

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
Анжеро – Судженского городского округа  
детско – юношеская спортивная школа «Сибиряк»

Рассмотрена и одобрена  
на педагогическом совете  
МБУ ДО ДЮСШ «Сибиряк»  
Пр. № 14 от 21.08.2017 г.  
Приказ № 261 от 24.08.2017 г.



**Дополнительная общеразвивающая программа в сфере  
физической культуры с элементами каратэ**

**Вид спорта – каратэ**

**Организация, осуществляющая спортивную подготовку – МБУ ДО ДЮСШ «Сибиряк»**

**Срок реализации – 3 лет**

**Год составления программы – 2017 г.**

**Составитель: инструктор – методист  
МБУ ДО ДЮСШ «Сибиряк»  
Григорьев Борис Тимофеевич**

**Анжеро-Судженск  
2017г.**

## Содержание программы

Пояснительная записка .....	3
Тематическое планирование .....	6
Содержание программы .....	8
Методическое обеспечение образовательной программы .....	1 5
Список литературы .....	1 7

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

«Дополнительная общеразвивающая программа для спортивно-оздоровительного этапа по КАРАТЭ» - является дополнительной образовательной программой физкультурно-спортивной направленности.

Программа составлена и предназначена для тренеров-преподавателей, педагогов и руководителей учреждений дополнительного образования детей физкультурно-спортивной направленности, является государственным документом тренировочной и воспитательной работы.

В основу программы положены нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке, научные и методические разработки, применяемые для начальной спортивной подготовки детей младшего школьного возраста.

Программа содержит научно-обоснованные рекомендации по структуре и организации тренировочного процесса на различных спортивно-оздоровительных этапах подготовки.

Программный материал объединен в целостную систему спортивной подготовки и воспитательной работы, преследует **цель**: содействовать всестороннему, гармоничному физическому развитию и укреплению здоровья детей.

Для достижения этой цели решаются следующие **задачи**:

- привлечь максимально возможное число детей к систематическим занятиям спортом;
- развить у обучающихся 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 групп в зависимости от возраста (7 - 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 течение учебного года. Набор в группу четвертого года обучения проводится на основе тестирования, или перевода из группы третьего года обучения.

Учебный план, рассчитанный на 3-х - летнее обучение предусматривает теоретическую, физическую и интегральную подготовку.

**Возраст детей**, участвующих в реализации данной общеразвивающей программы от 7 до 10 лет.

Срок реализации программы 3года.

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

*Первый год обучения 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 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 ката каратэ.
5. Воспитание настойчивости, целеустремленности и самодисциплины.

*Третий год обучения 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.

**Годовой план-график распределения учебного материала  
для спортивно-оздоровительного этапа 1, 2, 3, года обучения.**

№ п/п	Разделы Подготовки	Спортивно-оздоровительный этап				
		1 год	2 год	3 год		
<b>ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</b>						
1	Физическая культура и спорт в России	2	1	1		
2	Развитие каратэ в России и за рубежом	1	1	1		
3	Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена	1	1	1		
4	Морально-волевая и психологическая подготовка спортсмена	1	1	1		
5	Правила соревнования. Организация и проведение соревнований	1	1	1		
6	Места занятий, инвентарь и ТБ		1	1		
<b>ИТОГО:</b>		6	6	6		
<b>ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</b>						
1	Общая физическая подготовка	170	124	93		
2	Специальная физическая подготовка	20	50	70		
3	Технико-тактическая подготовка	20	34	45		

4						
5	Подготовка и сдача нормативов		2	2		
<b>ИТОГО:</b>		210	210	210		
<b>ВСЕГО ЧАСОВ:</b>		216	216	216		

Основными **формами** занятий являются: групповые практические занятия по каратэ; индивидуальные занятия 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 тренировочных 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
СОЭ	7-8 лет	1	10-15	6	3	216
СОЭ	8-9 лет	2	10-15	6	3	216
СОЭ	9-10 лет	3	10-15	6	3	216

### **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,
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,
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,
4. усилит волю, смелость и решительность,
5. увеличит соревновательный опыт,
6. не потеряет интерес к занятиям каратэ.

