

Министерство образования и науки Республики Ингушетия

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 17 с.п. Верхние Ачалуки»

Принята на заседании
методического (педагогического) совета
от «31» августа 2020 г.
Протокол № 1



Утверждаю:

Директор ГБОУ «СОШ № 17

с.п. Верхние Ачалуки»

Чапанова З.М.

«31» августа 2020 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа по вестилевому каратэ

Возраст обучающихся: с 6 до 16 лет

Срок реализации: 3 года

Автор-составитель:
Катиев И.Х., педагог
дополнительного образования

с.п. Верхние Ачалуки, 2020 год

СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка	2
Учебный план первого года обучения	10
Учебный план второго года обучения	10
Учебный план третьего года обучения	11
Содержание программы первого года обучения	11
Содержание программы второго года обучения	15
Содержание программы третьего года обучения	20
Оценочные и методические материалы	24
Показатели двигательной подготовленности	25
Список литературы для педагогов	31
Список литературы для учащихся:	31



Пояснительная записка

Чтобы учиться карате, вам понадобится вся жизнь

Данный курс ориентирован на учащихся с 6 до 16 лет. Курс направлен на укрепление здоровья, коррекцию физического развития и повышение физической подготовленности учащихся, а также на удовлетворение интересов, учащихся в углубленной подготовке по избранному виду единоборств (карате).

Образовательная программа имеет физкультурно-спортивную направленность, по уровню освоения программа углублённая, т.е. предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков последовательно по принципу от простого к сложному, укрепление здоровья. 3-летний период программы позволяет планомерно работать с детьми разного возраста, объединяя их по физическим данным и подготовленности.

Карате является проверенной столетиями, прекрасно зарекомендовавшей себя системой физического и духовного воспитания, обеспечивающей широкий диапазон физической нагрузки.

Актуальность программы - занятия карате способствуют, на наш взгляд, снижению психологической напряженности школьников, росту интенсивности и результативности умственного и физического труда, резко увеличивает эмоционально-психическую устойчивость занимающегося к стрессовым ситуациям. Карате-до и другие системы восточных единоборств несомненно могут быть полезными в условиях нашей страны. Любой вид спорта уводит молодежь из подворотен и баров в залы и на стадионы. Карате, естественно, не является исключением. Карате превосходит по своей глубине и содержанию физическую тренировку и является способом развития духовных способностей человека. Цель карате состоит в том, как бы ни было трудно этому научиться, вести себя в жизни так, чтобы боевые искусства не применялись. Карате не только вид спорта, но и вид искусства. Методы, используемые в карате, гармонично сочетают в себе и психофизическую и нравственную подготовку.

Отличительной особенностью/новизной программы - является практика КАТА, которые являются одним из методов психофизической подготовки в карате. Ката являются сущностью карате поскольку являются основным методом обучения и несут в себе одновременно духовный, физический, психологический, тактико-технический, исторический аспекты практики карате, и представляют собой серии движений, состоящие из логически расположенной техники защиты и атаки в определенной установленной последовательности, которые необходимо выполнять совершенно и исключительно. Посредством исполнения ката изучают ритм, координацию, баланс, принципы применения силы, большое количество техники для самозащиты и самодисциплины.

Можно сказать, что основной направленностью базовой подготовки является формирование у человека богатого фонда двигательных навыков и умений, а также освоение основных технических элементов избранного вида спорта. Составляющими техники карате являются удары, блоки и стойки, их модификации и комбинации, передвижения, захваты, выведения из равновесия и др. Но в арсенал боевых искусств входят не только блоки, удары или броски, но и приемы концентрации и расслабления, способы многократного улучшения реакции и т.п. И эти способности могут быть использованы не только во время боевых действий, но и в повседневной жизни.

Отметим, что карате обеспечивает широкий диапазон физической нагрузки, развивая у школьников силу, быстроту, ловкость, гибкость, выносливость.

И основная задача первого этапа обучения школьников карате – именно физическая подготовка учеников, в том числе:

- воспитание силы, быстроты, ловкости и гибкости;
- формирование правильной осанки;
- воспитание быстроты простой и сложной двигательной реакций;
- воспитание скоростно-силовой и психической выносливости;
- воспитание рациональности, точности и своевременности движения;
- воспитание «чувства пространства», тренировка вестибулярного аппарата.

Действуя аккуратно, можно с помощью карате значительно развить и усовершенствовать природные данные человека, исправить недостатки его

координации и скорректировать дефекты развития его опорно-двигательного аппарата. Карате требует не слепого повторения установленных канонов, а осмысления, психологического предвосхищения, проникновения в каждое движение, большого творчества и дает возможность человеку полнее раскрыться, глубже понять себя и окружающих, самореализоваться в любой области жизни.

Адресат программы – данный курс ориентирован на учащихся 6-16 лет. Программа учитывает специфику дополнительного образования и позволяет охватить широкий круг желающих заниматься карате и не имеющих медицинских противопоказаний для занятий этим видом спорта. Несмотря на ориентированность программы на школьный возраст, любой сможет продолжить заниматься карате и после прохождения курса. Карате можно заниматься всю жизнь. Карате не заканчивают заниматься по причине "возрастной непригодности", оно становится образом жизни, стилем мышления для тех, кто занимается им всерьез.

Цели и задачи курса

Цель обучения – профилактика и укрепление здоровья учащихся. Создание условий для формирования у обучающихся физического совершенства и высоких нравственных качеств.

Задачи:

Образовательные:

- дать знания по истории боевых искусств;
- создать представление о возможностях человека;
- сформировать понятие о стратегии и тактике боя.

