

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД НОВОРОССИЙСК

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДВОРЕЦ ВОРЧЕСТВА ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ ИМ. Н.И.СИПЯГИНА»
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД НОВОРОССИЙСК

Принята на заседании
педагогического совета
от « 24 » мая 2023 г.
Протокол № 5



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«Киокушинкай карате. Всестилевое карате»

Уровень программы: *ознакомительный*

Срок реализации программы: *1 год (276 часов)*

Возрастная категория: *от 5 до 15 лет*

Вид программы: *модифицированная*

Форма обучения: *очная*

ID-номер программы в АИС «Навигаторе» 23208

Программа осуществляется на внебюджетной основе

Разработчик-составитель:
Кирина Марина Васильевна
Судникович Ксения Валерьевна
Педагоги дополнительного образования

г. Новороссийск, 2023

Содержание

1. Пояснительная записка.....	3
2. Учебно-тематический план	6
3. Содержание учебно-методического плана	7
4. Планируемые результаты	16
5. Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации.....	17
6. Методическое обеспечение	43
7. Список литературы	46
8. Приложения (диагностический инструментарий)	47

1. Комплекс основных характеристик образования. Пояснительная записка

Карате – японское боевое искусство. На начальном этапе предназначался исключительно для самообороны. В карате нет удерживающих захватов, бросков, удушающих приемов, все контакты между бойцами сведены к минимуму. Удары в карате наносятся руками либо ногами в жизненно важные точки тела. Тренировка в карате состоит из трех частей: кихон, ката и кумитэ. Кихон – многократное повторение основ каратэ, в ней преподается базовая техника. Кумитэ – тренировка с партнером, спарринг. Здесь спортсмены отрабатывают навыки ведения реального боя. Ката – комплекс движений, которые выполняются в строгой последовательности

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа предоставляет возможности для удовлетворения интересов детей и подростков, развития их способностей и талантов через взаимодополняемые блоки: образовательный и воспитательный. Направленность программы ***физкультурно-спортивная.***

Нормативно - методические основы разработки дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Киокушинкай карате. Всестилевое карате» представлены в следующих нормативных документах и разработана на основе нормативных документов:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р;
3. Указ Президента Российской Федерации «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года», определяющего одной из национальных целей развития Российской Федерации предоставление возможности для самореализации и развития талантов;
4. Распоряжение Правительства РФ от 12.11.2020 № 2945-р «Об утверждении плана мероприятий по реализации в 2021 - 2025 годах Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
5. Приказ Минпросвещения от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
6. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
7. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22 сентября 2021 г. № 652н «Об утверждении

профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (зарегистрировано в Минюсте России 17 декабря 2021 г. N 66403);

8. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020г. № 28 «Об утверждении Санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

9. Постановление Главного санитарного врача от 28.01.2021 №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»» (гл. VI);

в соответствии с:

10. Письмо Министерства образования и науки России от 18.11.2015г №09-3242 «О направлении информации» (Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных программ (включая разноуровневые программы);

11. Письмо Министерства образования и науки Краснодарского края «О рекомендациях по составлению рабочих программ, учебных предметов, курсов и календарно-тематического планирования» от 17.07.2015г № 47-10474/15-14;

12. Методические рекомендации по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий от 20 марта 2020г. Министерство просвещения РФ;

13. Положение МБУ ДО ДТДМ «О программе воспитания МБУ ДО ДТДМ и плане воспитательной работы педагогов дополнительного образования»;

14. Устав МБУ ДО ДТДМ.

