

Муниципальное образовательное учреждение
дополнительного образования
Центр внешкольной работы «Приоритет»

Согласовано:
Методический совет
от «25» мая 2023г.
Протокол № 4

Утверждаю:
Директор ЦВР «Приоритет»
/Фролова Ю. В./
«30» мая 2023г.
Принята на заседании
Педагогического совета
Протокол № 5
«30» мая 2023г.

Физкультурно-спортивная направленность

**Дополнительная общеобразовательная программа –
дополнительная общеразвивающая программа
«Обучение основам каратэ»**

Возраст учащихся: 7-12 лет
Срок реализации: 3 года

Авторы-составители:
Денисов Артем Николаевич
педагог дополнительного образования

Ярославль, 2023 г.

ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная программа – дополнительная общеразвивающая программа «Каратэ» предназначена для детей, желающих развивать физические способности, в совершенстве овладеть техникой и тактикой ведения боя. В основу программы заложены нормативные требования по физической и технико - тактической подготовке, современные научные и методические разработки по каратэ отечественных и японских специалистов, практические рекомендации по теории и методике физического воспитания, педагогике. . Программа служит основным документом для эффективного построения учебно-тренировочного процесса, содействию успешного решения задач физического воспитания детей школьного возраста.

Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020 года, принятая Правительством Российской Федерации 7 августа 2009г., определяет основные направления развития и значение физической культуры и спорта в стране как создание условий для здорового образа жизни граждан, приобщение к систематическим занятиям физической культурой и спортом, повышение массовости физической культуры и спорта, обеспечение доступа к развитой спортивной инфраструктуре, повышение конкурентоспособности российского спорта, пропаганду нравственных ценностей физической культуры и спорта.

Актуальность программы обусловлена повышенным интересом к спорту в последние годы, а также тем, что программа пропагандирует здоровый образ жизни. Программа создаёт условия для профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребёнка, укреплению психического и физического здоровья детей. С каждым годом учебные нагрузки в школах возрастают, а возможности активного отдыха ограничены. Очень важно, чтобы ребёнок после уроков имел возможность снять физическое утомление и эмоциональное напряжение посредством занятий каратэ. Программа предлагаемых занятий окажет влияние на становление личности детей, на развитие их общих и социальных способностей.

Учебно-воспитательный процесс учащихся по предмету «Каратэ» должен рассматриваться как создание новой целостной системы организации учебных занятий, включающих интеграцию с такими предметами как «Физической культура» и «Окружающий мир».

Занятия восточными единоборствами совместно с другими предметами решает одну из важных проблем – проблему формирования и сохранения здоровья ребенка. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные

Характеристика программы

Тип программы - общеразвивающая;

Вид – модифицированная;

Направленность - физкультурно-спортивная

Адресат программы.

Программа составлена для учащихся 7-12 лет.

Набор в группу осуществляется на основе письменного заявления родителей или законных представителей.

Рекомендуемое количество детей в группе –до 15 человек;

Объем программы и срок ее освоения.

Реализация программы рассчитана на 3 года обучения. Общий объем часов, запланированных на весь период обучения, необходимых для усвоения программы составляет:

Год обучения	Продолжительность одного занятия в академ. часах	Количество занятий в неделю	Всего часов в неделю	Всего часов в год
1	2	2	4	144
2	2	2	4	144
3	2	3	6	216

Режим занятий.

Занятия проходят в соответствии с санитарно-эпидемиологическими правилами и нормам РФ от 04.07.2014 года № 41 «Об утверждении СанПин 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», которым утверждены новые санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПин2.4.4.3172-14.

Формы организации образовательного процесса.

Занятия проводятся в группах.

практические занятия;

мастер-классы; открытое

занятие; беседа;

просмотр видео материалов;

игра;

соревнования и др.

Цель и задачи программы

Целью учебной программы является формирование у учащихся основ здорового образа жизни, развитие физической активности посредством освоения двигательной активности, содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности. В процессе овладения двигательной деятельностью с общеразвивающей направленностью не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность.

Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных **задач**:

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических способностей и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям ката, кихона и кумитэ;
- формирование общих представлений о каратэ, его значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, формам активного отдыха и досуга;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Подготовка каратистов делится на несколько этапов, которые имеют свои особенности:

Подготовка каратистов делится на несколько этапов, которые имеют свои особенности:

Этап - общефизической подготовки длится два года.

Цель занятий ОФП — дальнейшее укрепление физического и психологического здоровья учащихся с установкой на соблюдение нравственных норм и требований морали.

Задачи преимущественная направленность образовательного процесса:

1. Способствовать формированию у учащихся знаний о восточных единоборствах.
2. Способствовать формированию у учащихся знаний о здоровом образе жизни.
3. Способствовать формированию положительных качеств личности и умения управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.
4. Способствовать формированию дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей.
5. Способствовать формированию чувства гордости за свою Родину, уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов.
6. Способствовать в дальнейшем освоении основных приемов техники и тактики КАТА, КИХОНА и КУМИТЭ.
7. Способствовать мотивации участия в товарищеских встречах по кумитэ.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Учебный план (1 года обучения)

№ п/п	Раздел	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Техника безопасности.	4	3	1
2	Кихон	52	13	39
3	Ката	22	4,5	17,5
4	Кумитэ	52	11	41
5	ОФП	14	4,5	9,5
Итого		144	36	108

Учебный план (2 года обучения)

№ п/п	Раздел	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Техника безопасности	4	3	1
2	Кихон	52	13	39
3	Ката	22	4,5	17,5
4	Кумитэ	52	11	41
5	ОФП	14	4,5	9,5
Итого		144	36	108

Учебный план (3 год обучения)

№ п/п	Раздел образовательной деятельности	Количество часов			Формы аттестации контроля
		теория	практика	всего	
1	Теоретическая подготовка	6	-	6	
2	Общая физическая подготовка		55	55	
3	Специальная физическая подготовка		70	70	
4	Тактико-техническая подготовка		65	65	
5	Контрольно-переводные нормативы		10	10	
6	Медицинский контроль		4	4	
ИТОГО:		6	210	216	

Содержание 1 года обучения.

1. Тема: Техника безопасности.

ТЕОРИЯ: Правила гигиены, техника безопасности Краткая характеристика, цель и задачи курса каратэ-до. Этикет в каратэ-до.