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

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

## 1. Примерный тематический план

### Примерный годовой план-график спортивно-оздоровительной этапа 1-го года обучения (36 недель)

№ п /п	ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	<u>9</u>	<u>10</u>	<u>11</u>	<u>12</u>	<u>1</u>	<u>2</u>	<u>3</u>	<u>4</u>	<u>5</u>	ВСЕГО
1	Физическая культура и спорт в России		1		1						2
2	Развитие каратэ в России и за рубежом			1							1
3	Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена	1									1
4	Правила соревнования. Организация и проведение соревнований							1			1
5	Места занятий, инвентарь и правила ТБ	1									1
<b>ИТОГО ЧАСОВ</b>		2	1	1	1			1			6
ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ		<u>9</u>	<u>10</u>	<u>11</u>	<u>12</u>	<u>1</u>	<u>2</u>	<u>3</u>	<u>4</u>	<u>5</u>	ВСЕГО
1	Общая физическая подготовка	20	20	18	20	18	20	18	18	18	170
2	Специальная физическая подготовка						5	5	5	5	20
3	Технико-тактическая подготовка	2	2	2	2		3	3	3	3	20
4											
<b>ИТОГО ЧАСОВ</b>		22	23	25	25	18	24	25	24	24	210
<b>ВСЕГО ЧАСОВ</b>		24	24	26	26	18	24	26	24	24	216

**Примерный годовой план-график  
спортивно-оздоровительной этапа 2-го года обучения (36 недель)**

№ п/п	ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	9	10	11	12	1	2	3	4	5	ВСЕГО
1	Физическая культура и спорт в России		1								1
2	Развитие каратэ в России и за рубежом			1							1
3	Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена	1									1
4	Правила. Организация и проведение соревнований							1			1
5	Места занятий, инвентарь и правила ТБ	1									1
<b>ИТОГО ЧАСОВ</b>		<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>			<b>1</b>			<b>6</b>
ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ		9	10	11	12	1	2	3	4	5	ВСЕГО
1	Общая физическая подготовка	15	15	16	13	13	13	13	13	13	124
2	Специальная физическая подготовка		4	5	5	5	5	8	8	10	50
3	Технико-тактическая подготовка	6	4	5	5		6	4	3	1	34
4											
<b>ИТОГО ЧАСОВ</b>		<b>22</b>	<b>23</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>18</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>210</b>
<b>ВСЕГО ЧАСОВ</b>		<b>24</b>	<b>24</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>18</b>	<b>24</b>	<b>26</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>216</b>

***Примерный годовой план-график  
спортивно-оздоровительной этапа 3-го года обучения (36 недель)***

№ п/п	ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	<u>9</u>	<u>10</u>	<u>11</u>	<u>12</u>	<u>1</u>	<u>2</u>	<u>3</u>	<u>4</u>	<u>5</u>	ВСЕГО
1	Физическая культура и спорт в России		1		1						2
2	Развитие каратэ в России и за рубежом			1							1
3	Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена	1									1
4	Правила. Организация и проведение соревнований							1			1
5	Места занятий, инвентарь и правила ТБ	1									1
<b>ИТОГО ЧАСОВ</b>		2	1	1	1			1			6
ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ		<u>9</u>	<u>10</u>	<u>11</u>	<u>12</u>	<u>1</u>	<u>2</u>	<u>3</u>	<u>4</u>	<u>5</u>	ВСЕГО
1	Общая физическая подготовка	13	10	10	10	10	10	10	10	10	93
2	Специальная физическая подготовка	7	7	7	7	7	10	7	10	8	70
3	Технико-тактическая подготовка	5	5	5	5	5	5	5	5	5	45
4											
<b>ИТОГО ЧАСОВ</b>		20	23	25	25	18	24	25	24	24	210
<b>ВСЕГО ЧАСОВ</b>		24	24	26	26	18	24	26	24	24	216

