведение в спортзале или другом месте тренировок. Действия при пожарной тревоге. Запрещённые действия.

3. Правила поведения на тренировках по каратэ (понятие о дисциплине и самодисциплине).
Основы гигиены (польза закаливания).
- Обзор истории каратэ в России (российские школы каратэ).
- Основы анатомии (общие сведения о строении опорно-двигательного аппарата человека).
- Правила соревнований (проведение боёв по бесконтактным правилам).

Практическая подготовка

1. Общая физическая подготовка.
2. Строевая подготовка.
3. Повороты, перестроения, размыкание.
4. Обще развивающие упражнения, выполняемые на месте и в движении.
5. Подвижные игры, эстафеты, бег наперегонки.
6. Лазания, прыжки.
7. Основы акробатики: кувырки, стойки, перевороты и т.п. Силовые упражнения: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, подъёмы туловища лёжа, приседания, подтягивания на перекладине. Соскоки.
8. Упражнения для увеличения гибкости.
9. Основы спортивных игр.
10. Различные виды бега.

Специальная физическая подготовка

1. Страховка и само-страховка.
2. Боевые передвижения.
3. Ката.
4. Кихон.

Основы базовой техники каратэ

1. Стойки:

КОКУТСУ ДАТИ – задняя стойка;
ДЗЕНКУТСУ ДАТИ - передняя стойка.

2. Удары руками:

ОЙ ДЗУКИ ДЗЁДАН - удар кулаком руки, с опорой на одноименную ногу;
ГЯКУ ДЗУКИ ДЗЁДАН - удар кулаком руки, с опорой на разноименную ногу.

3. Блоки:

СЮТО УКЕ - защита ребром ладони;
АГЕ УКЕ - защита верхнего уровня;
СОТО УКЕ ДЗЁДАН - защита среднего уровня.

4. Удары ногой:

МАЭ ГЕРИ КЭАГЭ – восходящий удар ногой вперед;
ЁКО ГЕРИ КЕКМИ – проникающий удар ногой в сторону;

5. Броски:

ЗАЦЕП ГОЛЕНЬЮ СНАРУЖИ;
ВЫВЕДЕНИЕ ИЗ РАВНОВЕСИЯ С ЗАХВАТОМ РУКИ;

6. Удержания: УДЕРЖАНИЕ СБОУКУ, УДЕРЖАНИЕ ВЕРХОМ, УДЕРЖАНИЕ ПОПЕРЁК

7. Тактическая подготовка;

ИППОН КУМИТЭ.

ДЗЮ ИППОН КУМИТЭ.

1. Строевые упражнения:

- Поворот направо.
- Поворот налево.
- Поворот кругом.
- Расчёт на первый, второй.
- Перестроение в две шеренги.

Оценка: отлично – без ошибок

хорошо – незначительные ошибки

удовлетворительно – значительные ошибки

неудовлетворительно – грубые ошибки

2.Общая физическая подготовка:

-Комплексы обще-развивающих упражнений;

-Комплексы гимнастических упражнений;

Оценка: отлично – без ошибок

хорошо – незначительные ошибки

удовлетворительно – значительные ошибки

неудовлетворительно – грубые ошибки

Для детей 8 лет контрольно-переводные нормативы

№ п/п	Ф.И. Обучающегося	Челночный бег 3х10	Подтягивание на перекладине	Прыжок в длину с места	Прыжок вверх с места	Подъём туловища из положения лёжа	Наклон вперёд в см	Удары руками в максимальном темпе за 10сек	Бег на месте в макс. темпе за 10сек
	НОРМА	10.5	5	135	26	20	10	50	50

3.Специальная физическая подготовка

Ката «Хейан шодан»

Оценка: отлично – без ошибок

хорошо – незначительные ошибки

удовлетворительно – значительные ошибки

неудовлетворительно – грубые ошибки

4.Основы техники каратэ

1.Стойки:

КОКУТСУ ДАТИ -задняя стойка;

ДЗЕНКУТСУ ДАТИ - передняя стойка.

2.Удары руками:

ОЙ ДЗУКИ ДЗЁДАН - удар кулаком руки, с опорой на одноименную ногу;

ГЯКУ ДЗУКИ ДЗЁДАН - удар кулаком руки, с опорой на разноименную ногу.