2. Тема: Кихон – основные приемы.

ТЕОРИЯ: Передвижение в стойках с выполнением техники ударов и блоков. У

каждого разряда (кю) своя техника выполнения (1 год обучения 8-9 кю). Занимаясь кихон (базовой техникой), ученик овладеет азами каратэ. Многотысячными повторами шлифуется техника исполнения и развивается специфическая молниеносная реакция.

ПРАКТИКА: Кихон является важнейшим аспектом обучения каратэ-до «Сето-кан». Задача базовой техники «Сето-кан» - научить принципам распределения силы и тактики, а малейшие отклонения от формы кихонведутк тому, что эти принципы ускользают. Кихон не только форма исполнения базовой техники, но и пониманием того, что в этой технике заложено, а также использование этого на практике.

Тема: Стойки и положения вкаратэ.

ТЕОРИЯ: В каратэ термин стойка (*тачиката*) означает положение нижней части тела, бедер и ног, которые буквально несут верхнюю часть тела. Таким образом, качество выполняемых приемов зависит от оптимально принятой формы. Это важно при выполнении приема.

ПРАКТИКА: Правильная стойка, устойчивое равновесие и гармонично скоординированная работа всех частей тела являются основой успешного выполнения любого приема. Действия ступней, ног, рук, кистей рук должны хорошо контролироваться и все части тела работать синхронно. Только соблюдение этих требований позволяет проводить приемы быстро и мощно.

3.Тема: Ката – формальныеупражнения.

ТЕОРИЯ: Ката предполагает мнимый поединок с несколькими противниками, существующими лишь в воображении ученика и наблюдателя. Цель данного упражнения – создание системы круговой обороны при помощи серии определенных приемов защиты и нападения.

ПРАКТИКА: Основные положения:

1. Каждый ката имеет определенное количество движений (20, 40 и т.д.). Они должны выполняться в правильнойпоследовательности.

2. Ката начинается и заканчивается в одной и то же точке. Ката имеют различный рисунок.

3. Есть ката обязательныеи необязательные.

4. Для динамичного выполнения ката следует помнить и соблюдать три правила: правильное применение силы; скорость движения, быстро и медленно; расслабление и напряжениетела.

5. В начале и в конце ката сделайте поклон, неотъемлемая часть ката. Выполняя несколько ката подряд, поклонитесь в начале первого ката и в концепоследнего.

4.Тема:Кумитэ - работа с партнерами,схватка.

ТЕОРИЯ: 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 (при повышении разряда (кю) уровень техники усложняется).

ПРАКТИКА: Другой вид тренировки, два человека встречаются лицом к лицу и демонстрируют приемы. Таким образом, кумитэ можно рассматривать как практическое использование основных приемов, изученных в ката, в некотором роде спарринг. Существует три вида кумитэ: базовое кумитэ (основные приемы с учетом индивидуальных способностей), иппонкумитэ (атакующие и оборонительные действия, технику передвижения и понимание) и джиюкумитэ (партнерам разрешается свободно использовать их духовные и физические силы, но с условием строгого контроля ударов руками и ногами).

Тема: Работа в парах.

ТЕОРИЯ: В тренировочной практике боевых искусств используются самые разнообразные снаряды. У каждого из его видов свое назначение и функции. Перчатки для отработки точных ударов (наносит удары руками и ногами по перчаткам, спортсмен отрабатывает их точность и мощь); ручные мишени (современные ручные мишени подобны по форме своим предшественницам и бывают одинарными или двойными, благодаря своей гибкости они очень удобны для тренировки скорости и ловкости, особенно при выполнении хлестких ударов); тяжелые груши (на тяжелых грушах тренируют силу и мощь, выполнения всех линейных и угловых техник); подвижные груши (бывают односторонним или двухсторонним креплением, применяют для развития ритма, реакции и ловкости при отработке выполнения техник руки и ног); макивара (специальный станок, с помощью которого спортсмены добиваются затвердения бьющих поверхностей ладоней и ступней, локтей и предплечий); отягощения (силовые тренировки можно разделить на два типа – поднятие тяжестей и занятия с отягощениями, к поднятию тяжестей относятся все виды работ с гантелями, штангами и на силовых тренажерах, с отягощениями спортсмены надевают грузы на определенные части тела для развития силы соответствующих мышц); скакалки (регулярные занятия со скакалкой развивают выносливость, чувство времени и координацию движений); видеозапись (использование видеозаписи является эффективным вспомогательным средством для изучения новых техник и совершенствование сложных движений).

Тема: Техника атак.

ТЕОРИЯ: Атакующие действия руками, локтями бывают двух видов проникающий прямой удар (цуки) и удар рукой (учи). В каратэ удары ногами так же важны, как и техника рук; фактически удар ногой имеет большую силу, чем удар кулаком.

ПРАКТИКА: Удары руками: когда противник находится перед вами, рука выпрямляется и удар наносится по цели суставами кулака. Предплечье вращается внутрь в момент нанесения удара. При ударе ногой у вас должно быть ощущение, что вы вкладываете в него весь вес вашего тела. Максимально используете бедра в ударе, но быстро отводите бьющую ногу назад, принимая нужную стойку для следующего приема, иначе противник

может захватить вашу ногу.

Тема: Техника защиты.

ТЕОРИЯ: Каратэ отличается от бокса и других видов единоборств своими приемами защиты. В каратэ существует много блоков против удара ногами, в которых применяются как ноги, так и руки. В этом отношении каратэуникально.

ПРАКТИКА: Достижение мастерства в данных аспектах необходимо. Для овладения эффективной техникой блока нужно совершенствовать следующее: направление силы; вращение предплечья и чувства ритма; работу бедра; положение локтя; недостатки проноса; блок-атака.

5. Тема: ОФП

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

ПРАКТИКА: Разминка конечностей, ходьба по кругу в колонне, на носках, пятках, в полуприсяде; бег по кругу, передвижение правым и левым боком вперед, движение спиной вперед, бег с ускорением; круговые и маховые движения руками и ногами, круговые и наклонные движения туловищем и головой; упражнения на гибкость, растяжку и формирование правильной осанки, кувырки вперед и назад. Отжимание на кулаках, приседание с выпрыгиванием, пресс, челночный бег, прыжки в длину с места, 6-минутный бег, подтягивание из вися.

Содержание 2 года обучения

1. Тема: Техника безопасности и спортивная терминология.

