

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА МОСКВЫ ШКОЛА №1544

Принята на заседании
педагогического совета
от «24» августа 2021
Протокол № 1



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Секция каратэ-до»**

НАПРАВЛЕННОСТЬ: ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНАЯ

Уровень программы: ознакомительный
Возраст обучающихся: 6-17 лет
Срок реализации: 1 год

Составитель - разработчик:

Антикал Андрей Олегович,
педагог дополнительного образования

г. Москва

2021 год

1. Пояснительная записка

Данная программа дополнительного образования разработана на основе методических рекомендаций, положений, пособий и других документах учебно-методического характера и представляет собой современную систему обучения самообороны, на основе традиционного каратэ, применяемой Московской Федерации каратэ, адаптированной к системе Российского образования.

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность. Новизнаданной дополнительной образовательной программы заключается в том, что весь учебно-тренировочный процесс строится на строго научных принципах и основах традиционного и спортивного каратэ, а также основах общей физической подготовки (ОФП). Программа позволяет поэтапно, учитывая особенности каждого возрастного периода детей, методически правильно обучать их основам самообороны.

На протяжении последних нескольких лет отмечается постоянно возрастающий интерес к занятиям каратэ со стороны населения, увеличилось число занимающихся и расширились возрастные рамки. Несмотря на огромное количество физкультурно-спортивных секций, функционирующих на территории г. Москвы, актуальными остаются вопросы относительно низкого уровня общей физической подготовки детей и подростков.

Занятия каратэ имеют огромный потенциал для физического развития, обеспечивают полноценные условия для самореализации личности и несут большую воспитательную роль. Педагогическая целесообразность данной программы направлена на решение выше обозначенных проблем.

Предметом изучения данной дополнительной образовательной программы является техника каратэ. Каратэ – один из древнейших видов восточных единоборств, в котором используется широчайший арсенал разнообразных техник, приемов и действий:

- ударная техника
- броски
- приемы выведения из равновесия
- приемы иммобилизации
- приемы освобождения от захватов
- уходы, уклоны
- приемы блокирования.

Основной целью программы является формирование всесторонне развитой личности, укрепление здоровья детей, физическое и нравственное воспитание, достижение спортивных результатов.

Исходя из целей, были поставлены следующие **задачи**:

- 1) Посредством систематических занятий укрепить здоровье детей.

2) Привить стойкий интерес к занятиям физической культурой и спортом.

3) Выявить перспективных детей для последующих занятий по спортивному направлению.

4) Обратить внимание на развитие и воспитание нравственных, волевых, коммуникативных и иных свойств личности занимающихся.

Всё это является **отличительной особенностью** данной образовательной программы, от уже существующих в этой области.

Автором программы является педагог дополнительного образования Сорокин Виталий Геннадьевич, образование высшее педагогическое «Воронежский Государственный институт физической культуры», степень традиционного карате-до Фудокан - 5 дан (чёрный пояс), судья международной и национальной категории, педагогическая деятельность 26 лет. За время моей педагогической деятельности из воспитанников секции выросло не одно поколение успешных людей, получивших образование в разных областях, это и тренера по каратэ, и военные, и врачи, и переводчики, и писатели, и художники и многие другие. Что лишний раз доказывает, что занятия каратэ способствуют разностороннему развитию. Но не маловажным фактом остается и то, что воспитанники секции находятся в лучшей физической форме по сравнению со сверстниками, не занимающимися спортом, это обеспечивается за счет регулярных занятий и сдачи промежуточных спортивных нормативов. Так же воспитанники за время посещения секции овладевают необходимыми техниками самообороны, конечно это не панацея в сегодняшнем опасном мире, с повсеместно не правомерным использованием оружия, но в обычных ситуациях, как то встреча с хулиганами в подъезде или в поздней электричке, совершенно точно преимущество будет на стороне моих учениц и учеников.

Общие сведения об учебной группе

1. Срок обучения: 4 лет

2. Возраст занимающихся: 6-17 лет.

3. Количество занятий:

1 гр. - 2 часа в неделю;

2 гр. – 2 часа в неделю;

3 гр.- 2 часа в неделю.

4. Количество часов за учебный год:

1 гр. – 66 ч.

2 гр. – 70 ч.

3 гр. – 70 ч.

К занятиям допускаются дети и подростки, не имеющие медицинских противопоказаний. В начале каждого учебного года все уже занимающиеся, а также вновь пришедшие предоставляют медицинскую справку, подтверждающую принадлежность к основной мед.группе. Дети, которые уже принимают участие в соревнованиях проходят медицинский осмотр в физкультурно-спортивном диспансере.

Программа обосновывает образовательную деятельность с детьми возраста 6-17 лет и рассчитана на реализацию в течение 5 лет. Распределение по группам осуществляется в соответствии с уровнем подготовленностью учеников. Предполагается, что в процессе систематических занятий, **будут достигнуты следующие результаты:**

1) Сформируется и закрепится интерес и потребность к здоровому образу жизни, занятиям физической культурой и спортом. Каратэ, как одно из средств физического воспитания, оказывает глубокое и разностороннее влияние на организм занимающихся. Под влиянием нагрузок, укрепляется опорно-двигательный аппарат, активный характер двигательной деятельности и дозированная нагрузка на занятиях оказывают на сердечно-сосудистую систему положительное тренирующее воздействие. Занятия каратэ способствуют положительному воздействию на центральную нервную систему. В процессе тренировочной деятельности, у занимающихся совершенствуется устойчивость, интенсивность и концентрация внимания, а также быстрота ориентирования и переключения от одних действий к другим. В связи с этим в процессе занятий, совершенствуется скорость и точность двигательных реакций, особенно дифференцированных, связанных с быстрым выбором ответных действий и точным согласованием их по времени, напряжению, скорости и амплитуде.

Принимая во внимание все выше перечисленные факты, можно предположить, что систематические занятия в целом окажут положительное воздействие на организм занимающихся.

2) Знания и умения, полученные в процессе подготовки, помогут детям обрести уверенность в собственных силах. Соревновательная деятельность, представляющая собой вид смоделированной экстремальной ситуацией, дает возможность проверить и применить полученные навыки, а изучая на более поздних этапах раздел самообороны, занимающиеся учатся побеждать не только в спорте. Ребенку, который прошел хотя бы общий этап подготовки, проще будет пройти социальную адаптацию в обществе.

3) Занятия потребуют от занимающихся проявления, развития и воспитания многих свойств личности, в частности таких, как:

коммуникативных:

- общительность
- доброжелательность
- самокритичность
- лидерство
- уважение к старшим, товарищам, спортивному партнеру

волевых:

- целеустремленность
- активность
- решительность
- настойчивость
- смелость
- самообладание

- уверенность в своих силах
- нравственных:**
- целенаправленность
 - патриотизм
 - коллективизм
 - чувство долга и ответственности
 - трудолюбие
 - честность
 - дисциплинированность

4) Занятия каратэ также оказывают положительное воздействие на интеллектуальные способности занимающихся. Проявление зрительных, слуховых, мышечно-двигательных и иных ощущений и восприятий необходимо для освоения того или иного приема или технического действия.

Различные виды памяти (зрительная, вербально-логическая, эмоциональная и др.) также развиваются в процессе занятий. Активный мыслительный анализ в процессе занятий, способствует достижению наибольшего результата.

Для решения целей и задач, поставленных в программе, большое значение имеют формы подведения итогов реализации ПДО. Система обучения в каратэ, связана с особенностями, которые были внесены родоначальниками этого популярного во всем мире восточного единоборства – японцами. Они ввели в каратэ систему ранговых поясов, соответствующих уровню и этапу подготовки, и как правило, 2 раза в год проводится квалификационный экзамен.

Разработаны специальные нормативы, включающие в себя в основном технические элементы, которые необходимо знать и уметь выполнять на определенный уровень (пояс). Эти нормативы в различных стилевых направлениях каратэ отличаются, в зависимости от акцента тренировочного процесса, но в целом основа одна это – «КАТА», «КИХОН», «КУМИТЭ».

«КАТА» (яп. «форма или образ») – представляют собой технические комплексы приемов каратэ. Все ката ритмизированы, имеют определенный дыхательный ритм, моменты концентрации и расслабления.

«КИХОН» – техника в передвижениях, базовая техника.

«КУМИТЭ» – взаимодействие с противником, различные формы учебных, учебно-тренировочных и спортивных поединков.

В программу квалификационного экзамена входят три выше перечисленные части тренинга каратэ. Таким образом, все занимающиеся дети и подростки не зависимо от возраста, пола, стажа занятий и квалификации принимают участие в данном мероприятии. А это в свою очередь:

- 1) Опыт участия в мероприятиях.
- 2) Стимул к стремлению заниматься лучше и добиваться поставленной цели.
- 3) Возможность оценить результат работы педагога родителями.
- 4) Выявить перспективных и отстающих учеников.