3.Блоки:

СЮТО УКЕ - защита ребром ладони;

АГЕ УКЕ - защита верхнего уровня;

СОТО УКЕ ДЗЁДАН - защита верхнего уровня.

4.Удары ногой:

МАЭ ГЕРИ КЭАГЭ – восходящий удар ногой вперед;

ЁКО ГЕРИ КЕКОМИ – проникающий удар ногой в сторону;

5.Броски:

ЗАЦЕП ГОЛЕНЬЮ СНАРУЖИ;

ВЫВЕДЕНИЕ ИЗ РАВНОВЕСИЯ С ЗАХВАТОМ РУКИ И ШЕИ;

6.Удержания: УДЕРЖАНИЕ СБОУКУ, УДЕРЖАНИЕ ВЕРХОМ, УДЕРЖАНИЕ ПОПЕРЁК

7.Тактическая подготовка;

ИППОН КУМИТЭ.

ДЗЮ ИППОН КУМИТЭ.

Оценка: отлично – без ошибок

хорошо – незначительные ошибки

удовлетворительно – значительные ошибки

неудовлетворительно – грубые ошибки

8.Участие во внутри-школьных и городских соревнованиях по ката (сольные выступления).

9.Участие во внутри-школьных соревнованиях по бесконтактным правилам.

Четвёртый год обучения (9 лет)

Теоретическая подготовка

- 1.Правила техники безопасности и пожарной безопасности.
- 2.Безопасное поведение в спортзале или другом месте тренировок. Действия при пожарной тревоге. Запрещённые действия.
- 3.Правила поведения на тренировках по каратэ (понятие о дисциплине и самодисциплине).
- 4.Основы гигиены (значение гигиенических мероприятий при занятиях с портом. И с польза-вание естественных факторов природы солнца, воздуха и воды для укрепления здоровья).
- 5.Обзор истории каратэ в мире (наиболее известные школы каратэ).
- 6.Основы анатомии (общие сведения о строении опорно-двигательного аппарата человека).
- 7.Правила соревнований.
- 8.Проведение боёв по бесконтактным правилам. Терминология.

Практическая подготовка

- 1.Общая физическая подготовка.
- 2.Строевая подготовка.
- 3.Повороты, перестроения, размыкание.
- 4.Обще развивающие упражнения, выполняемые на месте и в движении.
5. Подвижные игры, эстафеты, бег наперегонки.
- 6.Лазания, прыжки.
- 7.Основы акробатики: кувырки, стойки, перевороты и т.п. Силовые упражнения: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, подъёмы туловища лёжа, приседания, подтягивания на перекладине. Соскоки.
- 8.Упражнения для увеличения гибкости.
- 9.Основы спортивных игр.
- 10.Различные виды бега.

Специальная физическая подготовка

- 1.Страховка и самостраховка.
- 2.Боевые передвижения.
- 3.Ката.
- 4.Кихон.

Основы базовой техники каратэ

1.Стойки:

ХЕЙКО ДАТИ - стойка с параллельными ступнями на ширине плеч;

КИБА ДАТИ - низкая стойка, ступни располагаются параллельно на расстоянии в две ширины плеч;

2.Удары руками:

МАВАСИ ДЗУКИ – круковой удар кулаком руки, с опорой на одноименную ногу;

ГЯКУ МАВАСИ ДЗУКИ - удар кулаком руки, с опорой на разноименную ногу.

3.Блоки:

ГЯКУ ГЕДАН БАРАЙ - защита нижнего уровня;

УЧИ УКЕ ТЮДАН - защита среднего уровня.

4.Удары ногой:

МАВАСИ ГЕРИ ЧУДАН – круговой удар ногой;

ЁКО ГЕРИ КЕАГЕ – восходящий удар ногой в сторону.

5.Броски:

ЗАЦЕП ГОЛЕНЬЮ СНАРУЖИ;

БРОСОК ЗАДНЕЙ ПОДНОЖКОЙ НА ПЯТКЕ.

6.Удержания: УДЕРЖАНИЕ СБОУКУ, УДЕРЖАНИЕ ВЕРХОМ, УДЕРЖАНИЕ ПОПЕРЁК, УДЕРЖАНИЕ СЗАДИ.

7.Тактическая подготовка;

ДЗЮ КУМИТЭ.

ДЗЮ ИППОН КУМИТЭ.

РЭНДОРИ.

Контрольно-переводные нормативы

1.Строевые упражнения:

-Поворот направо.