ТЕОРИЯ: Согласно традиции в каратэ используется японская терминология. Терминология и язык страны – носители традиции, тесно связанные с менталитетом народа, живущего там. Так как многие японские термины не имеют адекватных аналогов в русском языке, то пользуются термины страны в которой зародилось это боевое искусство.

2. Тема: Кихон (технический комплекс)

ТЕОРИЯ: Базовая техника. Передвижение в стойках с выполнением техники ударов и блоков. У каждого разряда (кю) своя техника выполнения (1 год обучения 8-9 кю). Занимаясь кихон (базовой техникой), ученик овладеет азами каратэ. Многотысячными повторами шлифуется техника исполнения и развивается специфическая молниеносная реакция.

ПРАКТИКА: Кихон является важнейшим аспектом обучения каратэ-до «Сето-кан». Задача базовой техники «Сето-кан» - научить принципам распределения силы и тактики, а малейшие отклонения от формы кихон ведут к тому, что эти принципы ускользают. Кихон не только форма исполнения базовой техники, но и пониманием того, что в этой технике заложено, а также использование этого на практике.

Тема: Стойки и положения в каратэ.

ТЕОРИЯ: В каратэ термин стойка (*тачиката*) означает положение нижней части тела, бедер и ног, которые буквально несут верхнюю часть тела. Таким образом, качество выполняемых приемов зависит от оптимально принятой формы. Это важно при выполнении приема.

ПРАКТИКА: Правильная стойка, устойчивое равновесие и гармонично скоординированная работа всех частей тела являются основой успешного выполнения любого приема. Действия ступней, ног, рук, кистей рук должны хорошо контролироваться и все части тела работать синхронно. Только соблюдение этих требований позволяет проводить приемы быстро и мощно.

3. Тема: Ката (установочное упражнение).

ТЕОРИЯ: Ката предполагает мнимый поединок с несколькими противниками, существующими лишь в воображении ученика и наблюдателя. Цель данного упражнения – создание системы круговой обороны при помощи серии определенных приемов защиты и нападения.

ПРАКТИКА: Основные положения:

1. Каждый ката имеет определенное количество движений (20, 40 и т.д.). Они должны выполняться в правильной последовательности.

2. Ката начинается и заканчивается в одной и той же точке. Ката имеют различный рисунок.

3. Есть ката обязательные и необязательные.

4. Для динамичного выполнения ката следует помнить и соблюдать три правила: правильное применение силы; скорость движения, быстро и медленно; расслабление и напряжение тела.

5. В начале и в конце ката сделайте поклон, неотъемлемая часть ката. Выполняя несколько ката подряд, поклонитесь в начале первого ката и в конце последнего.

4. Тема: Кумитэ (поединок).

ТЕОРИЯ: 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 техники идет рука об руку с овладением работой с партнерами (при повышении разряда (кю) уровень техники усложняется).

ПРАКТИКА: Другой вид тренировки, два человека встречаются лицом к лицу и демонстрируют приемы. Таким образом, кумитэ можно рассматривать как практическое использование основных приемов, изученных в ката, в некотором роде спарринг. Существует три вида кумитэ: базовое кумитэ (основные приемы с учетом индивидуальных способностей), иппонкумитэ (атакующие и оборонительные действия, технику

передвижения и понимание) и джиюкумитэ (партнерам разрешается свободно использовать их духовные и физические силы, но с условием строгого контроля ударов руками и ногами).

4.1.Тема: Техника атак.

ТЕОРИЯ: Атакующие действия руками, локтями бывают двух видов проникающий прямой удар (цуки) и удар рукой (учи). В каратэ удары ногами так же важны, как и техника рук; фактически удар ногой имеет большую силу, чем удар кулаком.

ПРАКТИКА: Удары руками: когда противник находится перед вами, рука выпрямляется и удар наносится по цели суставами кулака. Предплечье вращается внутрь в момент нанесения удара. При ударе ногой у вас должно быть ощущение, что вы вкладываете в него весь вес вашего тела. Максимально используете бедра в ударе, но быстро отводите бьющую ногу назад, принимая нужную стойку для следующего приема, иначе противник может захватить вашу ногу.

Тема: Техника защиты.

ТЕОРИЯ: Каратэ отличается от бокса и других видов единоборств своими приемами защиты. В каратэ существует много блоков против удара ногами, в которых применяются как ноги, так и руки. В этом отношении каратэуникально.

ПРАКТИКА: Достижение мастерства в данных аспектах необходимо. Для овладения эффективной техникой блока нужно совершенствовать следующее: направление силы; вращение предплечья и чувства ритма; работу бедра; положение локтя; недостатки проноса; блок-атака.

Тема: Упражнения на снарядах: грушах, лапах.

ТЕОРИЯ: В тренировочной практике боевых искусств используются самые разнообразные снаряды. У каждого из его видов свое назначение и функции. Перчатки для отработки точных ударов (наносит удары руками и ногами по перчаткам, спортсмен отрабатывает их точность и мощь); ручные мишени (современные ручные мишени подобны по форме своим предшественницам и бывают одинарными или двойными, благодаря своей гибкости они очень удобны для тренировки скорости и ловкости, особенно при выполнении хлестких ударов); тяжелые груши (на тяжелых грушах тренируют силу и мощь, выполнения всех линейных и угловых техник); подвижные груши (бывают односторонним или двухсторонним креплением, применяют для развития ритма, реакции и ловкости при отработке выполнения техник рук и ног); макивара (специальный станок, с помощью которого спортсмены добиваются затвердения бьющих поверхностей ладоней и ступней, локтей и предплечий); отягощения (силовые тренировки можно разделить на два типа – поднятие тяжестей и занятия с отягощениями, к поднятию тяжестей относятся все виды работ с гантелями, штангами и на силовых тренажерах, с отягощениями спортсмены надевают грузы на определенные части тела для развития силы соответствующих мышц); скакалки (регулярные занятия со скакалкой развивают выносливость, чувство времени

координацию движений); видеозапись (использование видеозаписи является эффективным вспомогательным средством для изучения новых техник и совершенствование сложных движений).

Тема: Тактика

ТЕОРИЯ: Тактика каратэ – искусство применения технических средств с учетом индивидуальных технико-тактических, морально-волевых и физических воздействий в бою по стилю и манере противника. В тактике каратиста проявляется не только уровень его техники, физической и психологической подготовки, но и главные черты его характера.