Развивающие:

- развитие основных физических качеств (ловкость, сила, скорость, выносливость, гибкость);
- расширение функциональных возможностей основных систем организма, обогащение двигательного опыта жизненно-важными двигательными навыками и умениями;

- коррекция физического развития, формирование правильной осанки.

Воспитательные:

- прививать интерес к здоровому образу жизни,
- воспитывать морально-волевые качества;
- воспитывать коммуникативные качества;
- научить ребенка контролировать свое поведение, его социализация.
- воспитать чувство личной ответственности.

Условия реализации образовательной программы

Образовательная программа рассчитана на учащихся 6-16 лет. В группу принимаются все желающие при наличии свободных мест, допускается дополнительный набор учащихся на второй и третий год обучения. Программа рассчитана на углубленный уровень освоения и предполагает 3 года обучения. Она включает теоретические знания и практическую работу. Режим занятий: занятия проводятся 3 раза в неделю по 3 часа. Количество учащихся в группе/наполняемость учебной группы по годам обучения:

1 год обучения – 15 человек

2 год обучения – 12 человек

3 год обучения – 10 -12 человек

Формы организации обучения: фронтальная (при проведении разминки, приобретении теоретических знаний, объяснении нового материала), групповая (при отработке упражнений в парах/тройках, совершенствовании блок-ударной техники, учебных поединков), индивидуальная (при исполнении ката, отработке акробатических упражнений).

Формы проведения занятий: Тренировочные занятия, беседы, соревнования, тестирования, спортивные конкурсы, праздники, просмотры соревнований.

При составлении программы учитывалась разная подготовка учащихся. Таким образом, разноуровневая подготовка детей предполагает различные формы и методы организации учебного процесса. Преподаватель оставляет за собой право при необходимости корректировать количество часов, отведенных

на ту или иную тему. Причиной корректировки могут быть различные факторы: состав группы, способности учащихся, их индивидуальные возможности.

Материально-техническое оснащение программы – занятия должны проводиться в спортивном зале, при отработке учебных поединков требуются индивидуальные средства защиты (защитные перчатки, накладки на ноги).

Планируемые результаты освоения программы

В конце курса занимающиеся получают необходимый минимум знаний для физического самосовершенствования, расширят функциональные возможности своего организма, станут сильнее, быстрее, выносливее. Укрепится здоровье учащихся, снизится их заболеваемость, сформируется понимание личной ответственности за свои действия, появится понимание необходимости вести здоровый образ жизни.

Также учащиеся должны приобрести начальный уровень навыков самообороны, дающий им возможность защитить себя. Но, конечно, поскольку карате является высокотехничным и сложно координационным видом единоборств, то обучение технике является многолетним процессом, предполагающим постепенное усложнение технических элементов вида спорта. В связи с этим, достаточная степень овладения техническим арсеналом карате в начале обучения, особенно на этапе начальной подготовки, является довольно условной, предполагающей дальнейшее неуклонное совершенствование уже изученных элементов.

Личностными результатами освоения, учащимися содержания программы являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.

Мета предметными результатами освоения, учащимися содержания программы являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами.

Предметными результатами освоения, учащимися содержания программы являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня;
- использовать начальный уровень навыков самообороны, дающий возможность защитить себя;
- излагать факты истории и развития боевых искусств и их распространении по всему миру, в том числе в России, характеризовать их роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять занятия карате как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

- использовать знания учащихся о собственном организме, о гигиенических требованиях, о возможностях человека;
- использовать терминологию и ритуал, принятые в боевых искусствах;
- выполнять технико-тактические задания с партнёром с пассивным и активным противоборством, задания, воссоздающие различные модели соперников;
- иметь понятие о стратегии и тактике боя;
- понимать основы безопасного поведения на улице;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять.

Подробные результаты и критерии достижения, учащихся к окончанию каждого года обучения по программе указаны в последующем разделе «Ожидаемые результаты и критерии достижения, учащихся по трем годам обучения».

Способы проверки образовательной программы и формы подведения итогов ее реализации:

- повседневное педагогическое наблюдение;
- опрос;
- участие в спортивных праздниках, конкурсах;
- участие в учебных поединках;
- сдача нормативов по физической и технической подготовке.

Предусмотрено проведение контрольных тестов и упражнений, которые проводятся в течении всего учебно-тренировочного годового цикла 2 – 3 раза в год. Результаты оцениваются по таблицам показателей двигательной подготовленности по окончании каждого года.

Учебный план первого года обучения

Виды подготовки	1й год обучения			Форма контроля
	Количество часов			
	Теория	Практика	Всего	
<i>Основы знаний (теория)</i>	20	0	20	Опрос
<i>Общая физическая подготовка</i>	6	54	60	Контрольные тесты
<i>Специальная физическая подготовка</i>	6	34	40	Контрольные тесты
<i>Акробатическая подготовка</i>	2	18	20	Педагогическое наблюдение
<i>Техника карате</i>	12	76	88	Участие в соревнованиях и показательных выступлениях; участие в учебных поединках
<i>Спарринговая техника</i>	4	16	20	
<i>Ката</i>	4	28	32	Педагогическое наблюдение
<i>Контрольные испытания</i>	0	8	8	
Всего часов за 36 недель	54	234	288	

Учебный план второго года обучения

Виды подготовки	2й год обучения			Форма контроля
	Количество часов			
	Теория	Практика	Всего	
<i>Основы знаний (теория)</i>	20	0	10	Опрос
<i>Общая физическая подготовка</i>	4	46	50	Контрольные тесты
<i>Специальная физическая подготовка</i>	6	44	50	Контрольные тесты
<i>Акробатическая подготовка</i>	2	18	20	Педагогическое наблюдение
<i>Техника карате</i>	10	66	76	Участие в соревнованиях и показательных выступлениях; участие в учебных поединках
<i>Спарринговая техника</i>	4	28	32	