-Поворот налево.

-Поворот кругом.

-Расчёт на первый, второй.

-Перестроение в две шеренги.

Оценка: отлично – без ошибок

хорошо – незначительные ошибки

удовлетворительно – значительные ошибки

неудовлетворительно – грубые ошибки

2.Общая физическая подготовка:

-Комплексы обще-развивающих упражнений;

-Комплексы гимнастических упражнений;

Оценка: отлично – без ошибок

хорошо – незначительные ошибки

удовлетворительно – значительные ошибки

неудовлетворительно – грубые ошибки

Контрольные нормативы (вводный и итоговый контроль)

Для детей 9-10 лет

№ п/п	Ф.И. Обучающегося	Челночный бег 3х10	Подтягивание на перекладине	Прыжок в длину с места	Прыжок вверх с места	Подъём туловища из положения лёжа	Наклон вперёд в см	Удары руками и в максимальном темпе за 10сек	Бег на месте в макс. темпе за 10сек
	НОРМА	9.8	7	155	28	25	10	56	56

3.Специальная физическая подготовка.

Ката «Хейан нидан»

Оценка: отлично – без ошибок

хорошо – незначительные ошибки

удовлетворительно – значительные ошибки

неудовлетворительно – грубые ошибки

4.Основы базовой техники каратэ.

1.Стойки:

ХЕЙКО ДАТИ - стойка с параллельными ступнями на ширине плеч;

КИБА ДАТИ - низкая стойка, ступни располагаются параллельно на расстоянии в две ширины плеч;

2.Удары руками:

МАВАСИ ДЗУКИ – круговой удар кулаком руки, с опорой на одноименную ногу;
ГЯКУ МАВАСИ ДЗУКИ - удар кулаком руки, с опорой на разноименную ногу.

3.Блоки:

ГЯКУ ГЕДАН БАРАЙ - защита нижнего уровня;
УЧИ УКЕ ТЮДАН - защита среднего уровня.

4.Удары ногой:

МАВАСИ ГЕРИ ТЮДАН – круговой удар ногой;
ЁКО ГЕРИ КЕАГЕ – восходящий удар ногой в сторону.

5.Броски:

БРОСОК ЗАДНЕЙ ПОДНОЖКОЙ;
БРОСОК ЧЕРЕЗ СПИНУ С ЗАХВАТОМ РУКИ И ШЕИ;
БРОСОК ЗАДНЕЙ ПОДНОЖКОЙ НА ПЯТКЕ.

6.Удержания: УДЕРЖАНИЕ СБОУ, УДЕРЖАНИЕ ВЕРХОМ, УДЕРЖАНИЕ ПОПЕРЁК,
УДЕРЖАНИЕ СЗАДИ.

7.Тактическая подготовка;

ДЗЮ КУМИТЭ.
ДЗЮ ИШПОН КУМИТЭ.
РЭНДОРИ.

Оценка: отлично – без ошибок

хорошо – незначительные ошибки

удовлетворительно – значительные ошибки

неудовлетворительно – грубые ошибки

4.Методическое обеспечение

Основной формой занятий в спортивных школах являются: групповые практические занятия.

Методы используемые на занятиях: словесный, наглядный и практический. Основным методом подготовки младших школьников является игровой метод, а так же метод повторного выполнения упражнения с обязательным использованием методов вариативного упражнения. Кроме этого, используются соревновательный метод, а также группы воспитательных методов, определяющих отношения тренера и ученика, их взаимодействия и взаимосвязь.

Соревновательный метод способствуют воспитанию бойцовских качеств, способности быстро решать поставленные задачи, умения выбирать оптимальный вариант действий, тактических способностей, умения терпеть и т.д.

Поставленные цели и задачи достигаются тренировками, просмотром видео материалов и соревнований, выполнением практических заданий в игровой форме, лекциями, беседами, наглядной демонстраций.

Основным средством подготовки в каратэ, как и в других видах спорта, являются физические упражнения, подразделяющиеся на обще-развивающие (ОРУ) и специальные (СУ).

Задача ОРУ - всестороннее гармоничное развитие дыхательной, сердечно-сосудистой, нервно-мышечной систем и обще-двигательной подготовки.