5) Подвести итоги работы за определенный период и внести соответствующую корректировку в тренировочный процесс.

Кроме квалификационного экзамена, в качестве форм подведения итогов по каждой теме или разделу применяются зачеты, тесты, мини-соревнования, беседы групповые и индивидуальные, дискуссии, опросы. Широкое применение находит моделирование различных ситуаций. Для перспективных учеников предусмотрено участие в общественных мероприятиях с показательными выступлениями и соревнованиях различного уровня.

Данная программа дополнительного образования состоит из 3 этапов обучения, включающих в себя цели и задачи, методы и методики обучения. Первый этап **общей подготовки**, состоит из одного года обучения, второй – **начальной подготовки**, состоит из двух лет обучения. Третий этап **учебно-тренировочный**, включает в себя два года обучения. Каждый год обучения содержит учебно-тематический план, теоретическую и практическую подготовку, контрольные нормативы.

Для достижения целей и задач ПДО, на каждом этапе обучения соблюдаются **общеметодические принципы физического воспитания**:

- 1) Принцип сознательности и активности.
- 2) Принцип наглядности.
- 3) Принцип доступности и индивидуализации.

А также находят применения **специфические принципы физического воспитания**:

- 1) Принцип непрерывности процесса физического воспитания.
- 2) Принцип системного чередования нагрузок и отдыха.
- 3) Принцип постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий.
- 4) Принцип адаптированного сбалансирования динамических нагрузок.
- 5) Принцип циклического построения занятий.
- 6) Принцип возрастной адекватности направлении физического воспитания.

Физическая подготовка

Роль физической подготовки в каратэ. Физическая подготовленность создает основу техники каратэ, которую следует рассматривать как форму проявления двигательных возможностей, а также условия для психической устойчивости, проявления волевых качеств.

В каждом виде спорта, в том числе и в каратэ набор требуемых качеств должен выражать специфику двигательных действий. Главная цель совершенствования физической подготовки каратиста – создание и углубленное развитие специфических качеств, максимальное раскрытие индивидуальных способностей занимающихся, развитие их лучших качеств, приводящих к достижению мастерства.

Средства развития координационных способностей - упражнения общего и специального характера, действие которых направлено на развитие способностей каратиста:

- 1) точно соизмерять и регулировать пространственные, динамические и временные параметры движений в стандартных условиях
- 2) поддерживать статическое и динамическое напряжение
- 3) выполнять двигательные действия без излишней мышечной напряженности

Средства развития ловкости - упражнения общего и специального характера, действие которых направлено на развитие способностей каратиста к освоению и осуществлению сложно координированных действий, позволяющих благодаря этому успешно выходить из затруднительных двигательных ситуаций, быстро и оптимально решать неожиданно возникающие двигательные задачи в бою в условиях крайнего дефицита времени.

Средства развития гибкости - упражнения общего и специального характера, действие которых направлено:

- 1) на увеличение диапазона подвижности суставов, позволяющего каратисту оптимизировать технику приемов и выполнять боевые действия с возможно большей быстротой и амплитудой.
- 2) на укрепление суставов и повышение эластичности мышц и связок, что является единственным средством предупреждения мышечных травм.

Средства развития быстроты - упражнения общего и специального характера, действие которых направлено на развитие элементарных (скорости одиночного движения, частоты (темпа) движений, способности к ускорению и торможению, быстроты (уменьшения латентного периода) двигательной реакции) и комплексных форм проявления скоростных способностей, позволяющих выполнять технические приемы и боевые действия за минимальные интервалы времени.

Средства развития силы - упражнения общего и специального характера, действие которых направлено:

- 1) на преимущественное развитие скоростно-силовых (быстрой силы, взрывной силы, резкости) и, в меньшей степени, собственно силовых (медленной силы, статической силы) способностей каратиста;
- 2) на развитие умения точно дифференцировать мышечные усилия различной величины в условиях смешанных режимов работы мышц, а также при возникновении непредвиденных ситуаций (силовая ловкость);
- 3) на развитие умения проявлять в ударах максимальную силу в минимальные интервалы времени и концентрировать ее в определенной точке.

Средства развития выносливости- упражнения общего и специального характера, действие которых направлено на развитие способности каратиста:

- 1) противостоять физическому утомлению в процессе боя и быстро восстанавливаться после его окончания;

2) эффективно выполнять поставленные боевые задачи в течение определенного промежутка времени;

3) выполнять большой объем тренировочной работы на требуемом уровне интенсивности величины мышечных усилий.

Методы развития физических качеств - специфические способы применения упражнений, направленных на развитие координационных способностей и ловкости и физических качеств с целью обеспечения наибольшей эффективности используемых средств, воздействий и нагрузок, успешного решения поставленных задач.

Индивидуальный метод - способ, при котором каратист выполняет упражнения, направленные на развитие координационных способностей и ловкости и физических качеств, самостоятельно, без какой-либо помощи.

Метод с использованием помощи партнера - способ, при котором каратист выполняет упражнения, направленные на развитие координационных способностей и ловкости и физических качеств, используя помощь партнера.

Метод с использованием снарядов - способ, при котором каратист выполняет упражнения, направленные на развитие координационных способностей и ловкости и физических качеств, используя разнообразные снаряды и приспособления (мешки, лапы макивары, гэта, саси и т.п.).

Подготовительные упражнения- упражнения общего характера, используемые в каратэ для подготовки организма к предстоящей нагрузке, традиционно объединенные в определенные комплексы.

Комплекс вводной разминки- традиционный комплекс подготовительных упражнений общего характера, задачей которого является постепенное разогревание организма и его предварительная подготовка к предстоящей работе. Выполняется в начале тренировочного занятия, перед традиционным комплексом упражнений специализированного характера, выполняемого на месте.

Комплекс основной разминки - традиционный комплекс подготовительных упражнений общего характера, задачей которого является основательная подготовка организма к предстоящей тренировочной или соревновательной нагрузке. Выполняется после вводной разминки, перед традиционным комплексом упражнений специализированного характера, выполняемого в движении.

Комплекс заминки - традиционный комплекс упражнений общего характера, выполняемый в конце тренировочного занятия, задачей которого является постепенное снижение нагрузки, приведение организма в состояние, близкое к норме.

Техническая подготовка

Роль технической подготовки в каратэ

Техническая подготовка каратиста направлена на:

- 1) оснащение средствами ведения поединков;
- 2) совершенствование двигательных характеристик боевых действий.

В процессе овладения специализированными движениями, который идет параллельно с развитием двигательных качеств, создается фундамент, определяющий предпосылки эффективного использования средств и методов тактической и психологической подготовки.

Тренировочное занятие проходит на фоне многократных повторений различных сочетаний атакующих и защитных движений и передвижений, что создает широкие возможности постоянного повышения уровня технической подготовленности. Закономерности овладения двигательными навыками диктуют необходимость постановки частных педагогических задач на:

- 1) изолированное совершенствование деталей движений и отдельных технических приемов;
- 2) целостное выполнение действий с учетом требований боя.

На каждом занятии целесообразно использовать упражнения, направленные на совершенствование технических приемов и действий. Объемы их применения и конкретные задачи диктуются:

- 1) особенностями периодов и этапов подготовки;
- 2) индивидуальными особенностями занимающихся;
- 3) уровнем развития их двигательных качеств.

Действия каратистов являются сложными двигательными актами со всеми характеристиками и особенностями многочисленных условно рефлекторных связей, построенных по принципу функциональной системы. Совершенствование каждой разновидности боевых действий имеет самостоятельное значение в тренировке каратистов. Процесс освоения действий должен проходить в течение всех этапов подготовки с учетом сложности, вытекающей из различной степени готовности к выполнению действий

Воспитательная работа

Роль воспитательной работы - одна из основных задач данной программы - личностное развитие занимающихся детей и подростков, под которым понимается целенаправленное формирование отношений к системе наивысших ценностей достойной жизни достойного человека и формирование у занимающихся способности выстраивать индивидуальный вариант собственной жизни в границах достойной жизни. На протяжении многолетней подготовки педагог решает задачу формирования личностных качеств обучающихся: воспитание нравственных качеств (честность, доброжелательность, терпимость, коллективизм, дисциплинированность, выдержка и самообладание) в сочетании с волевыми (настойчивость, смелость, упорство, терпеливость), воспитание патриотизма, эстетическое воспитание (чувство прекрасного, аккуратность), воспитание трудолюбия.