Тема: Психологическая подготовка

ТЕОРИЯ: Психологическая подготовка спортсмена предусматривает воспитание у него настойчивости, целеустремленности, смелости, решительности, силы воли, самообладания, активности и других положительных качеств.

Тема: Подготовка к соревнованиям

ТЕОРИЯ: Состояние оптимальной готовности к спортивным достижениям, приобретенное в результате подготовки на каждой новой ступени спортивной тренировки, называется спортивной формой, она позволяет каратисту наилучшим образом проявлять свои силы и способности, добиваться максимальных для него спортивных результатов.

5. Тема: ОФП.

ТЕОРИЯ: Занятия боевыми искусствами предполагают использование практически всех мышц тела. Следовательно, каждую тренировку, состоящую из активной физической деятельности, крайне необходимо предварять комплексом общеразвивающих упражнений.

ПРАКТИКА: Разогревающие упражнения; упражнения для растяжки; упражнения для развития равновесия; упражнения для развития силы; упражнения для развития выносливости. Разминка конечностей, ходьба по кругу в колонне, на носках, пятках, в полуприсяде; бег по кругу, передвижение правым и левым боком вперед, движение спиной вперед, бег с ускорением; круговые и маховые движения руками и ногами, круговые и наклонные движения туловищем и головой; упражнения на гибкость, растяжку и формирование правильной осанки, кувырки вперед и назад.

3 года обучения

Теоретическая подготовка:

Правила техники безопасности и пожарной безопасности. Безопасное поведение в спортзале или другом месте тренировок. Действия при пожарной тревоге. Запрещённые действия детей в процессе учебного процесса. Правила поведения на тренировках по Вестилевому каратэ (понятие о дисциплине и самодисциплине). Основы гигиены (соблюдение правил гигиены до тренировки, после тренировки и вне спортзала). Освоение учениками японской терминологии в процессе для 3 года обучения каратэ. Правила соревнований по Вестилевому каратэ ОК и СЗ.

Спортивно-техническая подготовка:

Общая физическая подготовка (см. 2 год обучения).

Третий год обучения (первое полугодие) 6 кю (желтый пояс)

1. Стойки: Цуриаси дачи (миги, хидари)

2. Удары руками: нихон-нукитэ, уракен-маэ-ганмен-учи, уракен-ороси-учи, уракен-хизо-учи, уракен-маваси-учи, уракэн-сайи-ганмэн-учи

3. Блоки: сейкен-дзеданджиджу-укэ, сейкен-геданджиджу-укэ.

4. Удары ногами: хайсоку-гедан-маваси-гэри, чусоку-гедан-маваси-гэри, хайсоку-учи-кэагэ, сокуто-чудан-йоко-гэри.

5. Рэнраку разного типа

6. Ката: пинан-соно-ни

7. Дыхание: ногарэ-ибукисанка

8. Макивара: работа с «подушкой», работа с «лапой»

9. Кумитэ: дзиюкумитэ 6 боев (1 мин)

10. Правила судейства кумитэ.

11. Тест на физподготовку: 40 (25) отжиманий на сэйкэн. 50 (50) подъемов туловища. 60 (50) приседаний.

12. Кондиция: мавасигэри (1.5 мин).

Примечание: в скобке уровень физподготовки для девушек.

Третий год обучения (второе полугодие) 5 кю (желтый пояс с зеленой полоской)

1. Стойки: Мороаши дачи, Кумитэ дачи

2. Удары руками: Шутосакоцу учи, Шутоёкоганмен учи, Шутохизо учи, утоджодан учи учи, Шуто учи коми, Чуданёнхоннукитэ, Нихоннукитэ.

Блоки: Шутоджоданукэ, Шуточудансотоукэ, Шуточудан учи укэ, Шутомаегеданбарай, Шутоджодан учи укэ, Осаеукэ.

Удары ногами: Какатоуширокеаге, Уширогеригедан, Уширогеричудан

Идоо: Перемещения в Кумитэ дачи и Мороаши дачи с простыми техниками Окури аши; Фумиаши.

Переходы в стойках на месте: Зэнкуцу-дачи + джодан-укэ — кокуцу-дачи + сото-укэ — кибачи (90°) + гедан-барай — зэнкуцу-дачи + учи-укэ — маватэ — зэнкуцу-дачи + гедан-барай, Кокуцу-дачи + учи-укэ — зэнкуцу-дачи + гедан-барай

Перемещения в Кокуцу дачи и Кибачи на три шага

Ката: Пинан сонно ни

Дыхание: Ибуки, Киай

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личность выпускника формируется через включение его в разнообразную многоплановую деятельность, накапливая собственный опыт взаимодействия с окружающими людьми, обеспечение безопасной жизнедеятельности, осознание ответственности за свои решения через принятие ценностных норм общества.

Программа обеспечивает достижение учащимися определенных личностных, метапредметных и предметных результатов.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по каратэ являются следующие умения:

1. Воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
2. Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности учащихся к саморазвитию и самообразованию;
3. Освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
4. Развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
5. Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;
6. Владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
7. Владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Предметные результаты включают освоенный учениками в процессе изучения данного предмета опыт деятельности по получению нового знания, его преобразованию, применению и отражают:

- формирование первоначальных представлений о значении каратэ для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне; характеристику признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий ката, кихона и кумитэ; применение их в соревновательной деятельности.
- способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;
- способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, вести дневник самонаблюдения.

Метапредметные результаты:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности;
- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений ката, кихона и кумитэ, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

В основе реализации образовательной программы находится *учебно-тематический план*, который включает в себя основные темы Программы и их продолжительность. В дальнейшем выпускники по данному курсу могут продолжить обучение в педагогических колледжах и университетах на отделениях физической культуры и спорта.

КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

Условия реализации программы

Ведущим является принцип воспитывающего обучения. В процессе обучения и тренировки педагог не только сообщает учащимся необходимые знания и прививает им нужные умения и навыки, но и всеми мерами содействует формированию у них положительных черт характера.

Принцип сознательности и активности обучения означает оптимальное соотношение педагогического руководства и сознательной, активной, творческой деятельности учащегося. Без сознательного и активного отношения к занятиям нельзя добиться положительных образовательных результатов.

