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

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

«Утверждаю»
Директор МБУ ДО
ДЮСШ «Сибиряк»
_____А.И.Васильев

Дополнительная общеразвивающая программа в сфере физической культуры по виду спорта каратэ

Вид спорта – каратэ

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

Срок реализации –3 года

Год составления программы – 2017 г.

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

Анжеро-Судженск
2017 г.

Содержание программы

Пояснительная записка ……. 3
Тематическое планирование ……. 6
Содержание программы ……. 8
Методическое обеспечение образовательной программы ……. 15
Список литературы ……. 18

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 (10 - 13 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 четвёртого 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 10 до 13 лет.

Срок реализации программы 3 лет.

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, целеустремлённости 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
ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА						
1	Физическая культура и спорт в России					
2	Развитие каратэ в России и за рубежом			1	1	1
3	Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена					
4	Морально-волевая и психологическая подготовка спортсмена			1	1	1
5	Правила соревнования. Организация и проведение соревнований			2	2	3
6	Места занятий, инвентарь и ТБ			1	1	1
ИТОГО:				6	6	6
ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ						

1	Общая физическая подготовка			59	59	39
2	Специальная физическая подготовка			90	90	100
3	Технико-тактическая подготовка			59	59	69
4						
5	Подготовка и сдача нормативов			2	2	2
ИТОГО:				210	210	210
ВСЕГО ЧАСОВ:				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	10-11 лет	1	10-15	6	3	216
СОЭ	11-12 лет	2	10-15	6	3	216
СОЭ	12-13 лет	3	10-15	6	3	216

Ожидаемые результаты:

После первого года обучения ожидается что,

1. ребёнок будет меньше болеть,
2. улучшит свои показатели в упражнениях, развивающих физические качества,
3. овладеет основами базовой техники,
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 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-оздоровительный этап 1-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										
2	Развитие каратэ в России и за рубежом			1							1
3	Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена										
4	Правила. Организация и проведение соревнований		2					1			1
5	Места занятий, инвентарь и правила ТБ						1				1
ИТОГО ЧАСОВ			2	1	1			1			6
ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ		*9*	*10*	*11*	*12*	*1*	*2*	*3*	*4*	*5*	ВСЕГО
1	Общая физическая подготовка	10	10	6	6	6	6	6	5	4	59
2	Специальная физическая подготовка	10	10	10	10	10	10	10	10	10	90
3	Технико-тактическая подготовка	6	6	6	6	6	7	7	7	7	59
4											
ИТОГО ЧАСОВ		22	23	25	25	18	24	25	24	24	210
ВСЕГО ЧАСОВ		24	24	26	26	18	24	26	24	24	216

Примерный годовой план-график
спортивно-оздоровительный этап 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
2	Развитие хоккея в России и за рубежом			1							1
3	Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена	1									1
4	Правила игры. Организация и проведение соревнований							1			1
5	Места занятий, инвентарь и правила ТБ	1									1
ИТОГО ЧАСОВ		2	1	1	1			1			6
ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ		*9*	*10*	*11*	*12*	*1*	*2*	*3*	*4*	*5*	ВСЕГО
1	Общая физическая подготовка	4	5	5	5	4	4	4	4	4	39
2	Специальная физическая подготовка	15	15	10	10	10	10	10	10	10	100
3	Технико-тактическая подготовка	7	7	8	8	8	8	8	8	7	69
4											
ИТОГО ЧАСОВ		22	23	25	25	18	24	25	24	24	210
ВСЕГО ЧАСОВ		24	24	26	26	18	24	26	24	24	216

Примерный годовой план-график
спортивно-оздоровительный этап 3-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
2	Развитие хоккея в России и за рубежом			1							1
3	Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена	1									1
4	Правила игры. Организация и проведение соревнований							1			1
5	Места занятий, инвентарь и правила ТБ	1									1
ИТОГО ЧАСОВ		2	1	1	1			1			6
ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ		*9*	*10*	*11*	*12*	*1*	*2*	*3*	*4*	*5*	ВСЕГО
1	Общая физическая подготовка	4	5	5	5	4	4	4	4	4	39
2	Специальная физическая подготовка	15	15	10	10	10	10	10	10	10	100
3	Технико-тактическая подготовка	7	7	8	8	8	8	8	8	7	69
4											
ИТОГО ЧАСОВ		22	23	25	25	18	24	25	24	24	210
ВСЕГО ЧАСОВ		24	24	26	26	18	24	26	24	24	216

2. Содержание программы

Первый год обучения (10 - 11 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 (значение гигиенических мероприятий при занятиях спортом и с пользование естественных факторов природы солнца, воздуха и воды для укрепления здоровья).
- Обзор истории каратэ в мире (наиболее известные школы каратэ).
- Основы анатомии (общие сведения о строении опорно-двигательного аппарата человека).
- Правила соревнований.
- Проведение боёв по бесконтактным правилам. Терминология.