Специфика воспитательной работы состоит в том, что педагог может проводить ее не только во время учебно-тренировочных занятий, но и в процессе участия в различных мероприятиях: тренировочных сборах, показательных выступлениях, соревнованиях и т.д. Значительное место в воспитательной работе отводится соревнованиям, где особенно ярко проявляются

личностные качества. Педагог отмечает не только спортивные результаты своих воспитанников, но и комментирует их поведение во время соревнований, отмечает выявленные недостатки морально-психологической подготовленности, настраивает, как на достижения определенных результатов, так и на проявление морально-волевых качеств. Эффективность воспитательного воздействия будет достигнута лишь в том случае, если мероприятия, включенные в план, будут интересны для учащихся, и когда они будут убеждены в необходимости принимать в них активное участие. При планировании воспитательной работы также учитываются возрастные рамки развития детей.

Психологическая подготовка

Роль психологической подготовки. Психологическая подготовка это – постоянный целенаправленный процесс реализации максимальных психических возможностей и умения действовать против любого соперника.

Основные задачи психологической подготовки:

- 1) Формировать волевые черты личности.
- 2) Повышать уровень развития психических качеств, определяющих эффективность соревновательной деятельности, в зависимости от ее вида.
- 3) Компенсировать недостаточный уровень развития тех психических качеств, которые плохо поддаются тренировке (консервативные качества).
- 4) Управлять тренированностью каратиста, воздействием на его психическую сферу.
- 5) Регулировать психические состояния в условиях тренировки и соревнований.
- 6) Управлять поведением в процессе соревнований.

Психологическая подготовка в каратэ имеет два самостоятельных раздела:

- 1) Общая подготовка
- 2) Подготовка к соревнованиям.

Общая психологическая подготовка заключается в развитии и совершенствовании тех психических качеств и свойств личности, которые позволяют совершенствовать технико-тактическое мастерство. Общая психологическая подготовка осуществляется непосредственно в тренировочном процессе и практически не имеет самостоятельных средств. Ее задачи решаются с помощью всех методов и средств тренировки, но с использованием психологических приемов и специального психологического контроля за ходом подготовки.

Психологическая подготовка к соревнованию заключается в подведении спортсмена к определенному ответственному соревнованию в спортивной форме по психологическим признакам, а также в управлении психическим состоянием и поведением спортсмена в предсоревновательной и соревновательной обстановке. Непосредственная подготовка осуществляется как в предсоревновательных

циклах, так и на соревнованиях. Здесь к педагогическим средствам подготовки добавляются специфические психологические средства:

- 1) Направленное изменение содержаний представлений.
- 2) Психорегулирующая тренировка.
- 3) Упражнения на расслабление.
- 4) Дыхательные упражнения и т. д.

Теоретическая подготовка

Проводится в форме бесед, лекций и непосредственно на занятиях, органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний.

Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

Педагогический и врачебный контроль

Контрольные нормативы по специализации и тестирование по ОФП/СФП. Наряду с планированием, важной функцией управления является контроль, определяющий эффективность учебно-тренировочной работы. В процессе работы систематически ведется учет подготовленности занимающихся путем:

- 1) Текущей оценки усвоения изучаемого материала.
- 2) Оценки результатов выступления в соревнованиях, индивидуальных показателей и командного выступления.
- 3) Выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, а также из технического раздела.

Тестирование по ОФП/СФП осуществляется два раза в год, в начале и конце учебного года. Контроль физической подготовленности занимающихся необходимо вести с учетом их биологического возраста. Это значит, что необходимо учитывать не только год обучения, но и фактические возможности занимающихся на данном этапе их физического развития. Даже по паспортному возрасту ученики одной группы отличаются на целый год, а по биологическому это отличие может быть еще больше. Для определения паспортного возраста на момент тестирования необходимо учитывать период в шесть месяцев до наступления полных лет и после дня рождения.

Контрольные нормативы по специализации, включают в себя технические элементы, которые необходимо знать и уметь выполнять на определенный уровень. Они включают в себя следующие технические разделы:

- 1) Технические комплексы приемов каратэ «КАТА».
- 2) Техника в передвижениях, базовая техника «КИХОН».
- 3) Взаимодействие с противником, различные формы учебных, учебно-тренировочных и спортивных поединков «КУМИТЭ».

Результатом обучения на всех этапах подготовки являются полученные знания, уровень физической подготовки, техническое мастерство и умение воспользоваться полученными навыками. Система обучения в каратэ, связана с особенностями, которые были внесены родоначальниками этого восточного единоборства – японцами. Они ввели в каратэ систему ранговых поясов, соответствующих уровню и этапу подготовки. Таким образом, все занимающиеся дети и подростки не зависимо от возраста, пола, стажа занятий и квалификации, два раза в учебном году выполняют контрольно-нормативные требования. Существуют 10 ученических степеней (ку), каждой из которых соответствует определенный цветной пояс:

- 10 кю - Белый пояс
- 9 кю - Белый пояс
- 8 кю - Оранжевый пояс
- 7 кю - Желтый пояс
- 6 кю - Красный пояс
- 5 кю - Зеленый пояс
- 4 кю - Фиолетовый пояс
- 3 кю - Синий пояс
- 2 кю - Коричневый пояс
- 1 кю - Коричневый пояс

Первые два года обучения нормативы по технической подготовки выполняются последовательно, т.е. каждый раз новые нормативы, начиная с третьего года, один и тот же тест выполняется два раза, первый в виде экзамена, второй в виде зачета.

Кроме тестирования по ОФП/СФП и контрольных нормативов по специализации, в качестве форм подведения итогов по каждой теме или разделу применяются зачеты, тесты, мини-соревнования, беседы групповые и индивидуальные, дискуссии, опросы. Широкое применение находит моделирование различных ситуаций.

Медицинский контроль

В задачи медицинского обследования входят:

- 1) Диагностика пригодности ребенка к занятиям.
- 2) Оценка его функционального состояния.
- 3) Оценка его перспективности.

В начале каждого учебного года все уже занимающиеся, а также вновь пришедшие предоставляют медицинскую справку, подтверждающую принадлежность к основной мед.группе. Дети, которые уже принимают участие в соревнованиях проходят медицинский осмотр в физкультурно-спортивном диспансере. Такое обследование позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности. В процессе многолетней подготовки медицинское обследование должно выявить динамику состояния основных систем организма, определить основные компенсаторные факторы и потенциальные возможности их развития средствами тренировочных нагрузок.

Текущий контроль учебно-тренировочного процесса с целью устранения возможных срывов адаптационных процессов и своевременного проведения необходимых лечебно-профилактических мероприятий, а также для эффективной организации анализа данных медицинского обследования необходимо отслеживать динамику средств и методов тренировочного процесса и контролировать переносимость тренировочных и соревновательных нагрузок в рамках программы ТО (текущее обследование). Текущее обследование, на основании которого проводится индивидуальная коррекция тренировочных нагрузок, рекомендуется проводить на всех тренировочных занятиях.

При проведении ТО регистрируются следующие параметры тренировочного процесса:

- 1) Средства подготовки: общефизическая подготовка, специальная физическая подготовка, специальная подготовка и соревновательная подготовка.
- 2) Время или объем тренировочного задания или применяемого средства подготовки в минутах.
- 3) Интенсивность тренировочного задания в частоте сердечных сокращений в минуту.

Ожидаемые результаты первого этапа обучения (первый год обучения).

- 1) Сформируется постоянный состав занимающихся.
- 2) Начнет формироваться интерес к занятиям.
- 3) Начнут развиваться необходимые качества, навыки, знания и умения, необходимые для последующих этапов подготовки.

Ожидаемые результаты второго этапа обучения (второй и третий год обучения).

- 1) Произойдет закрепление результатов полученных на первом этапе обучения.
- 2) Закрепится стабильный состав занимающихся.
- 3) Осуществится динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности занимающихся.

Ожидаемые результаты третьего этапа обучения (четвёртый и пятый год обучения).

- 1) Произойдет закрепление результатов полученных на предыдущих этапах обучения.
- 2) Разовьётся динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности занимающихся и тактико-технического мастерства.
- 3) Повысится уровень освоения основ техники самообороны, навыков гигиены и самоконтроля.
- 4) Вырастут спортивные показатели.

2. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЕ ПЛАНЫ

Учебно-тематический план первого года обучения (этап общей подготовки)

	Разделы подготовки	Всего часов	Количество часов в месяц									
			с	о	н	д	я	ф	м	а	м	
1.	Общая физ. подготовка	23	2	2	3	3	2	2	3	3	3	
2.	Техническая подготовка	30	3	4	4	4	3	3	4	4	4	
3.	Теоретическая подготовка	8	1	0.5	1	1	1	0.5	1	1	1	
4.	Контрольные нормативы	5	1	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	
Итого:		66	7	7	8.5	8.5	6.5	6	8.5	8.5	8.5	

Тематический план теоретической подготовки первого года обучения (этап общей подготовки)

№	Тема	кол-во часов
1.	Техника безопасности во время проведения занятий: роль разминки, индивидуальные средства защиты, работа с партнером, поведение и действия во время чрезвычайных ситуаций.	1
2.	Здоровье человека: общие понятия и определения, основные критерии здоровья, гигиенические требования к занятиям, спортивной форме (каратэ) и защитному снаряжению.	1,5
3.	История возникновения и развития каратэ: краткая историческая справка, современное каратэ, пути развития, ближайшие перспективы.	1
4.	Воспитательная работа: основы этикета каратэ. Нормы поведения в обществе и на занятиях. Личность. Личностные качества.	1
5.	Техническая подготовка: основные сведения о технике каратэ. Классификация приёмов. Терминология. Контрольные нормативы.	1
6.	Физическая подготовка: роль и задачи физической подготовки в каратэ. Физические упражнения. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Контрольные нормативы.	1,5
7.	Подведение итогов работы за год	1

Учебно-тематический план второго года обучения
(этап начальной подготовки)

	Разделы подготовки	Всего часов	Количество часов в месяц								
			с	о	н	д	я	ф	м	а	м
1.	Общая физ. подготовка	24	2	3	3	3	2	2	3	3	3
2.	Техническая подготовка	33	3	3	4	4	3	4	4	4	4
3.	Теоретическая подготовка	8	1	0.5	1	1	1	0.5	1	1	1
4.	Контрольные нормативы	5	1	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5
Итого:		70	7	7	8.5	8.5	6.5	7	8.5	8.5	8.5

Тематический план теоретической подготовки второго года обучения
(этап начальной подготовки)

№	Тема	кол-во часов
1.	Техника безопасности во время проведения занятий: роль разминки, индивидуальные средства защиты, работа с партнером, поведение и действия во время чрезвычайных ситуаций.	2
2.	Здоровье человека: травматизм в процессе занятий, профилактика травм и заболеваний. Гигиена. Режим дня и питание. Личная гигиена. Гигиеническое значение водных процедур. Гигиена одежды, экипировки, защитного инвентаря. Гигиена жилищ и мест занятий. Режим учёбы и отдыха. Гигиена сна. Вредное влияние на организм курения и употребление спиртных напитков. Питьевой режим во время и после занятий.	2
3.	Легендарные мастера восточных единоборств: мастера прошлого и современности, выдающиеся личности и спортсмены.	1
4.	Воспитательная работа: нормы поведения в обществе. Отношение к занятиям. Формирование в процессе занятий нравственных понятий, оценок, суждений, ответственности перед коллективом.	2
5.	Техническая подготовка: основные сведения о технике каратэ. Средства и методы технической подготовки. Разнообразие технических приёмов. Показатели надежности техники. Анализ техники изучаемых приемов. Терминология. Контрольные нормативы.	8

6.	Физическая подготовка: общая физическая подготовка, её роль и задачи. Основные средства ОФП. Формы организации тренировочных занятий. Урок как основная форма тренировочных занятий. Значение утренней гимнастики. Краткие сведения о строении организма человека. Правильное дыхание во время выполнения физических упражнений. Контрольные нормативы.	8
7.	Подведение итогов работы за год	1

Учебно-тематический план третьего года обучения
(этап начальной подготовки)

	Разделы подготовки	Всего часов	Количество часов в месяц									
			с	о	н	д	я	ф	м	а	м	
1.	Общая физ. подготовка	24	2	3	3	3	2	2	3	3	3	3
2.	Техническая подготовка	33	3	3	4	4	3	4	4	4	4	4
3.	Теоретическая подготовка	8	1	0.5	1	1	1	0.5	1	1	1	1
4.	Контрольные нормативы	5	1	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5
Итого:		70	7	7	8.5	8.5	6.5	7	8.5	8.5	8.5	8.5

Тематический план теоретической подготовки третьего года обучения
(этап начальной подготовки)

№	Тема	кол-во часов
1.	Техника безопасности во время проведения занятий: правила и нормы поведения во время занятий, поведение и действия во время чрезвычайных ситуаций.	1
2.	Здоровье человека: физическая культура важное средство физического развития и укрепления здоровья человека. Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья. Формы физической культуры. Физическая культура в системе образования, во внеклассной и внешкольной работе. Роль физической культуры в воспитании трудолюбия, организованности, воли и жизненно важных	1

	умений и навыков.	
3.	Каратэ в современном мире: история развития каратэ. Современное каратэ. Всемирная и Европейская федерация каратэ. Перспективы развития.	1
4.	Воспитательная работа и психологическая подготовка: нормы поведения в обществе, отношение к занятиям, формирование в процессе занятий нравственных понятий, оценок, суждений, чувства коллективизма и ответственности. Коммуникативные, волевые и нравственные качества и свойства личности, чувство самооценки, понимания собственной значимости и возможностей.	1
5.	Тактико-техническая подготовка: понятие о тактике. Связь техники и тактики в обучении, тренировке и соревнованиях. Тактико-технические основы. Понятие «дистанция» «чувство дистанции», выбор боевой дистанции. Дыхание в бою. Правильный взгляд. Значения быстроты технических действий для победы. Анализ техники изучаемых приёмов и действий. Терминология. Контрольные нормативы. Правила соревнований. Анализ выступления в соревнованиях.	2
6.	Физическая подготовка: специальная физическая подготовка, ее роль и задачи. Взаимосвязь ОФП и СФП. Основные средства ОФП и СФП. Физические качества. Силовые способности и методика их развития. Гибкость и методы ее развитие. Понятие о ловкости как комплексной способности к освоению техники движений. Виды проявления ловкости. Методика воспитания ловкости. Быстрота и методы ее развития. Выносливость и методы ее развития. Значение самостоятельных занятий для развития и совершенствования физических качеств. Контрольные нормативы.	1
7.	Подведение итогов работы за год	1

Учебно-тематический план четвертого года обучения
(учебно-тренировочный этап)

	Разделы подготовки	Всего часов	Количество часов в месяц									
			с	о	н	д	я	ф	м	а	м	
1.	Общая физ. подготовка	24	2	3	3	3	2	2	3	3	3	3
2.	Техническая подготовка	33	3	3	4	4	3	4	4	4	4	4
3.	Теоретическая подготовка	8	1	0.5	1	1	1	0.5	1	1	1	1
4.	Контрольные нормативы	5	1	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5
Итого:		70	7	7	8.5	8.5	6.5	7	8.5	8.5	8.5	8.5

Тематический план теоретической подготовки четвертого года обучения (учебно-тренировочный этап)

№	Тема	кол-во часов
1.	Техника безопасности во время проведения занятий: правила и нормы поведения во время занятий, поведение и действия во время чрезвычайных ситуаций.	2
2.	Здоровье человека: гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта и зубами. Закаливание. Виды закаливания. Механизм закаливания. Методика закаливания.	1
3.	Каратэ в нашей стране: история развития каратэ в нашей стране. Федерация каратэ России. Достижения спортсменов нашей страны на мировой арене. Каратэ как вид спорта. Основные сведения о спортивной классификации. Спортивные разряды и звания. Порядок присвоения спортивных разрядов и званий. Условия выполнения требований и норм ЕВСК. Права и обязанности спортсмена.	1
4.	Воспитательная работа и психологическая подготовка: нормы поведения в обществе, отношение к занятиям, формирование в процессе занятий нравственных понятий, оценок, суждений, чувства коллективизма и ответственности. Коммуникативные, волевые и нравственные качества и свойства личности, чувство самооценки. Соревновательные черты характера - уверенность в своих силах, стремление к обязательной победе и т.д.	1
5.	Тактико-техническая подготовка: тактико-технические основы. Понятие «чувство удара», «чувство времени». Значение своевременного усвоения основ техники. Показатели надежности техники. Значение самостоятельных занятий для развития и совершенствования технического мастерства. Анализ техники изучаемых приёмов и действий. Правила соревнований. Тактика участия в соревнованиях. Анализ выступления в соревнованиях. Терминология. Контрольные нормативы.	1
6.	Физическая подготовка: основные средства ОФП и СФП. Краткие сведения о сердечно - сосудистой системе и опорно-двигательном аппарате. Влияние физических упражнений на деятельность опорно-двигательного аппарата, сердечно -сосудистой, дыхательной и др. систем организма. Понятие о тренировочной нагрузке. Утомление и переутомление. Их признаки и причины. Возможности организма. Контрольные нормативы.	1
7.	Подведение итогов работы за год	1