Задача СУ - воспитание двигательных, психических, морально-волевых качеств, применительно к каратэ. В группу СУ входят упражнения на развитие двигательных качеств, упражнения, используемые для обучения, имитационные упражнения, упражнения для воспитания психологических и моральных качеств на основе принципов каратэ (терпение, решимости, воли в достижении цели, психологической устойчивости, дисциплины)

Программа обеспечена необходимой литературой, видео материалами, конспектами занятий, методическими разработками игр.

Многолетняя подготовка строится на основе следующих методических положений:

-использование общепедагогических (дидактических) принципов воспитывающего обучения: сознательности занимающихся, наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации, прочности и прогрессирувания;

-объем и интенсивность упражнений возрастают по мере улучшения физической подготовленности юных спортсменов. Отдавать предпочтение упражнениям динамического характера, приучая занимающихся к различному темпу их выполнения;

-поиск средств, позволяющих решать одновременно несколько задач (например: сочетание физической и технической подготовки);

-моделирование соревновательной деятельности в учебно-тренировочном процессе;

Теоретическая подготовка – формирование у занимающихся специальных знаний, необходимых для успешной спортивной деятельности, осуществляется в ходе практических занятий.

Интегральная подготовка - направлена на приобретение соревновательного опыта, повышение устойчивости к соревновательному стрессу и надежности выступлений может осуществляться в процессе соревнований и модельных тренировок.

В процессе занятий обязательны регулярные медицинские обследования, врачебно-педагогические наблюдения за состоянием здоровья занимающихся, динамикой физического развития подростков и юношей, приспособляемостью организма к тренировочным нагрузкам и изучение его функционального состояния. Медицинское обследование, занимающихся каратэ, производится 2 раз в год.

В основе планирования тренировочного процесса лежат закономерности развития спортивной формы. Поскольку развитие спортивной формы зависит от уровня подготовки, то и тренировочный процесс, следует строить дифференцированно для каждого года обучения.

В процессе обучения используются вводный (в виде тестирования), текущий (в виде зачёта, опроса), промежуточный (в виде соревнования), итоговый (в виде тестирования и экзамена) виды контроля.

№ п/п	Раздел или тема программы	Форма организации и форма проведения занятий	Методы и приёмы организации учебно-воспитательного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение занятий	Вид и форма контроля, форма предъявления результата
1	2	3	4	5	6
1	Теоретическая подготовка	Беседа, лекция, просмотр видео.	Словесный, наглядный	Литература, любая видеоаппаратура	Текущий опрос
2	ОФП	Групповые практические занятия	Наглядный, игровой, повторного выполнения	Мягкое покрытие, гимнастические снаряды, мячи.	Вводный и итоговый тест
3	СФП	Групповые практические занятия	Наглядный, игровой, повторного выполнения	Мягкое покрытие, мишени, мешок,	Вводный и итоговый тест, текущий зачёт.
4	Тактико-техническая подготовка	Групповые практические занятия	Наглядный, игровой, повторного выполнения	Мягкое покрытие, Защитное снаряжение	Текущий зачёт, итоговый экзамен, соревнование.

Дети первого и второго года обучения могут заниматься в обычной спортивной одежде. Начиная с третьего года обучения необходимо заниматься в каратэги (одежда для каратэ).

Помещение для тренировок должно быть оборудовано мягким покрытием, «шведской стенкой», гимнастической перекладиной и матами, должно иметь электрическую розетку для подключения видео аппаратуры. Для просмотра видеоматериалов может использоваться любая переносная аппаратура.

Во время практических занятий необходимо использовать спортивное защитное снаряжение: перчатки, жилеты, щитки на голени, бандаж, капу.

Приложение 1

**План – график
расчета учебных часов для обучения спортсменов каратэ в СОГ -1, СОГ-2, СОГ-3,
СОГ-4**

СОДЕРЖАНИЕ	кол-во часов	МЕСЯЦЫ								
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V
Общая физическая подготовка	126	14								
Развитие выносливости	18	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Развитие силы	18	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Развитие скорости	45	5	5	5	5	5	5	5	5	5
Развитие гибкости	45	5	5	5	5	5	5	5	5	5
Специальная физическая подготовка	54	6								
Отработка техники спарринга	18	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Отработка ударов руками	18	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Отработка ударов ногами	18	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Тактико-техническая подготовка	13	1	2	1	2	1	2	1	2	1
Передвижение в спарринге.	4		1		1		1		1	
Базовые стойки в кумитэ, кукумитэ передвижении	5	1		1		1		1		1
Ката	4		1		1		1		1	
Теоретическая подготовка	9	1								
История развития каратэ	3	1			1			1		
Питание спортсмена	3		1			1			1	
Гигиена спортсмена	3			1			1			1
Волевая подготовка	6	0	1	1	1	1	1	0	0	1
Психологическая подготовка	3			1		1				1
Нравственная подготовка	3		1		1		1			
Соревновательная подготовка	8	1	3	0	0	0	1	1	2	0
Контрольно - приемные (переводные) испытания	4		2						2	
Медицинское обследование	4	1	1				1	1		
Всего часов:	216	23	27	23	24	23	25	23	25	23