<i>Ката</i>	4	28	32	Педагогическое наблюдение
<i>Контрольные испытания</i>	0	8	8	
Всего часов за 36 недель	50	238	288	

Учебный план третьего года обучения

Виды подготовки	3й год обучения			Форма контроля
	Количество часов			
	Теория	Практика	Всего	
<i>Основы знаний (теория)</i>	20	0	20	опрос
<i>Общая физическая подготовка</i>	2	38	40	Контрольные тесты
<i>Специальная физическая подготовка</i>	8	52	60	Контрольные тесты
<i>Акробатическая подготовка</i>	2	18	20	Педагогическое наблюдение
<i>Техника карате</i>	8	60	68	Участие в соревнованиях и показательных выступлениях; участие в учебных поединках
<i>Спарринговая техника</i>	6	34	40	
<i>Ката</i>	4	28	32	Педагогическое наблюдение
<i>Контрольные испытания</i>	0	8	8	
Всего часов за 36 недель	50	238	288	

Содержание программы первого года обучения

Материал программы дается в следующих разделах: основы знаний, общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, акробатическая подготовка, базовая техника карате, спарринговая техника, ката.

В разделе «**Основы знаний**» представлен материал, способствующий расширению теоретических знаний учащихся о собственном организме, о гигиенических требованиях, об избранном виде спорта, о возможностях человека и его культуре. Изучение материала осуществляется в форме бесед до, после или в процессе выполнения двигательной деятельности на занятии.

В разделе **«Общая физическая подготовка»** даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают силовые, скоростно-силовые, скоростные качества ребенка, а также выносливость, гибкость и координацию. Применение средств ОФП ставит основной задачей укрепление здоровья, общее физическое развитие занимающихся, укрепление костно-связочного аппарата, развитие и укрепление мышечной системы, развитие основных двигательных качеств, а также улучшение функционирования кардио-респираторной системы.

Средства и упражнения ОФП должны составлять неотъемлемую часть каждого занятия во всех учащих группах и во все периоды тренировок. Подбор, содержание и дозировка упражнений зависит от начального уровня физического развития занимающихся, задач тренировочного периода, возраста и подготовленности детей.

«Специальная физическая подготовка» направлена на совершенствование движений, характерных для карате, развитие: скоростно-силовой выносливости; специальной выносливости; координации и др., а также включает в себя специальные упражнения, которые развивают качества, необходимые для подготовки воина - ответственность, смелость, решительность и др. Упражнения данного раздела также предполагают некоторую психологическую подготовку спортсмена, предусматривающую воспитание у него настойчивости, целеустремленности, смелости, силы воли, самообладания, активности и других положительных качеств.

«Акробатическая подготовка» – позволяет значительно повысить ловкость и обеспечить высокую координацию движений, которые необходимы для ведения боя.

В разделе **«Техника карате»** представлен материал, способствующий обучению базовой технике работы руками, ногами, стойкам, перемещениям, а также подсечкам, броскам, удержаниям и др.

«Спарринговая техника» (кумитэ) - формирует у занимающихся знания и умения, необходимые для ведения свободного боя с использованием уже известной формальной техники. Освоение новых знаний по перемещению,

способам защиты и атаки. В кумитэ начинающий спортсмен учится правильно и своевременно выполнять технические приемы. Только на этом этапе хорошо отработанные приемы становятся реально применимыми на практике. Дальнейшее совершенствование технике идет рука об руку с овладением работой с партнерами.

Посредством практики «**Ката**» изучают ритм, координацию, баланс, принципы применения силы, большое количество техники для самозащиты и самодисциплины.

Теория «Основы знаний»

Общие требования безопасности при проведении занятий:

- гигиенические правила занятий физическими упражнениями;
- одежда и обувь при занятиях единоборствами;
- значение физических упражнений для поддержания работоспособности;
- самоконтроль и его основные приёмы;
- мышечная система человека;
- история появления и развития боевых искусств в Индии, Китае, Японии и их распространение по всему миру, в том числе в России;
- терминология, используемая в карате. Ритуал в боевых искусствах.

Практика «Общая физическая подготовка»

Развитие начального уровня основных физических качеств: силы; скорости, ловкости, гибкости, координации. Ходьба с различными положениями ног и рук, бег обычный, с ускорениями, спиной вперед. Передвижение приставными шагами правым и левым боком. Общеразвивающие силовые упражнения без предметов (подтягивания, отжимания и др.) с преодолением собственного веса. Толкание различных предметов из различных исходных положений.

Упражнения, направленные на развитие двигательных качеств: быстроты, координации, прыгучести, гибкости, скоростно-силовых качеств (упражнения с набивными мячами, со скакалкой, ускорения из различных исходных

положений, прыжки в длину и высоту, жонглирование мячами). Лазания по «шведской стенке» на руках в висе. Упражнения в балансировании, хождение на руках с удержанием ног партнером с различным положением кистей, выпрыгивания на руках из упора лежа с хлопком перед грудью; приседания из различных положений, с опорой и без, с дополнительным грузом и без, на одной и на двух ногах, а также: выпрыгивания вверх и вперед из положения в приседе. Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие. Бег на дистанции 100, 400, 500 м. Бег с изменением направления и скорости. Челночный бег. Бег на четвереньках. Подвижные игры и эстафеты.