Для правильного формирования двигательных навыков, более прочного их закрепления, повышения интереса к занятиям большое значение имеет принцип наглядности. Педагог может показать правильное выполнение физического упражнения сам или поручить это более подготовленному ребёнку. Можно использовать на занятиях фото, рисунки, схемы, видеозапись и т.д. Принцип наглядности реализуется на всех этапах обучения.

Принцип систематичности предусматривает установление строгой последовательности изучения материала и определенной системы в самих занятиях. Принцип систематичности в обучении обязывает располагать учебный материал так, чтобы последующая работа являлась логическим продолжением предыдущей.

Принцип доступности означает необходимость строить процесс обучения в соответствии с особенностями учащихся, их возможностями и уровнем подготовленности.

Содержание и объем теоретического материала, а также физические нагрузки должны соответствовать возрастным особенностям учащихся, уровню их общего развития. Только в этом случае теоретический и практический материал окажется посильным.

В связи с тем, что каратэ-до шотокан является бесконтактным и тем самым менее травмоопасным видом восточных единоборств, в группы начальной подготовки прием детей осуществляется с 7 лет. В этом возрасте закладываются основы личности ребенка. У детей формируется мышечная и костная системы, обладающие высокой гибкостью и подвижностью. Крупные мышцы при этом развиваются быстрее мелких. Учитывая это, детям больше дается упражнений на развитие сильных и размашисто-крупных движений. Упражнения на мелкие, требующие точности и координации движений, даются как дополнительные или для способных детей. В этом возрасте учащиеся эмоциональны, податливы ко всему, что сопряжено с переживанием сильных и ярких чувств, вместе с тем для них характерны смены настроения, гиперактивность.

Основными формами организации учебно-воспитательного процесса на всех этапах освоения программы являются теоретические и практические занятия.

Групповые теоретические занятия проводятся в форме бесед, демонстрации наглядных пособий, самостоятельное чтение специальной литературы. В содержание теоретической подготовки входит изучение основ физического воспитания, ознакомление с историей

развития физкультуры и спорта в России., Основами личной и общественной гигиены, влияние вредных привычек на организм человека. Теоретические занятия целесообразно проводить непосредственно передпрактическими, так как после занятия учащиеся устанут, и беседы не принесут нужной пользы. На занятиях по вопросам гигиены, врачебного контроля, применения восстановительных средств возможно приглашение медицинского работника клуба или врача физкультурного диспансера.

Групповые практические занятия проводятся на всех этапах обучения.

В учебно-воспитательном процессе используются элементы педагогических технологий, воплощающие гуманистическую направленность: педагогику сотрудничества, игровые, оздоровительные. Применяются различные методы воспитания, обучения и тренировки.

Метод - это способ деятельности педагога, при помощи которого наилучшим образом усваивается учащимися материал.

1. Метод показа (предварительный показ целого элемента по частям, заострение на более сложных движениях)
2. Метод устного изложения
 - характеристика
 - комментирование
 - инструктирование
 - корректирование
3. Метод практического действия

Упражнение – это специально разработанное движение, направленное на формирование определенных навыков. Система упражнений по программе выстроена по принципу от простого к сложному. Упражнения от постепенного перехода простых в сложные.

4. Методы по виду познавательной деятельности
 - репродуктивный метод: учащиеся сами воспроизводят известный им по прошлому опыту материал.
 - Проблемный метод: педагог выдвигает перед учащимися познавательную проблему и сам её решает, но так, что учащиеся (решая проблемы, отвечая на вопросы, выдвигая гипотезы) являются в какой-то степени соучастниками познавательного процесса.
 - Частично-поисковый и исследовательский метод: педагог ставит учащихся в проблемную ситуацию, предлагая им самостоятельно решить проблему. Если учащиеся решают её частично, то это метод частично-поисковый, если полностью – исследовательский.

Большинство методов основывается на главном – упражнении, реализуемом тремя его разновидностями: повторным методом (выполнять движения, действия, задания определенное число раз), игровым (действия, задания, выполняемые с учебной, воспитательной и

тренировочной целью в форме игры), соревновательным (упражнения, задания выполняются в форме соревнований).

Использование вышеперечисленного в работе педагога позволит учащимся максимально проявить активность, развить их эмоциональное восприятие, привить навыки спортивной этики, организованности, дисциплины.

В качестве методов нравственного воспитания применяются формирование нравственного сознания и общественного поведения, использование положительного примера, стимулирование положительных действий (поощрение, похвала), предупреждение и обсуждение отрицательных действий.

В процессе работы с детьми важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение учащимися специальными знаниями в области теории и методики физической культуры, гигиены и других дисциплин; развитие познавательной активности, творческих проявлений в спортивной деятельности.

Педагог дополнительного образования имеет большие возможности для организации образовательного процесса, помощи ребенку в его обучении, воспитании и развитии. Но деятельность будет гораздо эффективнее, если социальными партнерами педагога станут родители ребенка. Задача педагога заключается в поиске путей взаимодействия деятельности с родителями учащихся с целью обеспечения единой образовательной среды.

Основными направлениями работы педагога являются:

- информационное педагогическое обеспечение родителей в вопросах воспитания, оздоровления, ознакомление с текущими и прогнозируемыми результатами обучения, воспитания;
- вовлечение родителей в образовательный процесс через участие родителей в занятиях учебных групп, демонстрацию родителям учебных достижений детей.

Учебно-воспитательный процесс построен таким образом, чтобы сохранить здоровье учащихся, сформировать здоровый образ жизни и трудовые навыки, развить творческие способности.

Система здоровьесберегающих мероприятий носит комплексный характер и включает в себя средства психолого-педагогического и медико-биологического воздействия, такие как:

1. Рациональное распределение нагрузок.
2. Рациональное планирование процесса учебно-тренировочных занятий.
3. Соблюдение рациональной последовательности упражнений, чередование нагрузок по направленности.
4. Индивидуализация учебно-тренировочного процесса.
5. Адекватные интервалы отдыха.

6. Упражнения для активного отдыха, на расслабление и восстановление дыхания.
7. Корректирующие упражнения для позвоночника и стопы.
8. Формирование значимых мотивов и благоприятного отношения к занятиям физкультурой и спортом.

Учебно-тренировочная работа в группах должна быть построена с учетом режима школьного дня и занятости детей дома. Весь учебно-тренировочный процесс носит воспитательный характер.