Учебно-тематический план пятого года обучения (учебно-тренировочный этап)

	Разделы подготовки	Всего часов	Количество часов в месяц									
			с	о	н	д	я	ф	м	а	м	
1.	Общая физ. подготовка	24	2	3	3	3	2	2	3	3	3	
2.	Техническая подготовка	35	4	4	4	4	3	4	4	4	4	
3.	Теоретическая подготовка	8	1	0.5	1	1	1	0.5	1	1	1	
4.	Контрольные нормативы	5	1	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	
Итого:		72	8	8	8.5	8.5	6.5	7	8.5	8.5	8.5	

Тематический план теоретической подготовки пятого года обучения

(учебно-тренировочный этап)

№	Тема	кол-во часов
1.	Техника безопасности во время проведения занятий: правила и нормы поведения во время занятий, поведение и действия во время чрезвычайных ситуаций.	2
2.	Здоровье человека: Самоконтроль в процессе занятий. Рациональное использование сил при выполнении физических упражнений. Дневник самоконтроля, его формы, содержание, основные разделы . Врачебный контроль.	2
3.	Воспитательная работа и психологическая подготовка: значение психологической подготовки. Взаимосвязь психологической подготовки с другими разделами. Мотивация спортивной деятельности. Спортивно-этическое воспитание. Формирование в процессе занятий нравственных понятий, оценок, суждений. Нравственные и волевые качества.	1
4.	Тактико-техническая подготовка: тактико-технические основы. Понятие «чувство боя». Значение техники и тактики для достижения высоких спортивных результатов. Изменение техники в связи с совершенствованием тактического мастерства. Анализ техники изучаемых приёмов и действий. Правила соревнований. Тактика участия в соревнованиях. Анализ выступления в соревнованиях. Терминология. Контрольные нормативы.	1
5.	Физическая подготовка: основные средства ОФП и СФП. Планирование и контроль подготовленности. Индивидуальные физические показатели подготовленности. Применение технических	1

	средств, снарядов и тренажерных устройств в подготовке. Контрольные нормативы.	
6.	Подведение итогов работы за год	1

3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.

3.1. Этап общей подготовки.

Этап общей подготовки - рассчитан на один год обучения.

Цель программы данного этапа – сформировать постоянную группу для систематических занятий, привить стойкий интерес к занятия физической культурой. Участие детей в соревнованиях и достижение спортивных результатов на этом этапе не планируется. Поэтому занятия в этот период носят обще развивающий характер.

Основная задача этого этапа – укрепление здоровья занимающихся, разностороннее физическое развитие, овладение двигательными навыками, воспитание основных двигательных качеств, изучение базовых приемов и действий каратэ, привитие интереса к физическим упражнениям и к занятиям каратэ.

Физическая подготовка первого этапа обучения.

Уже с первых занятий используется широкий компонент обще развивающих упражнений, отличающихся естественностью координацией движений и не требующих специального разучивания. Это простейшие гимнастические упражнения, выполняющиеся стоя, сидя, на гимнастических скамейках, шведской стенке, во время ходьбы и бега, укрепляющие мышцы и связки, развивающие координацию движений. При подборе средств физического развития на данном этапе подготовки предпочтение отдается игровым формам проведения занятий - эстафетам, подвижным играм, являющимися прекрасным средством развития ловкости и координации движения. Важно, также уделять необходимое внимание выработки правильной осанки при выполнении основных приемов. Хорошая осанка создает рациональное положение тела, его отдельных звеньев и наиболее оптимальный мышечный тонус, все это помимо эстетической значимости является условием свободного непринужденного и наиболее эффективного выполнения приемов и действий, а, следовательно, и достижения технического совершенства в этих движениях. Очень важно на данном этапе заложить у детей как можно больше двигательных умений и навыков, разнообразить их двигательную и координационную подготовку, так как от этого будет зависеть их потенциал развития и совершенствования.

Техническая подготовка первого этапа обучения.

Как уже было отмечено выше, одной из задач данного этапа в многолетней подготовке, является изучение базовых приемов и действий каратэ. Участие детей в соревнованиях и достижение спортивных результатов не планируется. Поэтому занятия в этот период носят обще развивающий характер. Для обучения техническим приемам и действиям широко используются специальные подводящие и подготовительные упражнения. Например, занимающимся при изучении боевой позиции бывает трудно сразу освоить многочисленные требования по ее выполнению. Опыт показывает, что занимающиеся, особенно юные каратисты, более успешно овладевают ею, если изучают ее при помощи ряда подводящих упражнений, для правильной постановки ступней, туловища, таза, плеч и т.д. Тщательность освоения изучаемых приемов неизбежно требует многократного повторения их отдельных элементов и частей, что быстро приводит к утомлению, особенно детей младшего школьного возраста. При длительном повторении разнообразных движений у них начинает снижаться интерес к продолжению таких упражнений. Чтобы избежать этого, освоение основных положений, передвижений, ударов и защит необходимо проводить в отрезок времени не более 10-15 минут чередовать их с другими преимущественно динамическими упражнениями. В технической подготовке данного этапа широкое применение находят эмоциональные и, прежде всего игровые формы проведения занятий.

Тактическая подготовка первого этапа обучения

Тактика объединяет все разделы специальной подготовки. Однако удельный вес средств технической и тактической направленности на различных этапах подготовки неодинаков.

На занятиях этапа общей подготовки основным содержанием занятий, безусловно являются упражнения для овладения техникой основных приемов каратэ и развития физических качеств. Однако из объяснений педагога занимающиеся должны усваивать тактическое назначение используемых средств, получать сведения о том где, когда, для чего и в каких условиях применяется данное действие.

Психологическая подготовка и воспитательная работа первого этапа обучения

Задачи:

- 1) Развитие и воспитание коммуникативных, волевых, нравственных иных свойств личности, развитие чувства самооценки, понимания чувства собственной значимости.
- 2) Объяснения общечеловеческих моральных ценностей, чувства коллективизма и патриотизма, основы норм поведения в обществе.
- 3) Социальная адаптация в обществе и коллективе, установление психологического равновесия в детской личности.

3.2. Этап начальной подготовки (второй и третий год обучения).

На данном этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная, спортивная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и дальнейшее овладение основами техники каратэ, выбор спортивной специализации («ката» или «кумитэ») и выполнение контрольных нормативов. Данный этап, также как и первый, рассчитан на два года обучения.

Цель программы данного этапа обучения сводится к более глубокому знакомству с техникой самообороны. Исходя из цели, были поставлены следующие задачи:

- 1) Посредством систематических занятий укрепить здоровье детей.
- 2) Развитие физических, технических и психологических качеств, свойств и навыков необходимых для достижения поставленной цели.
- 3) Выявить перспективных учеников для последующей специализации.
- 4) Участие в общественных, физкультурно-досуговых и спортивных мероприятиях.
- 5) Обратить внимание на развитие и воспитание нравственных, волевых, коммуникативных и иных свойств личности занимающихся.

Физическая подготовка второго этапа обучения.

Важно на данном этапе разнообразить двигательную и координационную подготовку. Педагог должен стремиться к тому, чтобы объем и интенсивность упражнений возрастала по мере улучшения физической подготовленности учеников, отдавая предпочтение, упражнениям динамического характера, приучая занимающихся к различному темпу их выполнения. Преимущественная направленность физической подготовки на данном этапе обучения определяется с учетом сенситивных периодов развития физических качеств, развивающихся в том или ином возрасте. Контроль физической подготовленности на данном этапе необходимо вести, учитывая биологический возраст занимающихся.

Техническая подготовка второго этапа обучения.

Одним из важных условий технической подготовки на данном этапе обучения, является соблюдение необходимой последовательности прохождения программного материала и изучение отдельных приемов, действий. В этом отношении педагог должен руководствоваться известными дидактическими принципами:

- 1) от простого к сложному;
- 2) от известного к неизвестному;
- 3) от легкого к трудному.

Другое не менее важное требование - тщательность обучения, прочное освоение стоек, позиций, передвижений, ударов, защит. Все это является необходимой базой для дальнейшего совершенствования технического мастерства.

На этапе начальной подготовки наиболее целесообразно использовать четыре типа упражнений:

Выполнение технических приемов и действий с оценкой, особенно при выполнении физических упражнений, где проявляются двигательные качества

и способности занимающихся. Такие действия стимулируют их к достижению результатов.

Выполнение технических приемов с самооценкой, а также в парах с взаимным оцениванием и взаимным контролем качества выполнения упражнений. Правильное использование взаимного контроля и взаимной оценки оживляют занятия, вызывают желание показать, друг другу, как надо выполнять прием и исправить ошибку, что заставляет учеников более детально и глубоко анализировать демонстрируемый прием или действие.