«Специальная физическая подготовка»

Бег со старта из различных положений, в том числе из положения сидя, лежа лицом вниз или вверх, в упоре лежа. Бег в переменном темпе на короткие и средние дистанции, с техническими приемами; силовыми упражнениями, координативными упражнениями. Отжимание на кулаках. Перетягивание каната. Борьба на скамейках. Игровые упражнения со специальными снарядами (мешок, лапа, макивара и др.). Эстафеты с различными заданиями на координацию. Челночный бег с дополнительными заданиями на смекалку и ловкость. Полосы препятствий. Упражнения для развития равновесия (балансирование на скамейках и пробегание по ним). Выполнение упражнений на гибкость (активная и пассивная растяжка).

«Акробатическая подготовка»

Акробатические упражнения: группировка, перекуты, кувырки вперед и назад, стойки на руках и на голове.

Техника карате

Стойки и положения в каратэ (Хейсоку дачи, Дзенкутсу-дачи, Киба-дачи). Передвижение в стойках с выполнением техники ударов и блоков – вперед, назад, в сторону. Атакующие действия руками и ногами - удары в воздух, в лапы, по макиварам. Выполнение ударов руками и ногами в передвижении.

Техника ударов руками:

- Ой-цуки (прямой удар одноименной рукой по отношению к впередистоящей

ноге);

- Гьяку-цуки (прямой удар разноименной рукой по отношению к впередистоящей ноге);
- Уракен-учи – (прямой удар перевернутым кулаком);
- Маэ-эмпи – (удар локтем вперед);
- Рэн-цуки (связка из нескольких прямых ударов руками).

Техника ударов ногами:

- Маэ-гери (прямой удар ногой вперед);
- Ёко-Гери (прямой боковой удар ногой);
- Маваши-Гери (круговой удар ногой снаружи вперед).

Защитные действия руками и ногами – блоки на различной высоте.

Техника блоков:

- Гедан-барай (блок предплечьем на нижнем уровне);
- Аге-Уке (восходящий блок предплечьем на верхнем уровне);
- Сото-Удэ-Уке (блок внешней стороной предплечья снаружи-внутри);
- Учи-Удэ-Уке (блок внутренней стороной предплечья изнутри-наружу).

Совмещение защитных и атакующих действий – связка блок-удар.

Правильное дыхание и концентрация.

Спарринговая техника

Работа с партнером при выполнении одиночной прямой атаки и защиты (блокировки) от одиночной прямой атаки спереди. Работая в парах, ученики должны показать все изученные атаки руками и ногами и возможные защиты от них. Изучение техники перемещений. Основы работы с партнером. Комбинации ударов руками и ногами в передвижениях. Работа в парах проводится с использованием защитного оборудования.

Ката

Знакомство с ритуалом исполнения ката. Разучивание ученических ката – Тайкеку седан, Хиян седан и Хиян нидан.

Содержание программы второго года обучения

Материал программы дается в следующих разделах: основы знаний, общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, акробатическая подготовка, базовая техника карате, спарринговая техника, ката.

В разделе **«Основы знаний»** представлен материал, способствующий расширению теоретических знаний учащихся о собственном организме, о гигиенических требованиях, об избранном виде спорта, о возможностях человека и его культуре. Изучение материала осуществляется в форме бесед до, после или в процессе выполнения двигательной деятельности на занятии.

В разделе **«Общая физическая подготовка»** даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают силовые, скоростно-силовые, скоростные качества ребенка, а также выносливость, гибкость и координацию. Применение средств ОФП ставит основной задачей укрепление здоровья, общее физическое развитие занимающихся, укрепление костно-связочного аппарата, развитие и укрепление мышечной системы, развитие основных двигательных качеств, а также улучшение функционирования кардио-респираторной системы.

Средства и упражнения ОФП должны составлять неотъемлемую часть каждого занятия во всех учащих группах и во все периоды тренировок. Подбор, содержание и дозировка упражнений зависит от начального уровня физического развития занимающихся, задач тренировочного периода, возраста и подготовленности детей.

«Специальная физическая подготовка» направлена на совершенствование движений, характерных для карате, развитие: скоростно-силовой выносливости; специальной выносливости; координации и др., а также включает в себя специальные упражнения, которые развивают качества, необходимые для подготовки воина - ответственность, смелость, решительность и др. Упражнения данного раздела также предполагают некоторую психологическую подготовку спортсмена, предусматривающую воспитание у него настойчивости, целеустремленности, смелости, силы воли, самообладания, активности и других положительных качеств.

«Акробатическая подготовка» – позволяет значительно повысить ловкость и обеспечить высокую координацию движений, которые необходимы для ведения боя.

В разделе **«Техника карате»** представлен материал, способствующий

обучению базовой технике работы руками, ногами, стойкам, перемещениям, а также подсечкам, броскам, удержаниям и др.

«Спарринговая техника» (кумитэ) - формирует у занимающихся знания и умения, необходимые для ведения свободного боя с использованием уже известной формальной техники. Освоение новых знаний по перемещению, способам защиты и атаки. В кумитэ начинающий спортсмен учится правильно и своевременно выполнять технические приемы. Только на этом этапе хорошо отработанные приемы становятся реально применимыми на практике. Дальнейшее совершенствование технике идет рука об руку с овладением работой с партнерами.

Посредством практикования **«Ката»** изучают ритм, координацию, баланс, принципы применения силы, большое количество техники для самозащиты и самодисциплины.

Теория **«Основы знаний»**

Реакция организма на различные физические нагрузки. Взаимозависимость регулярной физической активности и индивидуальных здоровых привычек. Предупреждение травматизма во время занятий физической культурой. Первая помощь при травмах. Понятие об утомлении и переутомлении. Меры по их предупреждению. Самосовершенствование в целях повышения уровня двигательной и технической подготовленности. Двигательные (физические) качества человека и их развитие. Взаимосвязь физической, тактической и технической подготовки.