Данная программа ежегодно обновляется с учетом развития науки, техники, культуры, экономики, технологий и социальной сферы. Теоретической основой для разработки настоящей программы послужили:

- концепция «Воспитание как педагогический компонент социализации ребенка» (М.И. Рожков, Л.В. Байбородова)

- концепция развивающего обучения (В.В. Давыдов, Д.Б. Эльконин, Л.В. Занков)

- культурно - историческая теория развития ребенка по видам ведущей деятельности (Л.В. Выготский, Д.Б. Эльконин)

Актуальность программы. Желание у ребят заниматься данным видом спорта заключается в исторически сложившихся традициях использования приемов восточных единоборств исключительно в целях самообороны. Этическое и нравственное воспитание, неразрывно сопровождающие физическую и техникотактическую подготовку будущих спортсменов-

каратистов, делают этот вид единоборств важным средством физического и морально-волевого воспитания, а также пропаганды здорового образа жизни путем приобщения дошкольников к занятиям физической культурой и спортом.

Педагогическая целесообразность заключается в осуществлении подхода к процессу обучения. Содержание программного материала построено на основе общих методических положений, которые предусматривают подход «от простого к сложному, от частного к общему», применяя личностно-ориентированный подход в обучении.

Новизна. Программа содержит основополагающие принципы подготовки юных спортсменов, специализирующихся в традиционном каратэ-до. При разработке данной программы использованы нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке юных спортсменов, сформированные на основе научно-методических материалов.

Особенности организации образовательного процесса. Группа формируется из учащихся разновозрастного состава, состав постоянный. Занятия проводятся всем составом группы, в процессе обучения работа возможна как по индивидуальному заданию педагога, так и работа с малыми формами (по подгруппам), в соответствии с особенностями организации образовательного процесса.

Уровень программы ознакомительный, что предполагает освоение обучающимися начальных знаний, умений и навыков в данном виде спорта, формирование мотивации к дальнейшим занятиям по программе базового уровня «Киокушинкай карате. Всестилевое карате».

Основными принципами на всех ступенях обучения являются принципы постепенности и доступности, т.е. соответствие изучаемого материала возрасту и подготовленности занимающихся.

Адресат программы данной программы предназначен для детей в возрасте от 5 до 15 лет, не имеющих противопоказаний по состоянию здоровья. Уровень подготовки детей может быть разным.

Занятия очные, группы формируются от 6 до 12 человек, в группе могут заниматься как мальчики, так и девочки без требований к подготовке. Группы формируются в соответствии с возрастом и с учетом физических возможностей (младший – 5-6 лет, средний 7 – 10 лет, старший 11 – 15 лет).

В реализации программы могут участвовать дети с ограниченными возможностями здоровья (если нет противопоказаний и ограничений для занятий спортом). Условия приема: запись осуществляется через систему заявок на сайте «Навигатор дополнительного образования детей Краснодарского края» <https://p23.навигатор.дети/> и очно в форме заявления от родителей.

Объем и сроки реализации дополнительной общеобразовательной программы «Киокушинкай карате. Всестилевое карате» рассчитан на 1 год обучения. **Формы обучения:** тренировки; соревнования; показательные выступления; аттестация. Максимальная учебная нагрузка 6 часов в неделю.

Режим занятий: 1 год обучения 3 раза в неделю 2 часа (5-6 лет 30 мин., 7-15 лет 40 мин.) 276 часов.

Цель программы: создание оптимальных условий для физического и психического развития, самореализации, укрепления здоровья и формирования позитивных жизненных ценностей обучающихся посредством систематических занятий каратэ.

Задачи:

Предметные:

1. Обучить владению приемами каратэ.
2. Дать знания по истории возникновения и развития каратэ-до.

Личностные:

1. Развитие psychomotorных качеств.
2. Обучение взаимодействию в коллективе со сверстниками и с другими участниками образовательного процесса.
3. Способствовать оптимизации физического развития в сочетании с нравственным воспитанием и духовным развитием.

Метапредметные:

1. Сформировать потребность в систематических занятиях спортом, мотивация на здоровый образ жизни.
2. Развитие устойчивого желания заниматься данным видом спорта, активно участвовать в спортивных соревнованиях разного уровня.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Учебно-тематический план

Группы 5-6 лет

Цель обучения: содействие развитию у учащихся заинтересованности в процессе освоения основ спортивного искусства каратэ.