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 самостраховка.

  Боевые передвижения.

  Ката.

  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 ТЮДАН – круговой удар ногой;
ЁКО ГЕРИ КЕАГЕ – восходящий удар ногой в сторону.
3. Броски:
ЗАЦЕП ГОЛЕНЬЮ СНАРУЖИ;
БРОСОК ЧЕРЕЗ СПИНУ С ЗАХВАТОМ РУКИ И ШЕИ;
БРОСОК ЗАДНЕЙ ПОДНОЖКОЙ НА ПЯТКЕ.
6. Удержания: УДЕРЖАНИЕ СБОКУ, УДЕРЖАНИЕ ВЕРХОМ, УДЕРЖАНИЕ ПОПЕРЁК, УДЕРЖАНИЕ СЗАДИ.
7. Тактическая подготовка;
ДЗЮ КУМИТЭ.
ДЗЮ ИППОН КУМИТЭ.
РАНДОРИ.

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 №4;
- комплекс гимнастических упражнений №4;

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

контрольные нормативы

10 -11 лет

№	Вид упражнения	Мальчики			девочки		
		3	4	5	3	4	5
1	Челночный бег 2х12м.	7.3	7.0	6.8	7.5	7.2	7.0
2	Прыжок в длину с места	135	140	150	125	130	135
3	Подтягивания на перекладине	3	4	5	-	-	-
4	Отжимания	5	10	15	3	5	7
5	Подъёмы туловища	10	15	20	5	10	15
6	Шпагаты (см.)	30	25	20	25	20	15
7	Наклон вперёд сидя (сек.)	1	2	3	2	3	4

- мост (из стойки, в стойку) показать

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.
4. Броски:
БРОСОК ЗАДНЕЙ ПОДНОЖКОЙ;
БРОСОК ЧЕРЕЗ СПИНУ С ЗАХВАТОМ РУКИ И ШЕИ;
БРОСОК ЗАДНЕЙ ПОДНОЖКОЙ НА ПЯТКЕ.
6. Удержания: УДЕРЖАНИЕ СБОКУ, УДЕРЖАНИЕ ВЕРХОМ, УДЕРЖАНИЕ ПОПЕРЁК, УДЕРЖАНИЕ СЗАДИ.
7. Тактическая подготовка;
ДЗЮ КУМИТЭ.
ДЗЮ ИППОН КУМИТЭ.
РЭНДОРИ.
Оценка: отлично – без ошибок
хорошо – незначительные ошибки
удовлетворительно – значительные ошибки
неудовлетворительно – грубые ошибки

Второй год обучения (11 - 12 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 (значение гигиенических мероприятий при занятиях с портом и с пользование естественных факторов природы солнца, воздуха и воды для укрепления здоровья).
- Обзор истории каратэ в мире (наиболее известные школы каратэ).
- Основы анатомии (общие сведения о строении опорно-двигательного аппарата человека).
- Правила соревнований.

- Проведение боёв по бесконтактным правилам. Терминология.

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 самостраховка.
Боевые передвижения.
Ката.
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 ТЮДАН – круговой удар ногой;
ЁКО ГЕРИ КЕАГЕ – восходящий удар ногой в сторону.
5. Броски:
ЗАЦЕП ГОЛЕНЬЮ СНАРУЖИ;
БРОСОК ЧЕРЕЗ СПИНУ С ЗАХВАТОМ РУКИ И ШЕИ;
БРОСОК ЗАДНЕЙ ПОДНОЖКОЙ НА ПЯТКЕ.
6. Удержания: УДЕРЖАНИЕ СБОКУ, УДЕРЖАНИЕ ВЕРХОМ, УДЕРЖАНИЕ ПОПЕРЁК, УДЕРЖАНИЕ СЗАДИ.
7. Тактическая подготовка;
ДЗЮ КУМИТЭ.
ДЗЮ ИППОН КУМИТЭ.
РАНДОРИ.