**2. Содержание программы  
Первый год обучения (7 - 8 лет)**

### *Теоретическая подготовка.*

- Правила техники безопасности и пожарной безопасности.
- Безопасное поведение в спортзале или другом месте тренировок. Действия при пожарной тревоге. Запрещённые действия.
- Правила поведения на тренировках по каратэ.
- Понятие о дисциплине и самодисциплине.
- Основы гигиены.
- Соблюдение правил гигиены на тренировке, после тренировки и вне спортзала.
- Краткий обзор истории каратэ.
- Япония – родина каратэ.
- Анатомически правильные названия частей тела.

### *Практическая подготовка.*

- **Общая физическая подготовка**  
Строевая подготовка. Повороты, перестроения, размыкание  
Общеразвивающие упражнения, выполняемые на месте и в движении.  
Подвижные игры, эстафеты, бег наперегонки.  
Лазания, прыжки.  
Основы акробатики: кувырки, стойки, перевороты и т.п.  
Силовые упражнения: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, подъёмы туловища лёжа, приседания, висы на перекладине.  
Упражнения для увеличения гибкости.
- **Специальная физическая подготовка.**  
Страховка и само-страховка.  
Боевые передвижения.  
Основы техники базовых упражнений.  
Стойки, повороты, формирование боевых поверхностей, базовые движения рук, ног, захваты и освобождения в стойке и партере.

### *Нормативы по ОФП и СФП.*

#### 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:

- комплекс общеразвивающих упражнений №1;
- комплекс гимнастических упражнений №1;
- 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;

- захват за шею и руку;

- удержания сбоку и верхом.

Оценка: отлично – без ошибок

хорошо – незначительные ошибки

удовлетворительно – значительные ошибки

неудовлетворительно – грубые ошибки

*Контрольные нормативы*

*7-8 лет*

№	Вид упражнения	мальчики			Девочки		
		3	4	5	3	4	5
1	Челночный бег 2x12м.	7.5	7.2	7.0	7.7	7.4	7.2
2	Прыжок в длину с места	125	130	135	120	125	130
3	Подтягивания на перекладине	1	2	3	-	-	-
4	Отжимания	1	3	5	1	2	3
5	Подъёмы туловища	3	5	10	3	5	7

### ***Второй год обучения (8 - 9 лет)***

*Теоретическая подготовка.*

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

*Практическая подготовка.*

- Общая физическая подготовка.

Строевая подготовка.

Повороты, перестроения, размыкание.

Обще развивающие упражнения, выполняемые на месте и в движении.

Подвижные игры, эстафеты, бег наперегонки.

Лазания, прыжки.

Основы акробатики: кувырки, стойки, перевороты и т.п.

Силовые упражнения: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, подъёмы туловища лёжа, приседания, подтягивания на перекладине.

Упражнения для увеличения гибкости.

Основы спортивных игр.

Различные виды бега.

- Специальная физическая подготовка.

Страховка и самостраховка.

Боевые передвижения.

Ката.

- Основы базовой техники каратэ.

1.Стойки:

ДЗЕНКУТСУ ДАТИ – передняя стойка.

2.Удары руками:

ОЙ ДЗУКИ ТЮДАН – удар кулаком руки, с опорой на одноименную ногу;

ГЯКУ ДЗУКИ ТЮДАН – удар кулаком руки, с опорой на разноименную ногу.

3.Блоки:

ГЕДАН БАРАЙ – защита нижнего уровня;

СОТО УКЕ ТЮДАН – защита среднего уровня.

4.Удары ногой:

МАЭ ГЕРИ КЭАГЭ – восходящий удар ногой вперед;

5. Броски:

ЗАЦЕП ГОЛЕНЬЮ СНАРУЖИ.

6. Удержания:

УДЕРЖАНИЕ СБОКУ, УДЕРЖАНИЕ ВЕРХОМ.