Соревновательное выполнение парных упражнений в передвижениях на сохранении и изменении дистанции. Совершенствование передвижений осуществляется подбором соответствующей дистанции, в процессе маневрирования заданий. Необходимо к таким заданиям подводить последовательно и давать их только тогда, когда занимающиеся научатся маневрировать с партнером.

Игровые парные упражнения. В них один из партнеров (ведущий) выполняет соответствующие приемы, второй партнер, стоя напротив первого, на средней или дальней дистанции повторяет его действия. Ведущий партнер по заданию педагога изменяет ритм, позиции или выполняет все данные действия самостоятельно, с неожиданными передвижениями. Использование игровых форм упражнений значительно повышает эмоциональный фон занятий и позволяет увлечь ребят на соответствующую работу по совершенствованию многообразных приемов и действий.

В результате систематического использования данных средств и форм учебно-тренировочного процесса у занимающихся на данном этапе начинает постепенно формироваться технико-тактический арсенал.

Тактическая подготовка второго этапа обучения

По мере освоения структуры приемов в стандартных условиях, переходят к совершенствованию их в парных упражнениях в различных ситуациях. В этих упражнениях действия занимающихся совершаются уже на определенном тактическом фоне. Вместе с совершенствованием техники приемов и координации движений начинают формироваться и первые тактические навыки: чувство дистанции, умение выбрать момент для выполнения действий, а затем и действие в зависимости от возникающей ситуации. Следует отметить, что упражнения в совершенствовании изучаемых приемов при взаимодействии с партнером носят учебный характер.

Психологическая подготовка и воспитательная работа второго этапа обучения

Задачи:

- 1) Формирование психологического облика будущего спортсмена, развитие спортивного интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств.
- 2) Формирование личности спортсмена и межличностных отношений.
- 3) Раскрытие и развитие внутренних возможностей, управление нервно-психическими процессами, развитие способности к самостоятельному восстановлению после тренировочных и соревновательных нагрузок.

3.3 УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (ЧЕТВЁРТЫЙ И ПЯТЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ).

Это последний этап данной программы, включающий в себя пять лет обучения. Отличительной чертой этапа от предыдущих является, прежде всего, более высокие физические и психологические нагрузки, требования, предъявляемые к физической и технико-тактической подготовке занимающихся, а также большое количество спортивных мероприятий для каратистов успешно прошедших первые два этапа обучения.

Целью данного этапа обучения является развитие хорошей физической и технической формы, развитие и совершенствование базовой техники каратэ, достижение спортивных результатов.

Исходя из цели, были поставлены следующие **задачи**:

- 1) Постоянный контроль за состоянием здоровья и уровнем физического развития занимающихся.
- 2) Динамика уровня подготовленности в соответствии с индивидуальными особенностями занимающихся.
- 3) Освоение объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных программой обучения.
- 4) Освоение теоретического раздела программы.

Физическая подготовка третьего этапа обучения

Большой объем физических нагрузок - неотъемлемая часть данного этапа подготовки. Одна из главных задач этого этапа - отбор, физическая и координационная готовность к соревнованиям. На протяжении всего этапа подготовки правильно подобранное соотношение ОФП и СФП обеспечивают всестороннее развитие каратиста и проявление специальных качеств ему необходимых. **Общая физическая подготовка (ОФП)**- направлена на подъем функциональных возможностей. Для решения этих задач применяется вся совокупность средств физического воспитания. **Специальная физическая подготовка (СФП)**- направлена на развитие и специализирование проявлений физических качеств, для совершенствования технических приемов и тактических действий каратэ. Для того чтобы значительно повысить работоспособность (физическую и умственную), создать надежные предпосылки для достижения спортивных результатов, необходимо отводить до 60% тренировочного времени в каждом занятии для этого раздела подготовки. Только насыщенный двигательный режим даст благоприятные изменения в состоянии здоровья и адаптации организма к нагрузкам, усилит интерес к занятиям и спорту.

Тактико-техническая подготовка третьего этапа обучения

На этом этапе тактическая и техническая разделы подготовки неразрывно связаны между собой. Занятия по-прежнему строятся от освоения широкого арсенала средств, расширения диапазона навыков. На развитие тактико-технического мастерства направлены средства и методы, создающие психологические предпосылки для применения действий нападения, защиты,

подготовки в тренировочных и соревновательных боях. В тактической деятельности предусматривается преимущественное использование привычных для занимающихся боевых позиций, дистанций, вариантов построения боев, наиболее эффективных действий, а также применение адекватных средств тактического обыгрывания.

По мере овладения основами каратэ, в плане подготовки на данном этапе должно найти отражение применение индивидуальных склонностей занимающихся.

Специальный подбор тактико-технических действий для использования в индивидуальных занятиях с педагогом и парных упражнениях, развитие тактической инициативы, специализированных умений, основанных на проявлении двигательных реакций, способности преодолевать препятствия, внешние и внутренние помехи - дает уверенность в правильности принимаемых решений, «запас прочности», позволяющий активно действовать в разнообразных ситуациях и противниками различного стиля, сохранять мастерство с ростом напряжения соревнований.

Психологическая подготовка и воспитательная работа третьего этапа обучения

Задачи:

- 1) Формирование правильного понимания поединка.
- 2) Формирование соревновательной мотивации, соревновательных черт характера эмоциональной устойчивости, способности к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке.

4. МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Дидактические материалы для всех этапов обучения:

1. Информационные стенды с отчетными фотографиями.
2. Призовые кубки, награды, медали педагога и детей.
3. Фотографии основателя стиля.
4. Книги мастеров по каратэ.
5. Видео-материалы для анализа техники и тактики занимающихся.
6. Художественные фильмы с участием мастеров каратэ, демонстрирующие применение различных техник в бою.
7. Научно-популярные и учебные фильмы о жизни и тренировочном пути мастеров каратэ.
8. Квалификационные сертификаты педагога.
9. Правила поведения в Додзе.
10. Проведение 4-х открытых уроков за учебный год.
11. Показательные выступления, в рамках праздничных и отчетных школьных мероприятий.

4.1. МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ ПЕРВОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ.

Первый год проходит в групповой форме обучения. Занятия проводятся в большом спортивном зале(не менее 60 м²).Зал должен быть хорошо освещённым, хорошо проветриваемым и отапливаемым в холодное время года. При спортивном зале должны быть предусмотрены отдельные раздевалки для мальчиков и девочек, туалеты, снарядные комнаты. Предполагается, что мягкое покрытие пола в зале (татами) обеспечивается администрацией школы. Инвентарь общего пользования, используемый в тренировочном процессе, приобретается отдельно. Форма и защитный инвентарь приобретается каждым учеником индивидуально.

Техническое оснащение занятий.

1) Инвентарь общего пользования:

- лапы малые боксерские
- макивары
- прыгалки
- набивные мячи
- гимнастические маты
- гимнастические скамейки
- гимнастическая стенка

2) Форма и защитный инвентарь личного пользования:

- кимоно
- накладки на руки
- щитки на голень
- футы на голеностоп.

Методические указания: в большей степени используются методы обеспечения наглядности (показ упражнения, демонстрация наглядных пособий), при изучении обще-развивающих упражнений, комплексов и игр, показ должен быть целостным и образцовым, а объяснение - элементарным и простым. Детям необходимо ставить двигательную задачу в конкретной форме, с наглядным объяснением: поймать, догнать, бросить в кольцо, прыгнуть через препятствие т.д. Педагогу нецелесообразно подробно анализировать детали. Большое внимание необходимо уделять акробатике, направленной, с одной стороны, на координационные, специфические требования выполнения технических действий, с другой - на обеспечение определенных навыков самостраховки, при обучении и выполнении технических действий. Дыхательные упражнения целесообразно выполнять после каждого задания.

4.2. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ ВТОРОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Второй год проходит в групповой форме обучения. Занятия проводятся в большом спортивном зале(не менее 60 м²).Зал должен быть хорошо освещённым, хорошо проветриваемым и отапливаемым в холодное время года. При спортивном зале должны быть предусмотрены отдельные раздевалки для мальчиков и

девочек, туалеты, снарядные комнаты. Предполагается, что мягкое покрытие пола в зале (татами) обеспечивается администрацией школы. Инвентарь общего пользования, используемый в тренировочном процессе, приобретается отдельно. Форма и защитный инвентарь приобретается каждым учеником индивидуально.