Практика **«Общая физическая подготовка»**

Упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег, старт из различных исходных положений, общеразвивающие упражнения. Круговые эстафеты. Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие, прыжки через скакалку. Гимнастические

упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза. Упражнения с предметами: со скакалками и мячами. Силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и для ног. Метание больших набивных мячей. Бег на дистанции 500, 600, 800 м. Различные эстафеты.

«Специальная физическая подготовка»

Выполнение упражнений на гибкость (активная и пассивная растяжка). Упражнения для развития равновесия (ловля мячей на скамейках). Работа с гантелями или утяжелителями - до 1 кг. Полосы препятствий. Перетягивание с поясами «в упряжке». Прыжки на длинной скакалке в парах, с помехой, с ловлей мячей. Борьба в парах. Те-гуми (окинавская борьба с вырыванием). Пятнашки на четвереньках. Упражнения по преодолению сопротивления противника (выталкивание за пределы чего-либо, «бой петухов» и др.). Упражнения, направленные на обучение контролю дистанции. Круговая тренировка.

«Акробатическая подготовка»

Акробатические упражнения: кувырки, кувырки через препятствия, стойки на руках и на голове, колесо, рондат.

Техника карате

Стойки и положения в каратэ (Дзенкутсу-дачи, Киба-дачи). Передвижение в стойках с выполнением техники ударов и блоков. Переход из одной стойки в другую. Перемещения в стойках, уходы с линии атаки, уход за переднюю руку, за спину, уходы в сторону – Таи Сабаки (техника стремительных перемещений). Обучение строгому контролю ударов руками и ногами. Атакующие действия руками, локтями, ногами - удары в воздух и на снарядах (лапы, подушки, мешки, макивары), как с места, так и в передвижении. Удары по «лапам» в момент появления цели.

Техника ударов руками

- Ой-цуки (прямой удар одноименной рукой по отношению к впередстоящей ноге);

- Гьяку-цуки (прямой удар разноименной рукой по отношению к впередистоящей ноге);
- Ура-цуки (удар перевернутым кулаком);
- Аге-цуки (восходящий удар рукой);
- Шуто-учи (удар внешним ребром ладони «рука-меч»);
- Уракен-учи – (прямой удар перевернутым кулаком);
- Маэ-эмпи – (удар локтем вперед);
- Рэн-цуки (связка из нескольких прямых ударов руками).

Техника ударов ногами

- Маэ-гери (прямой удар ногой вперед);
- Ёко-Гери (прямой боковой удар ногой);
- Уширо-Гери (прямой удар ногой назад);
- Маваши-Гери (круговой удар ногой снаружи вперед);
- Ура-Маваши-Гери (круговой изнутри удар ногой);
- Маэ-Хидза-Гери (прямой удар коленом вперед).

Защитные действия руками и ногами – блоки на различной высоте.

Техника блоков

- Гедан-барай (блок предплечьем на нижнем уровне);
- Аге-Уке (восходящий блок предплечьем на верхнем уровне);
- Сото-Удэ-Уке (блок внешней стороной предплечья снаружи-внутри);
- Учи-Удэ-Уке (блок внутренней стороной предплечья изнутри-наружу);
- Шуто-Уке (блок рука-меч ребром ладони);
- Хидза-Уке (блок коленом вверх).

Совмещение защитных и атакующих действий – различные связки блок-удар. Быстрый переход от защиты к нападению, выполнение контратакующих действий. Передняя подножка - задняя подножка. Добивания в случае падения противника.

«Спарринговая техника»

Работа с партнером при выполнении одиночной прямой атаки и защиты (блокировки) от одиночной прямой атаки спереди. Выполнение технико-тактических заданий с партнёром с пассивным и активным противоборством (кихон). Выполнение технико-тактических заданий, воссоздающих различные модели соперников. Отработка иных технико-тактических заданий.

Иппон кумите - нападающий проводит один удар, обороняющийся

защищается с использованием блоков и уходов и в конце выполняет одно контратакующее действие. Работая в парах ученики должны показать все изученные атаки руками и ногами и возможные защиты от них. Работа в парах проводится с использованием защитного оборудования.

Ката

Различные варианты исполнения ката. Дыхание во время ката. Изучение ученических ката – Хиян сандан и Хиян йодан.

Содержание программы третьего года обучения

Материал программы дается в следующих разделах: основы знаний, общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, акробатическая подготовка, базовая техника карате, спарринговая техника, ката.

В разделе **«Основы знаний»** представлен материал, способствующий расширению теоретических знаний учащихся о собственном организме, о гигиенических требованиях, об избранном виде спорта, о возможностях человека и его культуре. Изучение материала осуществляется в форме бесед до, после или в процессе выполнения двигательной деятельности на занятии.

В разделе **«Общая физическая подготовка»** даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают силовые, скоростно-силовые, скоростные качества ребенка, а также выносливость, гибкость и координацию. Применение средств ОФП ставит основной задачей укрепление здоровья, общее физическое развитие занимающихся, укрепление костно-связочного аппарата, развитие и укрепление мышечной системы, развитие основных двигательных качеств, а также улучшение функционирования кардио-респираторной системы.

Средства и упражнения ОФП должны составлять неотъемлемую часть каждого занятия во всех учащих группах и во все периоды тренировок. Подбор, содержание и дозировка упражнений зависит от начального уровня физического развития занимающихся, задач тренировочного периода, возраста и подготовленности детей.