1. Тактическая подготовка:

ГОХОН КУМИТЭ.

САНБОН КУМИТЭ.

### *Контрольные 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:

- комплекс общеразвивающих упражнений №2;

- комплекс гимнастических упражнений №2;

Оценка: отлично – без ошибок

хорошо – незначительные ошибки

удовлетворительно – значительные ошибки

неудовлетворительно – грубые ошибки

### Контрольные нормативы

#### Для детей 8-9 лет

№	Вид упражнения	Мальчики			Девочки		
		3	4	5	3	4	5
1	Челночный бег 2х12м.	7.4	7.1	6.9	7.6	7.3	7.1
2	Прыжок в длину с места	130	135	140	125	130	135
3	Подтягивания на перекладине	2	3	4	-	-	-
4	Отжимания	3	5	10	2	3	4
5	Подъёмы туловища	5	10	15	4	7	10
6	Шпагаты (см.)	40	35	30	35	30	25

- 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

2. Участие во внутришкольных соревнованиях по ката (сольные выступления).

### Третий год обучения (9 – 10 лет)

Теоретическая подготовка.

- Правила техники безопасности и пожарной безопасности.

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

- **Общая физическая подготовка.**  
Строевая подготовка. Повороты, перестроения, размыкание.  
Общеразвивающие упражнения, выполняемые на месте и в движении.  
Подвижные игры, эстафеты, бег наперегонки.  
Лазания, прыжки.  
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.  
Упражнения для увеличения гибкости.  
Основы спортивных игр.  
Различные виды бега.
- **Специальная физическая подготовка.**  
Страховка и само страховка.  
Боевые передвижения.  
Ката.  
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 верхнего уровня.  
4.Удары ногой:  
МАЭ ГЕРИ КЭАГЭ – восходящий удар ногой вперед;  
ЁКО ГЕРИ КЕКОМИ – проникающий удар ногой в сторону;  
3. 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.

*Контрольные 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:

- комплекс обще-развивающих упражнений №3;
- комплекс гимнастических упражнений №3;

Оценка: отлично – без ошибок

хорошо – незначительные ошибки

удовлетворительно – значительные ошибки

неудовлетворительно – грубые ошибки

*Контрольные нормативы*

*9 – 10 лет*

№	Вид упражнения	Мальчики			девочки		
		3	4	5	3	4	5
1	Челночный бег 2x12м.	7.4	7.1	6.9	7.6	7.3	7.1
2	Прыжок в длину с места	130	135	140	125	130	135
3	Подтягивания на перекладине	2	3	4	-	-	-
4	Отжимания	3	5	10	2	3	4
5	Подъёмы туловища	5	10	15	4	7	10
6	Шпагаты (см.)	40	35	30	35	30	25

- наклон вперёд сидя (коснуться головой прямых ног) показать

- мост (из стойки) показать

- мост (из стойки, в стойку) показать

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 КЕКМИ – проникающий удар ногой в сторону;

4. Броски:

ЗАЦЕП ГОЛЕНЬЮ СНАРУЖИ;

ВЫВЕДЕНИЕ ИЗ РАВНОВЕСИЯ С ЗАХВАТОМ РУКИ И ШЕИ;

6. Удержания: УДЕРЖАНИЕ СБОКУ, УДЕРЖАНИЕ ВЕРХОМ, УДЕРЖАНИЕ ПОПЕРЕК

7. Tактическая подготовка;

ИППОН КУМИТЭ.

ДЗЮ ИППОН КУМИТЭ.

Оценка: отлично – без ошибок

хорошо – незначительные ошибки

удовлетворительно – значительные ошибки

неудовлетворительно – грубые ошибки

5. Участие во внутришкольных и городских соревнованиях по ката (сольные выступления).

6. Участие во внутришкольных соревнованиях по бесконтактным правилам.

### **3. Методическое обеспечение**

Основной формой занятий в ДЮСШ 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 общеразвивающие (ОРУ) и специальные (СУ).