Техническое оснащение занятий

1) Инвентарь общего пользования:

- лапы малые боксерские
- макивары
- прыгалки
- набивные мячи
- гимнастические маты
- скамейки
- гимнастическая стенка
- турник
- брусья

2) Форма и защитный инвентарь личного пользования:

- кимоно
- накладки на руки
- щитки на голень
- футы на голеностоп

Методические указания: применяются в основном «активные» упражнения следующего характера: однофазные и пружинистые, маховые и фиксированные, статические упражнения, в которых сохраняется неподвижное положение тела в условиях максимально амплитуды.

Упражнения из данной группы выполняются после предварительной разминки, сериями из 10-15 повторений, в сочетании с глубоким дыханием. Могут выполняться в качестве заминки.

Упражнения для развития силовых способностей:

- прыжки и прыжковые упражнения: в длину, в высоту, из различных исходных положений, на одной, двух ногах, в чередовании с ходьбой, через предмет.

Методические указания: следует очень аккуратно подбирать нагрузку из этой группы упражнений.

- подтягивания: в висе, различным хватом, с помощью партнера, отталкиваясь ногами от пола.
- отжимания: в упоре лежа от пола, стоя в наклоне от стены, из различных исходных положений, на ладонях и кулаках.
- приседания: глубокие, на половину глубины, в стойке с различным расстоянием между стопами ног, с фиксацией положения на определенной фазе движения до 10 сек.
- челночный бег 10-15 м.

Методические указания: следует освоить сначала подводящие и более простые варианты этих упражнений. Не следует выполнять упражнения из данной группы на фоне утомления.

- упражнения с набивными мячами весом до 1 кг: метание из различных исходных положений в вертикальную и горизонтальную плоскость, удар различными поверхностями рук и ног по мячам, приседания, ходьба, бег, повороты корпуса, различные парные упражнения на динамику, статику, координацию движений.

Методические указания: упражнения из данной группы, рекомендуется выполняются в начале тренировочного занятия и после предварительной разминки.

Упражнения для развития быстроты, ловкости и координации движений Основная задача воспитания ловкости у каратистов - это совершенствование способности быстро перестраивать двигательную деятельность в соответствии с постоянно меняющейся обстановкой боя.

Основным путем в воспитании ловкости является овладение новыми разнообразными двигательным навыками и умениями. Это приводит к увеличению запаса двигательных навыков и положительно сказывается на функциональных возможностях двигательного анализатора.

Средствами для развития ловкости в каратэ в первую очередь являются комплексы технических приемов («ката») и бои, особенно с незнакомыми противниками, или введение дополнительных движений, увеличивающих координационную сложность выполнения, но эти средства относятся специальным. На первом этапе обучения целесообразно применять **средства общего характера:**

- спортивные игры: «Футбол», «Волейбол», «Регби»;
- подвижные игры: «Мышеловка», «Перебежки», «Кто лучше прыгает», «Вышибалы»;
- комбинированные эстафеты, включающие бег, прыжки;
- игры, в которых надо соблюдать равновесие и одновременно выполнять заданные движения;
- жонглирование предметами.

Методические указания: упражнения направленные на развитие ловкости, довольно быстро ведут к утомлению, в тоже время, их выполнение требует большой четкости и дает малый эффект при наступлении утомления. Поэтому, при воспитании ловкости используют интервалы отдыха достаточные для полного восстановления, а сами упражнения, стараются выполнять, когда нет значительных следов от предшествующей нагрузки. Изменение нагрузок, направленных на развитие ловкости идет по пути повышения координационных трудностей, с которыми должны справляться занимающиеся.

Дыхательные упражнения и естественно-средовые факторы: позволяют оптимизировать воздействие физических упражнений на организм занимающихся.

- дыхательные упражнения: на глубокий вдох и выдох, задержку дыхания, выдох с концентрированным криком «ки-ай».

Методические указания: упражнения из этой группы целесообразно выполнять после каждого задания.

- естественно-средовые факторы: дети занимаются босиком, в хорошо проветренном помещении, с хорошим освещением и необходимой температурой. В весенне-осенний период, если позволяют погодные условия, некоторые занятия могут проходить на открытом воздухе.

- влияние гигиенических факторов: режим повседневной деятельности, отдыха, сна, питания, гигиенические условия окружающей среды, личная гигиена.

Методические указания: информации о роли гигиенических факторов посвящен один из разделов теоретической подготовки.

В процессе общефизической подготовки второго года обучения находят применения следующие **методы физического воспитания**:

1) Практические методы подготовки.

Методы воспитания физических качеств:

- стандартно-непрерывного упражнения;
- стандартно-интервального упражнения.

По характеру и величине проявляемых усилий: умеренного воздействия.

По составу упражнения: расчлененный, целостный.

По направленности: облегчающий.

По виду воздействия: комплексный.

Методы выполнения упражнений:

- игровой;
- повторный;
- равномерный.

Форма выполнения упражнений:

- игровая
- соревновательная

Методы развития физических качеств

- индивидуальный
- с помощью партнера

4.3. Методическое обеспечение программы третьего года обучения

Третий год проходит в групповой форме обучения. Занятия проводятся в большом спортивном зале (не менее 60 м²). Зал должен быть хорошо освещенным, хорошо проветриваемым и отапливаемым в холодное время года. При спортивном зале должны быть предусмотрены отдельные раздевалки для мальчиков и девочек, туалеты, снарядные комнаты. Предполагается, что мягкое покрытие пола в зале (татами) обеспечивается администрацией школы. Инвентарь общего пользования, используемый в тренировочном процессе, приобретается отдельно. Форма и защитный инвентарь приобретается каждым учеником индивидуально.

Техническое оснащение занятий

1) Инвентарь общего пользования:

- лапы малые боксерские;
- макивары;
- прыгалки;
- набивные мячи;
- гимнастические маты;
- гимнастическая скамейка;
- гимнастическая стенка;
- турник;
- брусья.

2) Форма и защитный инвентарь личного пользования:

- кимоно;
- накладки на руки;
- щитки на голень;
- футы на голеностоп;
- капа;
- паюсовая раковина.

3) Защитный инвентарь общего пользования:

- защита для корпуса

Методические указания: Развивая выносливость заданиями на маневрирование с сохранением боевой стойки, следует учитывать ее продолжительность и объем.

В процессе физической подготовки третьего года обучения находят применения следующие **методы физического воспитания**:

1) Практические методы подготовки.

Методы воспитания физических качеств:

- стандартно-непрерывного упражнения;
- стандартно-интервального упражнения;
- повторно-переменного упражнения.

По характеру и величине проявляемых усилий: умеренного воздействия, большого.

По характеру повторности: повторный, интервальный.

По характеру выполнения: равномерный, темповый.

По составу упражнения: расчлененный, целостный.

По форме выполнения: поточный, круговой.

По виду воздействия: комплексный, избирательный.

Методы выполнения упражнений:

- игровой;
- повторный;
- равномерный.

Форма выполнения упражнений:

- игровая;
- соревновательная.

Методы развития физических качеств:

- индивидуальный;
- с помощью партнера;

- с помощью снарядов.

2) Словесные методы подготовки:

- оценка;
- объяснение;
- разбор;
- распоряжение, команда, указания;
- подсчет;
- комментарии и замечания.

3) Наглядные методы подготовки:

- показ;
- демонстрация.

Форма обучения: групповая и попарно.

4.4. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ ЧЕТВЕРТОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Четвертый год проходит в групповой форме обучения. Для учеников прогрессирующих в разделе «Кумитэ» и «Ката» возможны дополнительные индивидуальные занятия. Занятия проводятся в большом спортивном зале (не менее 60 м²). Зал должен быть хорошо освещённым, хорошо проветриваемым и отапливаемым в холодное время года. При спортивном зале должны быть предусмотрены отдельные раздевалки для мальчиков и девочек, туалеты, снарядные комнаты. Предполагается, что мягкое покрытие пола в зале (татами) обеспечивается администрацией школы. Инвентарь общего пользования, используемый в тренировочном процессе, приобретается отдельно. Форма и защитный инвентарь приобретается каждым учеником индивидуально.

Техническое оснащение занятий

1) Инвентарь общего пользования:

- лапы малые боксерские
- макивары
- прыгалки
- набивные мячи
- гимнастические маты
- гимнастическая скамейка
- гимнастическая стенка
- турник
- брусья

2) Форма и защитный инвентарь личного пользования:

- кимоно
- накладки на руки
- щитки на голень

- футы на голеностоп
- ката
- паховая раковина

3) Защитный инвентарь общего пользования:

- защита для корпуса

Методические указания: до 60 % всего отведенного времени для физической подготовки, следует отдавать предпочтение этим упражнениям.