«Специальная физическая подготовка» направлена на совершенствование движений, характерных для карате, развитие: скоростно-

силовой выносливости; специальной выносливости; координации и др., а также включает в себя специальные упражнения, которые развивают качества, необходимые для подготовки воина - ответственность, смелость, решительность и др. Упражнения данного раздела также предполагают некоторую психологическую подготовку спортсмена, предусматривающую воспитание у него настойчивости, целеустремленности, смелости, силы воли, самообладания, активности и других положительных качеств.

«Акробатическая подготовка» – позволяет значительно повысить ловкость и обеспечить высокую координацию движений, которые необходимы для ведения боя.

В разделе **«Техника карате»** представлен материал, способствующий обучению базовой технике работы руками, ногами, стойкам, перемещениям, а также подсечкам, броскам, удержаниям и др.

«Спарринговая техника» (кумитэ) - формирует у занимающихся знания и умения, необходимые для ведения свободного боя с использованием уже известной формальной техники. Освоение новых знаний по перемещению, способам защиты и атаки. В кумитэ начинающий спортсмен учится правильно и своевременно выполнять технические приемы. Только на этом этапе хорошо отработанные приемы становятся реально применимыми на практике. Дальнейшее совершенствование технике идет рука об руку с овладением работой с партнерами.

Посредством практикования **«Ката»** изучают ритм, координацию, баланс, принципы применения силы, большое количество техники для самозащиты и самодисциплины.

Теория «Основы знаний»

Правила самостоятельного выполнения скоростных и силовых упражнений. Проведение занятий физическими упражнениями самостоятельно. Понятие о стратегии и тактике боя. Основы безопасного поведения на улице (теория, моделирование и разбор ситуаций).

Практика

«Общая физическая подготовка»

Бег: повторный бег на дистанции 50-150 м, переменный бег, варианты челночного бега. Прыжки: в длину с места, с разбега, тройной, пятерной с места, многоскоки, прыжки через скакалку. Броски набивного мяча из различных положений. Силовые упражнения с отягощением для рук и для ног: подтягивание на перекладине с помехой, передвижение в висах и упорах, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, упражнения для мышц спины и брюшного пресса, поднимание прямых ног из виса. Ловля и передача малых набивных, теннисных мячей. Парные упражнения - с помощью партнера, который выполняет роль того или иного тренажера. Силовые упражнения на специальных тренажерах.

«Специальная физическая подготовка»

Выполнение упражнений на гибкость (упражнения с высокой амплитудой - махи, шпагаты; растяжка в парах, переходы в различные варианты шпагатов, седов с партнёром и без партнёра). Полосы препятствий, направленные на развитие смелости и решительности. Пятнашки на четвереньках с помехой. Выполнение ударов рукой или ногой с максимальной скоростью в воздух, на снарядах (грушах, мешках, подушках, макиварах) на выносливость. Удары с гантелями 1 кг. Чередование упражнений: серия бросков набивного мяча и нанесение ударов с гантелями. Серии ударов в максимальном темпе в течение 15-30 секунд. Многораундовая работа с макиварами на развитие специальной выносливости. Те-гуми (окинавская борьба с вырыванием). Борьба в партере. Круговая тренировка. Упражнения на развитие решительности.

«Акробатическая подготовка»

Кувырки в боевом исполнении (с движения, после проведения кувырка необходимо занять устойчивое положение - одну из стоек, с последующими ударами), кувырки через препятствия, стойка на руках - кувырок, стойка на руках – мостик, колесо через одну руку, рондат.

«Техника карате»

Стойки и положения в каратэ (Дзенкутсу-дачи, Киба-дачи и Кокотсу-дачи). Передвижение в стойках с выполнением техники ударов и блоков. Переход из одной стойки в другую. Техника ухода от ударов в сторону с линии атаки – Таи-Сабаки. Перемещения в усложнённых условиях. Атакующие действия руками, локтями, ногами - удары в воздух и на снарядах (лапы, подушки, мешки, макивары), как с места, так и в передвижении. Атакующий вход Ёри-Аши («скользящий шаг»). Двойной вход.

Техника ударов руками

- Ой-цуки (прямой удар одноименной рукой по отношению к впередистоящей ноге);
- Гьяку-цуки (прямой удар разноименной рукой по отношению к впередистоящей ноге);
- Ура-цуки (удар перевернутым кулаком);
- Аге-цуки (восходящий удар рукой);
- Каги-цуки (круговой удар по среднему уровню);
- Шуто-учи (удар внешним ребром ладони «рука-меч»);
- Тетцуи-учи (удар «кулак-молот» сверху);
- Уракен-учи – (прямой удар перевернутым кулаком);
- Маэ-эмпи – (удар локтем вперед);
- Ёко-эмпи – (удар локтем в сторону);
- Мороте-цуки (удар кулаками в одну точку);
- Рэн-цуки (связка из нескольких прямых ударов руками).

Техника ударов ногами

- Маэ-гери (прямой удар ногой вперед);
- Ёко-Гери (прямой боковой удар ногой);
- Уширо-Гери (прямой удар ногой назад);
- Маваши-Гери (круговой удар ногой снаружи вперед);
- Ура-Маваши-Гери (круговой изнутри удар ногой);
- Микадзуки-Гери (удар «полумесяц» подошвой стопы снаружи-внутри);
- Ура- Микадзуки-Гери (удар «обратный полумесяц» ребром стопы изнутри-наружу);
- Маэ-Хидза-Гери (прямой удар коленом вперед);
- Маваши-Хидза-Гери (круговой снаружи удар коленом);
- Тоби-Конде (удары с подскоком).

Защитные действия руками и ногами – блоки на различной высоте.