Задача ОРУ - всестороннее гармоничное развитие дыхательной, сердечно-сосудистой, нервно-мышечной систем и общедвигательной 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, конспектами занятий, методическими разработками игр.

Подготовка на спортивно-оздоровительном этапе строится на основе следующих методических положений:

- использование общепедагогических (дидактических) принципов воспитывающего обучения: сознательности обучающихся, 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 обучающихся к различному темпу их выполнения;
- поиск средств, позволяющих решать одновременно несколько задач (например: сочетание физической и технической подготовки);
- моделирование соревновательной деятельности в 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 каратэ - ги (одежда для каратэ).

Помещение для тренировок должно быть оборудовано мягким покрытием, «шведской стенкой», гимнастической перекладиной и матами, должно иметь электрическую розетку для подключения видеоаппаратуры. Для просмотра видеоматериалов может использоваться любая переносная аппаратура. Во время практических занятий необходимо использовать спортивное защитное снаряжение: перчатки, шлемы, жилеты, щитки на голени, бандаж, капу.

#### 4.Список литературы

1. Биджиев С. В. Каратэ-до Сётокан. АОЗТ НПКФ «Алмаз», 1994. – 559 с.
2. Бишоп М. Окинавское каратэ: учителя, стили, тайные традиции и секретная техника школ воинского искусства / Пер. с англ. А. Кратенкова. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 1999. – 304 с.: ил. – (Боевые искусства).
3. Воронов И.А. Секретные боевые искусства славянских народов. Монография. – СПб.: Б&К, 2001. – 218 с., 24 ил.
4. Дергач А.А., Исаев А.А. Педагогика и психология деятельности организатора детского спорта. М., Просвещение, 1985.
5. Каратэ / Хассел Р. Дж., Отис Э.; Пер. с англ. – М.: ООО «Издательство АСТ»: ООО «Издательство Астрель», 2003. – XX, 316 с.: ил. – (Шаг за шагом).
6. Накаяма М. Динамика каратэ / Пер. с англ. А. Куликова. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 1999. – 304 с.: ил.- (Боевые искусства).
7. Ояма М. Это каратэ / Пер. с англ. А. Куликова. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2000. – 320 с.: ил. – (Боевые искусства).
8. Платонов В.Н. Теория и методика спортивной тренировки. – Киев. Высшая школа. 1994. – 352 стр.
9. Пфлюгер А. Шотокан каратэ-до: 27 ката в схемах и рисунках для аттестации и соревнований / Альбрехт Пфлюгер. – Пер. с нем. Е. Гупало. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2002. – 132 с.: ил. – (Боевые искусства).
- 10.Солодков А. С., Сологуб Е. Б. Возрастная физиология: Учебное пособие/ СПБГАФК им. П. Ф. Лесгафта. СПб., 2001. 187 с.
11. Солодков А. С., Сологуб Е. Б. Физиология спорта: Учебное пособие/ СПБГАФК им. П. Ф. Лесгафта. СПб., 1999. 231 с.

12. Солодков А. С., Сологуб Е. Б. Общая физиология: Учебное пособие/ СПбГАФК им. П. Ф. Лесгафта. СПб., 2000. 216 с.
13. Станкин М.И. Психолого – педагогические основы физического воспитания. М., Просвещение, 1987.
14. Теория и методика физической культуры (курс лекций): Учебное пособие / Под ред. Ю.Ф. Курамшина, В.И. Попова; СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта. – Спб., 1999. – 324 с.
15. Трусов О. В. Шотокан Каратэ-До. Книга 1. Основные аспекты. К.: «София», 2000. – 384 с.
16. Трусов О. В. Шотокан Каратэ-До. Книга 2. От новичка до мастера. Программа аттестационных экзаменов Шотокан Каратэ-До с 9 КЮ по ЗДАН. К.: «София», 2000. – 352 с.
17. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 255 стр.
18. Хрущев С.В., Круглый М.М. Тренеру о юном спортсмене. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 157 стр.