Средства общефизической подготовки

- Обще-развивающие упражнения.
 - Различные виды ходьбы и бег. Кроссы. Бег на короткие дистанции.
 - Подскoki и выпрыгивания в беге. Прыжки в длину, высоту.
 - Упражнения с набивными мячами для развития мышц ног, рук, туловища.
 - Метание теннисных мячей на дальность и точность.
 - Упражнения с партнёром, на снарядах, без снарядов для развития мышц ног, рук, туловища, шеи. Спрывивание с тумбы с последующим резким отталкиванием вперёд с ударом рукой.
 - Спортивные игры: «Футбол», «Баскетбол», «Регби», «Волейбол».
- Подвижные игры.

4.5. Методическое обеспечение программы пятого года обучения

Четвертый год проходит в групповой форме обучения. Для учеников прогрессирующих в разделе «Кумитэ» и «Ката» возможны дополнительные индивидуальные занятия. Занятия проводятся в большом спортивном зале(не менее 60 м²). Зал должен быть хорошо освещённым, хорошо проветриваемым и отапливаемым в холодное время года. При спортивном зале должны быть предусмотрены отдельные раздевалки для мальчиков и девочек, туалеты, снарядные комнаты. Предполагается, что мягкое покрытие пола в зале (татами) обеспечивается администрацией школы. Инвентарь общего пользования, используемый в тренировочном процессе, приобретается отдельно. Форма и защитный инвентарь приобретается каждым учеником индивидуально.

Техническое оснащение занятий

1) Инвентарь общего пользования:

- лапы малые боксерские;
- макивары;
- прыгалки;
- набивные мячи;
- гимнастические маты;
- гимнастическая скамейка;
- гимнастическая стенка;
- турник;
- брусья.

2) Форма и защитный инвентарь личного пользования:

- кимоно;
- накладки на руки;
- щитки на голень;
- футы на голеностоп;
- капа;
- паходовая раковина.

3) Защитный инвентарь общего пользования:

- защита для корпуса.

Методические указания: при использовании средств СФП следует учитывать благоприятные периоды развития тех или иных физических качеств в определенном возрастном периоде, а также то, что биологический возраст не всегда совпадает с паспортным.

В процессе общей и специальной физической подготовки пятого года обучения находят применения следующие **методы физического воспитания**:

1) Практические методы подготовки:

Методы воспитания физических качеств;

- стандартно-непрерывного упражнения;
- стандартно-интервального упражнения;
- переменно-непрерывного упражнения;
- повторно-переменного упражнения;
- круговой метод;
- сопряженного воздействия.

По характеру и величине проявляемых усилий: умеренного воздействия, большого, субмаксимального, максимального.

По характеру повторности: повторный, интервальный.

По характеру выполнения: равномерный, темповый.

По составу упражнения: расчлененный, целостный.

По направленности: облегчающий, усложняющий.

По форме выполнения: поточный, круговой.

По виду воздействия: комплексный, избирательный.

Методы выполнения упражнений:

- игровой;
- повторный;
- равномерный.

Форма выполнения упражнений:

- строго регламентированная;
- игровая;
- соревновательная;

Методы развития физических качеств:

- индивидуальный;
- с помощью партнера;
- с помощью снарядов.

2) Словесные методы подготовки:

- инструктирование;

- анализ;
- оценка;
- объяснение;
- разбор;
- распоряжение, команда, указания;
- подсчет;
- описание;
- комментарии и замечания.

3) Наглядные методы подготовки:

- показ;
- демонстрация.

Форма занятий: групповая и попарно.

5. Список литературы.

5.1. Список использованной литературы.

1. Антонов С. В. Обще дидактические и методические основы подготовки начинающих спортсменов к выбору специализации в спортивном единоборстве: Автореф. дис. ... д-ра пед. наук. – СПб ., 1997. – 48 с.
2. Баровая Д. Ю. Силовая тренировка для всех. – М. : Физкультура и спорт, 1986.125с.
3. Бойченко С. Д. Теоретические и методические основы специализированной подготовки в единоборствах на этапе начальной спортивной специализации: Автореф. дис. ... канд. пед. наук.- М., 1993.- 37с.
4. Верхошанский Ю. В. Программирование и организация тренировочного процесса.- М. : Физкультура и спорт, 1985.- 124 с.
5. Дахновский И. И. Планирование нагрузок при подготовке юных борцов.- М. : Физкультура и спорт, 1984.- 89 с.
6. Корженевский А. Н. Индивидуализация тренировки детей на начальных этапах подготовки.- М. : Физкультура и спорт, 1998.- 57 с.
7. Лисенчук Г. А. Общие положения управления тренировочным процессом на начальных этапах подготовки спортсменов / Физическое воспитание студентов творческих специальностей.- 2002.- №6.- С. 37-39.

8. Малков О. Б. Тактика спортивных единоборств // Сборник научно-методических статей РГАФК.- Москва, 2002. – С. 10-12.
9. Маркосян А. А. Вопросы возрастной физиологии.- М. : Просвещение, 1974.- 233 с.
10. Матвеев Л. П. Общая теория спорта.- М. : Воениздат, 1997.-304 с.
11. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры.- М. : Физкультура и спорт, 1991.-543 с.
12. Матвеев Л. П. Общая характеристика содержания, средств и методов подготовки спортсмена.- М. : Физкультура и спорт, 1995.-135 с.
13. Турлак Т.А. Основы психологии и педагогики. Практикум. М.: Гревцова, 2012.-376 с.
- 14.Моисеев С. Е. Методические основы обучения в контактном каратэ: Дис. ...канд. пед.наук.- М.,1997.-267 с.
15. Физическая культура в детском саду/О.Б. Казина; художники А.А. Селиванов, Е.А. Афоничева – Ярославль: ООО «Академия развития, 2011. -320 с. Ил. – (В помощь педагогам ДОУ).
16. Подвижные игры/Курысь В.Н., Баршай В.М., Стрельченко В.Ф. – М., 2006-226 с.
17. Озолин Н. Г. Современная система спортивной тренировки.- М. : Физкультура и спорт, 1970. –470 с.
18. Платонов В. М. Теория и методика спортивной тренировки.-К. : Просвещение, 1984,- 234 с.
19. Прокудин К. Б. Технология построения тренировочного процесса юных каратистов на этапе предварительной подготовки: Автореф. дис. ...канд. пед. наук. – М.,1996. – 56 с.
20. Тышлер Д. А. Теория и методика спортивного совершенствования в современных единоборствах: Автореф. дис. ...д-ра.пед. наук.- М., 1984.- 46 с.
21. Филин В. Н. Скоростно-силовая подготовка юных спортсменов.-

22. Широбоков Б. А. Методика физической подготовки юных борцов каратистов на этапе углубленной тренировки: Дис. ... канд. пед. наук М., 1997. – 207 с.

5.2. СПИСОК НОРМАТИВНЫХ ДОКУМЕНТОВ, РЕГЛАМЕНТИРУЮЩИХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ПЕДАГОГА.

1. Гражданский кодекс Российской Федерации.
2. Федеральный закон от 29 декабря 2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
3. Закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
4. «Типовое положение об образовательном учреждении дополнительного образования детей», утвержденное Постановлением Правительства РФ от 22 февраля 1997 г. № 212.

5.3. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ, РЕКОМЕНДОВАННЫЙ ПЕДАГОГАМ

1. Давыдов В. Ю. Меры безопасности на уроках физической культуры – М.: Советский спорт. – 2007. – 140с.
2. Дворкина Н. И., Лубышева Л. И. Физическое воспитание детей 5-7 лет на основе подвижных игр, дифференцированных по преимущественному развитию физических качеств – М.: Советский спорт. – 2007. – 80с.
3. Ингерлейб М. Б. Боевые искусства и самооборона для детей / Серия «Мастера боевых искусств» – Ростов-на-Дону: Феникс, 2002. – 128с. 7. Ознобишин Н. Н. Искусство рукопашного боя. – Ростов-на-Дону.

5.4. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ, РЕКОМЕНДОВАННЫЙ ОБУЧАЮЩИМСЯ, ДЛЯ УСПЕШНОГО ОСВОЕНИЯ ДАННОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ.

1. Алексеев А. В. Преодолей себя! Психическая подготовка в спорте. – Ростов н/Д.: Феникс, 2006. – 352с.
2. Ингерлейб М. Б. Боевые искусства и самооборона для детей / Серия «Мастера боевых искусств» – Ростов-на-Дону: Феникс, 2002. – 128с.
3. Травников А. А. Каратэ для начинающих. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2005. – 192 с.
4. Озолин Н. Г. Развитие выносливости спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1959. – 128 с.

5.5. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ, РЕКОМЕНДОВАННОЙ РОДИТЕЛЯМ.

1. Боевые искусства: Китай, Япония. Малявин В.В., М, 1989г – 245с.
2. В.Суханов. Боевое каратэ. Секреты мастерства, М, 2000 г. – 126 с.