5.Список литературы

1. Акопян А.О., Долганов Д.И. Примерная программа рукопашного боя для ДЮСШ. - М.: Советский спорт 2004г
2. Астахов С.А. Технология планирования тренировочных этапов скоростно-силовой направленности в системе годичной подготовки высококвалифицированных единоборцев: Автореф. дис. кан.пед.наук.- М., 2003.
3. Войцеховский С.М. книга тренера.- М.: ФиС, 1971.
4. Вихманн В.Д. Школа каратэ-до, библиотека боевых искусств, вып 1,2,3,4.- М.:Советский спорт, 1984
5. Волков И.П. Спортивная психология. – СПб.;2002
6. Вяткин Б.А. Роль темперамента в спортивной деятельности. М.: ФиС 1978
7. Галан В. «Каратэ-до для продвинутых учеников». БКО, 1998
8. Дубровский В.И. Реабилитация в спорте М.: ФиС 1991
9. Захаров Е.Н. Энциклопедия физической подготовки. М.: Лептос, 1994
10. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. – М.: ФиС, 1970
11. Коблев Я.К., Письменский И.А., Чермит К.Д. Многолетняя подготовка дзюдоистов.- Майкоп, 1990
12. Коц Я.М. Спортивная физиология. (Учебник для институтов физической культуры)., М.: ФиС 1986
13. Макарова Г.А. Спортивная медицина. Учебник. М.: Советский спорт, 2003
14. Макарова Г.А., Локтев С.А. Медицинский справочник тренера. М.: Советский спорт, 2005
- 15.Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. (Учебник для институтов физической культуры). – М.: ФиС, 1991
16. Микрюков В.Ю. Каратэ. Учебное пособие для студ. высших учебных заведений.- М.: Издательский центр «Академия», 2003
- 17.Найдиффер Р.Н. «Психология соревнующегося спортсмена», М.: ФиС, 1979
18. Накаяма М. Лучшее каратэ. – М.: Ладомир, НСТ, 1978
19. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать.- М.: ООО «Издательство Астрель», 2003
20. Осколков В.А. Бокс: обучение и тренировка. Учебное пособие. ГОУ ВПО ВГАФК. Волгоград 2003
21. Остьянов В.Н., Гайдамак И.И. Бокс (обучение и тренировка).- Киев: Олимпийская литература, 2001
22. Петерсен Л. Травмы в спорте. М.: ФиС, 1981
23. Путин В.В., Шестаков В.Б., Левицкий А.Г. Учимся дзю-до с В.Путиным. - М.: 2002
24. Рудман Д.Л. Самбо, техника борьбы.- М.: ФиС, 1983.
25. Семенов Л.П. Советы тренерам. М.: ФиС, 1980
26. Соломатин С. – Каратэ. Мн: ВНИИ, 1993.
27. Суханов В. Спортивное каратэ, книга-тренера, М.; РИФ «Глория»,1995.
28. Такэнбоу Н. Каратэ-до, входные ворота. Москва, 1992
29. Туманян Г.С. Базовая техника дзю-до. - М., 1991.
30. Физиология человека (общая, спортивная, возрастная) М.: Олимпия Пресс, 2005
31. Хаберзетцер Р. Каратэ для черных поясов. .Тирасполь, 1994
32. Хаберзетцер Р. Искусство каратэ. - Алма-Ата.,1991
33. Хартманн Ю., Тюннеманн Х. Современная силовая тренировка. - Берлин: Шпортферлаг, 1988. - 336 с.
34. Эймингас П.А. Самбо: первые шаги. - М.: 1992.
35. Юшков О.П. Совершенствование методики тренировки и комплексный контроль за подготовленностью спортсменов в видах единоборств.- М.: МГИУ, 2001