Техника блоков

- Гедан-барай (блок предплечьем на нижнем уровне);
- Аге-Уке (восходящий блок предплечьем на верхнем уровне);
- Сото-Удэ-Уке (блок внешней стороной предплечья снаружи-внутри);
- Учи-Удэ-Уке (блок внутренней стороной предплечья изнутри-наружу);
- Шуто-Уке (блок рука-меч ребром ладони);
- Сунэ-Маваши-Уке (блок-удар в виде маваши-гери голенью по атакующей ноге противника);
- Хидза-Уке (блок коленом вверх).

Работа на ближней дистанции: простейшие освобождения от захватов, освобождение от захвата корпуса сзади, удары ближнего боя, применение принципа решительности. Атака с использованием работы на опережение. Встречные удары. Различные варианты подсечек, подбивов и выведений из равновесия.

«Спарринговая техника»

Выполнение технико-тактических заданий с обусловленным режимом действий. Создание фрагментов соревновательных ситуаций. Выполнение технических заданий с контратакующими действиями, а также с переходом от защиты к нападению.

Санбон кумите - нападающий проводит комбинацию из трех ударов, обороняющийся защищается с использованием блоков и уходов и в конце выполняет одно контратакующее действие.

Свободные поединки. Учебные поединки с небольшими интервалами отдыха. Тактика перемещения против нескольких противников. Работа в парах проводится с использованием защитного оборудования.

«Ката»

Изучение ученической ката – Хиян годан, а также Тейки седан.

Оценочные и методические материалы

Оценочные материалы

Входная диагностика проводится в сентябре с целью выявления первоначального уровня физической и технической подготовленности детей, развития их физических качеств на начало каждого года. Для этой цели

проводится тестирование детей в соответствии с таблицами **Показателей двигательной подготовленности для каждого возраста учащихся**, а также проводятся подвижные игры.

Текущий контроль осуществляется на занятиях в течение всего учебного года для отслеживания уровня освоения учебного материала программы и развития физических качеств учащихся. Контроль проводится в форме: педагогическое наблюдение; опрос; демонстрация технических действий; участие в соревнованиях и показательных выступлениях; участие в учебных поединках.

Промежуточный контроль предусмотрен 3 раза в год (декабрь, март, июнь) с целью выявления уровня освоения программы учащимися и корректировки процесса обучения. Контроль проводится в форме сдачи нормативов с помощью 7 контрольных упражнений, результаты заносятся в соответствующую таблицу «Результаты тестирования».

Итоговый контроль проводится в конце обучения по программе в форме участия во внутришкольных и иных соревнованиях, в рамках которых проводится демонстрация технической подготовленности учащихся, исполнение ката, проведение учебных поединков. С помощью опроса проверяется знание теоретической части программы. По итогам обучения также проводится контроль физической подготовленности с помощью сдачи нормативов, результаты заносятся в соответствующую таблицу «Результаты тестирования».

Показатели двигательной подготовленности

Показатели двигательной подготовленности для 1-2 кл.

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	уровень			уровень		
	Высокий	Выше среднего	Средний	Высокий	Выше среднего	Средний
Челночный бег 3 x 10м /сек/	8,8	9,4	9,9	9,4	9,9	10,4
Прыжок в длину с места /см/	150	140	120	150	130	110
Подтягивание на перекладине из виса и виса лежа /раз/	3	2	1	8	5	3

Поднимание туловища, лёжа на спине /30 сек/	20	17	14	20	17	14
Прыжки через скакалку /30 сек/	40	35	30	45	40	35
Кросс 1000м (23 кр. в зале) /мин/	5.50	6.10	6.40	6.00	6.30	7.00
Бросок н/мяча 1кг /см/	600	500	400	500	400	350

Показатели двигательной подготовленности для 3-4 кл.

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	уровень			уровень		
	Высокий	Выше среднего	Средний	Высокий	Выше среднего	Средний
Челночный бег 3 x 10м /сек/	8,4	8,8	9,4	9,2	9,4	9,9
Прыжок в длину с места /см/	170	160	140	160	150	130
Подтягивание на перекладине из виса и виса лежа /раз/	4	3	1	9	6	3
Поднимание туловища, лёжа на спине /30 сек/	21	18	15	21	18	15
Прыжки через скакалку /1мин/	90	80	70	100	90	80
Кросс 1000м (23 кр. в зале) /мин/	5.30	5.50	6.30	5.50	6.20	6.50
Бросок н/мяча 1кг /см/	700	600	500	600	500	450

Показатели двигательной подготовленности для 5-6 кл.

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	уровень			уровень		
	Высокий	Выше среднего	Средний	Высокий	Выше среднего	Средний
Челночный бег 3 x 10м /сек/	8,1	8,6	9,1	8,6	9,1	9,6
Прыжок в длину с места /см/	190	175	160	175	165	150
Подтягивание на перекладине из виса и виса лежа /раз/	6	5	3	11	8	5

Поднимание туловища, лёжа на спине /30 сек/	23	21	17	23	20	17
Прыжки через скакалку /1мин/	120	105	100	125	115	105
Кросс 1000м (23 кр. в зале) /мин/	5.15	5.30	5.50	5.30	6.00	6.30
Бросок н/мяча 1кг /см/	800	700	600	700	600	550

Показатели двигательной подготовленности для 7-8 кл.

Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
	уровень			уровень		
	Высокий	Выше среднего	Средний	Высокий	Выше среднего	Средний
Челночный бег 3 х 10м /сек/	7,9	8,5	9,0	8,5	9,0	9,5
Прыжок в длину с места /см/	200	185	170	185	172	160
Подтягивание на перекладине из виса и виса лежа /раз/	8	6	4	11	8	5
Поднимание туловища, лёжа на спине /30 сек/	27	23	18	24	21	17
Прыжки через скакалку /1мин/	125	120	105	130	122	110
Кросс 1000м (23 кр. в зале) /мин/	5.10	5.25	5.45	5.25	5,40	6.15
Бросок н/мяча 1кг /см/	900	800	700	750	650	600

Показатели двигательной подготовленности для 9-10 кл.

Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
	уровень			уровень		
	Высокий	Выше среднего	Средний	Высокий	Выше среднего	Средний
Челночный бег 3 х 10м /сек/	7,8	8,3	8,8	8,3	8,8	9,3
Прыжок в длину с места /см/	207	195	180	188	176	165
Подтягивание на перекладине из виса и виса лежа /раз/	9	7	4	11	7	4

Поднимание туловища, лёжа на спине /30 сек/	28	24	19	24	21	17
Прыжки через скакалку /1мин/	126	121	110	131	125	115
Кросс 1000м (23 кр. в зале) /мин/	5.05	5.20	5.40	5.15	5,30	6.10
Бросок н/мяча 1кг /см/	900	800	700	750	650	600

Методические материалы

<i>№</i>	<i>Тема программы</i>	<i>Форма организации и проведения занятия</i>	<i>Методы и приёмы организации учебно-воспитательного процесса</i>	<i>Дидактический материал, техническое оснащение занятий</i>	<i>Вид и форма контроля, форма предъявления результата</i>
1	<i>Основы знаний</i>	Фронтальная, групповая, индивидуальная	Словесный, объяснение, рассказ, беседа практические задания, объяснение нового материала.	Специальная литература, справочные материалы, картинки, плакаты.	Тестирование, опрос
2	<i>Общая физическая подготовка</i>	Индивидуальная, групповая, поточная	Словесный, наглядный показ, упражнения в парах, круговая тренировка	Литература, таблицы, схемы, карточки, спортивный инвентарь: набивные мячи, гимнастические скакалки, гантели, скамейки	Зачет, Тестирование
3	<i>Специальная физическая подготовка</i>	Индивидуальная, групповая, поточная, в парах	Словесный, объяснение, беседа, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом.	Литература, таблицы спортивный инвентарь: макивары, лапы и защита на руки, гимнастические скамейки, канаты, пояса.	Зачет, тестирование, соревнования

4	<i>Акробатическая подготовка</i>	Индивидуальная, поточная	Теоретические и практические занятия, наглядный показ, тренировки.	Спортивный инвентарь: гимнастические маты, подушки приземления	Тестирование, соревнования
5	<i>Техника карате</i>	Индивидуальная, групповая, поточная, в парах	Словесный, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом.	Спортивный инвентарь: будо-татами, макивары, лапы, боксерские груши и защита на руки, на ноги и пах	Демонстрация
6	<i>Спарринговая техника</i>	Групповая (в парах)	Словесный, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом.	Спортивный инвентарь: будо-татами, макивары, лапы, защита на руки, на ноги и пах	Соревнования, демонстрация
7	<i>Ката</i>	Фронтальная, групповая, индивидуальная	Словесный, практические занятия, упражнения в парах, наглядный показ.	Литература, схемы, видеозаписи	Демонстрация

Методическое обеспечение образовательной программы не различается по трем годам обучения.

Список литературы для педагогов

1. Анатомия человека, под ред. М.Г.Привеса, Медицина, 1985, М., 672 с.
2. Блахин Г.Н., Бурлаков А.Ю., Теоретико-методические основы преподавания каратэ-до: Учебно-методическое пособие, Бояныч, СПб, 2003, 86 с.
3. Брюс Ли: Путь опережающего кулака, Мн., «Современное слово», 2000, 384 с.
4. Каштанов Н.В., Каноны каратэ: формирование духовности средствами каратэ до, Ростов н/Д, Феникс, 2007, 240 с.
5. Лапшин С.А., Каратэ-до. Основная техника и методика преподавания, Донецк, Литера, 1991, 448 с.
6. Маряшин Ю.Е. Современное каратэ: Функциональная гимнастика, М., Издательство АСТ, 2004, 176 с.
7. Микрюков В.Ю. Каратэ-до. (Боевые искусства), М., АСТ, Астрель, 2009, 428 с.
8. Настольная книга учителя физической культуры, Г.И. Погадаев, ФиС, 1998, М., 496 с.
9. Реутский С.В., Физкультура про другое, Агентство образовательного сотрудничества, СПб, 2006, 224 с.
10. Спортивная медицина, В.В.Васильева и др., Медгиз, 1957, М., 376 с.
11. Такуан Сохо, Миямото Мусаси. Книга самурая. Евразия, СПб, 2003, 320 с.
12. Учение о тренировке, под ред. Д.Харре, ФиС, 1971, М., 328 с.
13. Юдзан Дайдодзи, Ямомото Цунэтомо, Юкио Мисима. Книга самурая. Евразия, СПб, 2003, 383 с.
14. Gichin Funakoshi. Karate-do Kyohan, Kodansha Int. LTD, Tokyo, 1973, 255 с.

Список литературы для учащихся:

1. Литтл Д., Брюс Ли: искусство выражения человеческого тела, Феникс, Ростов-на-Дону, 2000, 384 с.
2. Фунакоши Г., Каратэ-До: мой способ жизни, София, К., 2000, 112 с.
3. Блахин Г.Н., Бурлаков А.Ю., Спортивное каратэ: Зарождение, значение, правила, Бояныч, СПб, 2003, 123 с.
4. Козлов А.М., История боевых искусств Востока, Астрель: АСТ, 2008, М, 398 с.