Программа позволяет поэтапно распределить учебный материал, который рассчитан на последовательное изучение и освоение материала по теоретической, технической, тактической подготовке в соответствии с этапами и годами обучения, что позволяет соблюсти принципы комплексности, преемственности и целостности требований, подходов в построении образовательного процесса.

Следование этим основным принципам – это то, что превращает боевое искусство в спорт.

Этапы реализации программы

Год обучения, возраст.	Кол-во часов в неделю	Всего часов в год	Кол-во чел. в группе	Число занятий в нед.	Кол-во учебных недель	Формы проведения занятий	Результат
1. Этап НП (начальная подготовка)							
1 7-8 лет	4	144	15	2	36	Учебно-тренировочное занятие, сдача контрольных нормативов.	Выполнение контрольных нормативов. сдача на 10-9кю
2. Этап ОФП (начальная подготовка)							
2 9-10 лет	4	144	14	2	36	Учебно-тренировочное занятие, сдача контрольных нормативов.	Выполнение контрольных нормативов. сдача на 9-8кю
3. Этап ОФП (начальная подготовка)							
11-12	6	216	12	3	36	Учебно-тренировочное занятие, сдача контрольных нормативов.	Выполнение контрольных нормативов. сдача на 9-8кю

Соревнования и товарищеские встречи проводятся согласно календарному плану.

Этапы педагогического контроля 1-год обучения

Вид контроля	Цели, задачи	Содержание	Формы	Сроки
Текущий контроль	Повышение физической подготовки	ОФП	тест	ноябрь

Промежуточная аттестация	Повышение спортивного мастерства	Кумитэ	соревнования	апрель
Итоговая аттестация	Определения уровня освоения знаний и навыков.	Кихон, ката, кумитэ, ОФП.	тест	май

2-год обучения

Вид контроля	Цели, задачи	Содержание	Формы	Сроки
Текущий контроль	Повышение физической подготовки	ОФП	тест	ноябрь
Промежуточная аттестация	Повышение спортивного мастерства	Кумитэ	соревнования	апрель
Итоговая аттестация	Определения уровня освоения знаний и навыков.	Кихон, ката, кумитэ, ОФП.	тест	май

Оценочные материалы

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМАТИВОВ ПО ОФП.

1. Сгибание рук, в упоре лёжа – туловище должно быть ровное, во время выполнения сгибания рук колени не сгибать, туловище в пояснице не прогибать и не выгибать, грудью слегка касаться пола или гимнастической скамейки.
2. Прыжок в длину с места – у каждого ученика есть 3 попытки, которые выполняются подряд. В зачёт идёт лучший результат, замер производится по пяткам учащегося выполняющего прыжок. В случае заступа, попытка не засчитывается, при падении назад и приземлении на руки, результат засчитывается по кистям рук.
3. Поднимание туловища – и. п. лёжа на спине, согнув ноги под углом 90 градусов, руки за голову, пальцы в замок. Стопы удерживает другой партнёр. Время выполнения упражнения 30 сек. Упражнение начинать по команде “Марш!” и заканчивать по команде “Стоп”. При выполнении участник не должен расцеплять и опускать руки из-за головы, обязательно надо касаться локтями верхней части бедра. При возвращении в исходное положение лопатки касаются гимнастического мата.
4. Вис на высокой перекладине – и. п. подняться на гимнастическую лестницу, на которой крепится перекладина, чтобы перекладина находилась на уровне груди учащегося. Прижаться грудью к перекладине, руки согнуты в локтях, хват кисти сверху на перекладине, большой палец обхватывает перекладину снизу, подбородок над перекладиной. По команде “Марш!” начать выполнять вис, опустив ноги с рейки гимнастической лестницы, подбородок на перекладину не опускать. Время секундомера остановить, как только перекладина окажется на уровне глаз тестируемого.
5. Гибкость из положения сидя – тест выполняется на специально подготовленной доске, на которой имеются упоры для стоп ног, от которых начинается разметка с0. Тестируемый

ученик садится на доску, ноги в коленных суставах ему удерживают 2 ученика, для того чтобы при выполнении упражнения ноги в коленях не сгибались. Ученик, выполняя упражнение за 3 наклона вперёд должен продвинуть палочку, прикрепленную от упоров ног и дальше по линейке, на максимально возможное от себя расстояние по разметке.

6. Бег 1000 метров – выполняется по правилам соревнований бега.

Таблица возрастных оценочных нормативов

Возраст (лет)	Физические упражнения											
	Отжимания в упоре лёжа (кол-во раз)		Прыжки в длину с места (см.)		Поднимание туловища (кол-во раз)		Вис на перекладине (сек.)		Наклон туловища вперёд (см.)		Бег 1000 м (мин. сек.)	
	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д
7	13	8	112	104	13	12	9	6	4	6	5.53	6.23
8	15	9	127	120	14	13	11	9	5	7	5.25	5.57
9	17	10	140	132	15	14	14	12	6	8	4.58	5.40
10	19	11	152	142	16	15	18	15	7	9	4.48	5.25
11	21	12	163	152	17	16	22	19	8	10	4.46	5.11
12	23	13	174	160	18	17	26	23	9	11	4.26	4.58
13	25	14	185	167	19	18	30	27	9	12	4.05	4.48
14	28	14	196	173	20	19	35	31	10	12	3.53	4.39
15	32	15	206	177	21	20	40	35	10	13	3.44	4.31
16	37	15	216	180	22	21	46	39	11	13	3.36	4.15
17	40	16	225	180	23	21	51	41	11	13	3.29	4.22

Оценивание нормативов

Участники тестирования сдают 6 нормативов, по каждому высчитывается

коэффициент в соответствии с вышеизложенной таблицей. Все виды кроме бега высчитываются следующим образом:

$$R(\text{отжимание}) = \frac{R(\text{показанный})}{R(\text{таблица})}; \text{ Например } R(\text{отж. (м-14 лет)}) = \frac{32-28}{28} = 0,14$$

$$R(\text{бег 1000м}) = \frac{R(\text{табличный})}{R(\text{показанный})}; \text{ Например } R(\text{бег (м-14 лет)}) = \frac{3.53-3.43}{3.53}$$

$$\text{ОУФП (общий уровень ФП)} = \frac{R(\text{отж.}) + R(\text{прыж.}) + R(\text{пресс.}) + R(\text{вис.}) + R(\text{гиб.}) + R(\text{бег.})}{6}$$

Узнаём ОУФП каждого ученика в отдельности:

Если коэффициент получился

от -0,21 до -0,40 – низкий;

от 0 до 0,20 –средний;

от 0,21 до 0,40 и выше высокий;

Результаты обученности учащихся фиксируются в журнале учета групповых занятий и протоколах сдачи контрольных нормативов.