Контрольные нормативы

2. 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 №4;
- комплекс гимнастических упражнений №4;

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

контрольные нормативы
11-12лет

№	Вид упражнения	мальчики			девочки		
		3	4	5	3	4	5
1	Челночный бег 2х12м.	7.3	7.0	6.8	7.5	7.2	7.0
2	Прыжок в длину с места	135	140	150	125	130	135
3	Подтягивания на перекладине	3	4	5	-	-	-
4	Отжимания	5	10	15	3	5	7
5	Подъёмы туловища	10	15	20	5	10	15
6	Шпагаты (см.)	30	25	20	25	20	15
7	Наклон вперёд сидя (сек.)	1	2	3	2	3	4

Третий год обучения (12 - 13 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 (значение гигиенических мероприятий при занятиях с портом и с пользование естественных факторов природы солнца, воздуха и воды для укрепления здоровья).
- Обзор истории каратэ в мире (наиболее известные школы каратэ).
- Основы анатомии (общие сведения о строении опорно-двигательного аппарата человека).
- Правила соревнований.
- Проведение боёв по бесконтактным правилам. Терминология.

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 самостраховка.

Боевые передвижения.

Ката.

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 ТЮДАН – круговой удар ногой;

ЁКО ГЕРИ КЕАГЕ – восходящий удар ногой в сторону.

6. Броски:

ЗАЦЕП ГОЛЕНЬЮ СНАРУЖИ;

БРОСОК ЧЕРЕЗ СПИНУ С ЗАХВАТОМ РУКИ И ШЕИ;

БРОСОК ЗАДНЕЙ ПОДНОЖКОЙ НА ПЯТКЕ.

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

7. Тактическая подготовка;

ДЗЮ КУМИТЭ.

ДЗЮ ИППОН КУМИТЭ.

РАНДОРИ.

Контрольные нормативы

3. 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 №4;
- комплекс гимнастических упражнений №4;
Оценка: отлично – без ошибок
хорошо – незначительные ошибки
удовлетворительно – значительные ошибки
неудовлетворительно – грубые ошибки

контрольные нормативы
12 -13 лет

№	Вид упражнения	мальчики			девочки		
		3	4	5	3	4	5
1	Челночный бег 2х12м.	7.3	7.0	6.8	7.5	7.2	7.0
2	Прыжок в длину с места	135	140	150	125	130	135
3	Подтягивания на перекладине	3	4	5	-	-	-
4	Отжимания	5	10	15	3	5	7
5	Подъёмы туловища	10	15	20	5	10	15
6	Шпагаты (см.)	30	25	20	25	20	15
7	Наклон вперёд сидя (сек.)	1	2	3	2	3	4

- мост (из стойки, в стойку) показать

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.
7. Броски:
БРОСОК ЗАДНЕЙ ПОДНОЖКОЙ;
БРОСОК ЧЕРЕЗ СПИНУ С ЗАХВАТОМ РУКИ И ШЕИ;
БРОСОК ЗАДНЕЙ ПОДНОЖКОЙ НА ПЯТКЕ.
6. Удержания: УДЕРЖАНИЕ СБОКУ, УДЕРЖАНИЕ ВЕРХОМ, УДЕРЖАНИЕ ПОПЕРЁК, УДЕРЖАНИЕ СЗАДИ.
7. Тактическая подготовка;

ДЗЮ КУМИТЭ.
ДЗЮ ИППОН КУМИТЭ.
РЭНДОРИ.
Оценка: отлично – без ошибок
хорошо – незначительные ошибки
удовлетворительно – значительные ошибки
неудовлетворительно – грубые ошибки

контрольные нормативы
12-13 лет

№	Вид упражнения	мальчики			девочки		
		3	4	5	3	4	5
1	Челночный бег 2х12м.	7.3	7.0	6.8	7.5	7.2	7.0
2	Прыжок в длину с места	135	140	150	125	130	135
3	Подтягивания на перекладине	3	4	5	-	-	-
4	Отжимания	5	10	15	3	5	7
5	Подъёмы туловища	10	15	20	5	10	15
6	Шпагаты (см.)	30	25	20	25	20	15
7	Наклон вперёд сидя (сек.)	1	2	3	2	3	4

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 занимающихся, наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации, прочности и прогрессирования;

-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, второго, третьего года обучения могут заниматься в 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 3ДАН. 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.