Система педагогического контроля и оценки результатов дает возможность проследить развитие каждого ребенка, определить степень освоения программы и внести своевременно коррективы.

КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ УСПЕВАЕМОСТИ

ПО ТЕХНИКЕ КАТА И КИХОН.

Группа	Уровень		
	высокий	средний	низкий
1 группа НП Начальная подготовка	1. Недостаточная концентрация внимания. 2. Ошибка в выполнении заданий, но желание их исправить.	1. Отсутствиенавыка следовать инструкции. 2. Значительные ошибки в технике выполнения при хорошей работе.	1. Отсутствие навыка следовать инструкции. 2. Выполнение всех заданий в меру сил.
2 группа ОФП Начальная подготовка	1. Хорошая дисциплина. 2. Незначительные ошибки в выполнении заданий.	1. Хорошая дисциплина. 2. Небольшие погрешности в технике выполнения упражнений	1. Незначительное нарушение дисциплины 2. Некачественное выполнение заданий, при наличии желания работать над ошибками.

Методические материалы

На данном этапе следует выдвигать на первый план задачу достижения разносторонней физической подготовленности и целенаправленно развивать физические качества, применяя специальные комплексы упражнений и игр с учетом подготовленности спортсмена.

Тем самым достигается единство общей и специальной подготовки.

ОСНОВНЫЕ ЗАДАЧИ

- укрепление здоровья и всестороннее развитие учащихся
- обучение технике каратэ

- повышение уровня физической подготовленности
- отбор наиболее перспективных спортсменов для дальнейших занятий каратэ

ОСНОВНЫЕ МЕТОДЫ

- игровой
- соревновательный
- круговой
- повторный
- равномерный
- контрольный

ОСНОВНЫЕ СРЕДСТВА

- общеразвивающие упражнения
- подвижные игры и игровые упражнения с элементами единоборства
- самостраховка и элементы акробатики
- скоростно-силовые упражнения
- школа техники каратэ(кихон)
- прыжки и прыжковые упражнения
- комплексы упражнений для индивидуальных тренировок

ОСНОВНЫЕ ФОРМЫ

Основной формой учебно-тренировочного процесса являются:

- учебно-тренировочные и теоретические занятия
- занятия по индивидуальным планам
- тестирование
- участие в соревнованиях
- инструкторская и судейская практика

Гигиена. Режим и питание спортсмена. Закаливание.

Личная гигиена. Гигиена одежды, снаряжения. Гигиена жилищ и мест занятий. Гигиеническое значение водных процедур. Вредное влияние на организм курения и употребление спиртных напитков. Режим учебы и отдыха. Питание спортсмена. Значение витаминов и других питательных веществ для организма. Питьевой режим во время и после тренировок и соревнований. Гигиена сна. Механизм закаливания. Методика закаливания.

ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ

Понятие о тактических действиях. Правила выполнения атак, защит и других действий. Запрещенные действия. Оценивающие действия. Площадка и ее разметка. Судейство. Термины судьи. Требования к спортивной форме(кимоно).

Практические занятия: Определение правомерности в атаке. Правильность выполнения атакующих и защитных действий. Судейство с применением терминологии.

Основы физиологии человека

Влияние физических упражнений на организм занимающегося. Краткие сведения о строении организма человека. Костно-связочный аппарат, мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о сердечнососудистой системе. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Влияние занятий физическими упражнениями на деятельность опорно-двигательного аппарата, сердечнососудистой системы, дыхания и т.д.

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Значение и место ОФП в процессе тренировки. Сдача контрольных нормативов. Характеристика средств, применяемых для повышения уровня ОФП и развития двигательных качеств.

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ

Общеразвивающие упражнения. Упражнения для мышц рук, плечевого пояса, из различных исходных положений (в стойке, на коленях, сидя, лежа); движения руками – сгибание и разгибание, вращения, махи, отведение и приведение, рывки.

Упражнения для мышц ног: приседания, выпрыгивания, подскоки из различных положений, прыжки, пружинистые покачивания в выпадах, маховые движения ногами.

Упражнения для мышц шеи и туловища: наклоны, вращение и повороты головы, повороты, круговые движения туловищем, поднятие ног в положении лежа на спине.

Упражнения с партнером в сопротивлении, переноске, на гимнастической скамейке и стенке.

Упражнения с предметами: резиновый жгут, набивной мяч, гантели (0,5 кг), скакалки.

Упражнения на боксерских мешках, лапах, макиварах.

Элементы акробатики и самостраховка.

Легкая атлетика: бег на короткие дистанции- 30, 60 м, кроссы, прыжки в высоту и длину с разбега и без него, метание ядра.

Спортивные игры : баскетбол, футбол, регби, настольный теннис.

Подвижные игры : перестрелка, мяч по кругу, третий лишний, пятнашки (руки и ноги), мяч на ловле. Эстафета с преодолением препятствий, передачей мяча, различными способами передвижения и др.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Значение и место СФП в процессе тренировки. Быстрота, ловкость, сила, специальная выносливость, гибкость – качества необходимые спортсмену, занимающимся в каратэ. Краткая характеристика средств, применяемая для повышения уровня СФП.

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:
броски набивного мяча (1 – 3 кг) одной и двумя руками из различных положений. В упоре лежа сгибание и разгибание рук (с хлопками перед грудью, над головой, за спиной).

Приседания и выпрыгивание из положения боевой стойки. Различные упражнения в челноке. Прыжки на одной и двух ногах, тоже, но в полуприсяде.

Упражнения для развития быстроты:

Бег с ускорением 25-30 м . Бег с изменением скорости и направления движения. Бег с низкого и высокого старта (15-20м). Рывки, скоростные движения на определенный сигнал. Ловля брошенного мяча из положения боевой стойки, тоже в передвижении. Уход от брошенного мяча. Челночный бег 3 x 10 м.

Упражнения для развития ловкости:

Элементы акробатики. Опорные прыжки через козла. Эстафеты с включением элементов, требующих проявления ловкости и координации движений.

Упражнения для развития гибкости.

Маховые движения ногами и руками, наклоны, круговые движения туловищем, пружинистые покачивания в выпаде, растяжка ног в парах и по одному (динамическая, статическая, изометрическая, на тренажерах), шпагаты.

Упражнения для развития выносливости:

Многочисленные повторения различных нападающих и защитных действий, работа с легкими весами с многократным выполнением действия, бег на длинные дистанции.

Изучение и совершенствование техники и тактики:

Понятие о технике и тактике. Связь техники и тактики в обучении, тренировке и соревнованиях. Значение своевременного усвоения основ техники. Боевая стойка: левосторонняя, правосторонняя, положение ног и рук, центр тяжести. Шаги вперед, назад, сохранение равновесия и боевой стойки после шагов. Двойные шаги, челнок. Вход и выход из атаки, положение рук и ног при этом. Скорость входа и выхода из атаки.

Простейшие удары руками (верхний, средний, нижний уровни): передняя, задняя рука. Правило выполнения «реверса» при ударах рукой и ногой. Правильное положение кисти и сжатого кулака при ударах. Сочетание длины атаки с дистанцией до противника.

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ

Боевая стойка. Приседания, выпрыгивания в стойке, не изменяя центр тяжести и положение ног. Челнок – движение вперед и назад. Переход из одной стойки в другую и обратно. Короткий и длинный вход и выход из атаки. То же, но с различной скоростью. Уход от прямой атаки рукой (голова, корпус).

Кихон – основная базовая техника каратэ.

Разучивание стоек: кибэ-дачи, дзенцутцу-дачи, хачиджи-дачи, мусуби-дачи. Их последовательная смена с одной стойки в другую и в обратную сторону. Разучивание

классических передвижений в стойках. Разучивание прямого удара рукой (гьяку-цуки, ой-цуки). Разучивание техники ударов ногой: мая-гери, маваши-гери, ура-маваши-гери, уширо-гери. Тоже, но в передвижениях. Разучивание техники выполнения блоков (аге-уке, учи-уке, гедан-барай). Тоже, но в движении.

Резкое акцентированное выполнение ударов и блоков с фиксацией в конечной фазе в ритме 1 удар в секунду с интервалом между каждым приемом по 30-60 сек. – по 10 раз каждой рукой или ногой.

Простейшие комбинации ударов руками и ногами в два, три движения. Сбив рук противника с последующей атакой. Простейшие атаки разной длины в зависимости от изменяющейся дистанции. Встречные атаки (передняя и задняя рука). Упреждающие удары. Отработка простых атак в парах, защита от этих атак и контратаки (подхват).

Простые обманные движения, смена уровней атаки в нападении и защите. Значение правильной стойки для легкого и быстрого передвижения. Уходы от атак ногой в сторону с последующей контратакой.

Список литературы

1. Литература для педагога:

1. Белов А. К. «Динамика каратэ».- СПб.: Гранд, 2006.
2. Вахман В. Д. «История военных искусств».- М.: Фаир, 2009.
3. Глазырина Л. Д. «Физическая культура – дошкольникам. Средний возраст». – М.: изд. центр ВЛАДОС, 2003.
4. Горевалов И. И. «Практические рекомендации по каратэ». М.: 2009.
5. Кожухова Н. Н., Рыжкова Л. А., Борисова М. М. «Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста: Схемы и таблицы». – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2003.
6. Козлов В. И. и др. «Физиология развития ребенка». М., 2007.
7. «Морфофункциональное созревание основных физиологических систем организма детей» / Под ред. М. В. Антроповой, М. М. Кольцовой - М.: Педагогика, 2005.
8. Матвеев Л. П. «Теория и методика физической культуры: Учеб. для ин-тов физ. Культ». – М., 2008.
9. Муравьев В. А., Назарова Н. Н. «Воспитание физических качеств детей дошкольного и школьного возраста: Методическое пособие».- М.: Айрис - пресс, 2004.
10. Накаяма М. «Лучшее каратэ». В 11-ти т. Т. 5. Хеаны, Текки.- М.: Ладомир, 1999.
11. Осокина Т. И. «Физическая культура в детском саду. Пособие для воспитателя детского сада». Изд. 2-е испр. М.: Просвещение, 2003.
12. Ояма М. «Это каратэ». / Пер. с англ. А. Куликова. – М. ФАИР-ПРЕСС, 2000.
13. Панченко Г. К. «Комбинационная техника в каратэ». СПб.: Феникс, 1998.
14. Пфлюгер А. «Каратэ. Основы тренировок и соревнований». / Пер. с нем. Ю. Бресловой.- М.: Изд-во Феникс, 1998.
15. Сальникова Г. П. «Физическое развитие школьников». - М.: Просвещение, 2008.
16. Степаненкова Э. Я. «Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: Учебное пособие для студ. высш. пед. учеб. Заведений». – М.: Изд. центр «Академия» 2003.
17. «Физическое воспитание детей дошкольного возраста: (Развитие некоторых основных движений и двигательных качеств)» / Под ред. М. Ю. Чистяковой. – М.: Педагогика, 2006.
18. Чернышенко Ю. К., Л. С. Дворкин. «Взрослым о физическом воспитании детей дошкольного возраста». Краснодар, 2003.
19. Холодов Ж. К. «Теория и методика физического воспитания и спорта». - М.: Физкультура и спорт, 2003.
20. Шебеков В. Н., Ермак Н. Н., Шишкина В. А. «Физическое воспитание дошкольников». - М.: Академия, 2008.

Интернет ресурсы:

1. <http://www.golovihin.ru/monograf2.php>
2. http://uskr.ru/index.php?option=com_content&task=view&id=331&Itemid=40
3. http://kiwami.org/club/prog_1/
4. http://www.bankrabort.com/work/work_74157.html?similar=1
5. <http://www.sinsyobu.ru/libruary.htm><http://akr.rsbi.ru/page224.html>

2. Литература для учащихся:

1. Накаяма М. «Лучшее каратэ». В 11-ти т.Т.5. Хеаны, Текки.-М.:Ладомир,1999.
2. ОямаМ. «Это каратэ». /Пер. с англ. А. Куликова. –М.ФАИР-ПРЕСС,2000.
3. Панченко Г. К. «Комбинационная техника в каратэ». СПб.:Феникс,1998.
4. ПфлюгерА. «Каратэ. Основы тренировок и соревнований». / Пер. с нем. Ю.Бресловой.- М.:Изд-воФеникс,1998.