Задачи обучения ознакомить учащихся:

- историей возникновения каратэ;
- простейшим элементам кихон и ката;
- техникой безопасности при занятиях в спортзале;
- спортивной терминологией;

Обучить учащихся:

- выполнять гимнастические элементы;
- выполнять ОРУ;
- выполнять простейшие элементы кихон;
- выполнять ката для уровня 9-8 кю;

Учебный план обучения

№	Название раздела, темы	Кол-во часов			Формы аттестации
		Всего	Теория	Практика	

11	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	2	2	0	Беседа. Наблюдение. Опрос
22	Общеразвивающие упражнения	20	0	20	тестирование
23	Стойки и положения в каратэ	20	0	20	тестирование
34	Техника атак	22	0	22	Выполнение контрольных и тренировочных упражнений
45	Техника защиты	40	0	40	Выполнение контрольных и тренировочных упражнений
56	Кихон (технический комплекс)	46	0	46	Выполнение контрольных и тренировочных упражнений
67	Ката (установочное упражнение)	40	0	40	Выполнение контрольных и тренировочных упражнений
78	Кумитэ (поединок)	46	0	46	Выполнение контрольных и тренировочных упражнений
89	Упражнения на снарядах:	18	0	18	Выполнение контрольных и тренировочных упражнений
110	Тактика	14	4	10	Выполнение контрольных и тренировочных упражнений
111	Психологическая подготовка	4	0	4	Тренировочные упражнения
112	Подготовка к соревнованиям	4	0	4	Силовые упражнения
	Итого:	276	6	270	

Содержание программы

Тема 1. Техника безопасности и спортивная терминология

Теория: Согласно традиции, в карате, используется японская терминология. Терминология и язык страны – носители традиции, тесно

связанные с менталитетом народа, проживающего там. Так как многие японские термины не имеют адекватных аналогов в русском языке, то пользуются термины страны, в которой зародилось это боевое искусство.

Тема 2. Общеразвивающие упражнения.

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 виса.

Тема 3. Стойки и положения в каратэ.

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.

Тема 4. Техника атак (семэ).

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 5. Техника защиты (укэ).

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 6. Основные приемы (кихон).

Практика: Кихон является важнейшим аспектом обучения каратэ. Задача базовой техники - 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 7. Формальные упражнения (ката).

Практика: Основные положения:

1. Каждая ката имеет определенное количество движений. Они должны выполняться в правильной последовательности.
2. Ката имеют различный рисунок (схему передвижений).

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

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

Тема 8. Работа с партнерами, схватка (кумитэ).

Практика: 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), иппон кумитэ (атакующие и оборонительные действия, технику передвижения и понимание) и дзию кумитэ (партнерам разрешается свободно использовать их духовные и физические силы, но с условием строгого контроля ударов руками и ногами).

Тема 9. Упражнения на снарядах, грушах и лапах.

Практика: В тренировочной практике боевых искусств используется самые разнообразные снаряды. У каждого из его видов свое назначение и функции. Перчатки для отработки точных ударов (нанося 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 и координацию движений); видеозапись (использование видеозаписи является эффективным вспомогательным средством для изучения новых техник и совершенствование сложных движений).

Тема 10. Тактика (хэйхо)

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 11. Психологическая подготовка

Теория: Психологическая подготовка спортсмена предусматривает воспитание у него настойчивости, целеустремленности, смелости, решительности, силы воли, самообладания, активности и других положительных качеств.14

Тема 12. 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.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Учебно-тематический план

Группы 7-10 лет

техник карате,

- участие в показательных выступлениях;
- с техникой безопасности во время учебных поединков;
- правилами соревнований;
- элементами кихон и ката для уровня 5-4 кю;
- тактикой и стратегией поединка.

Обучить учащихся:

- выполнять элементы кихон и ката 5-4 кю;
- выполнять элементы спортивного кумитэ;
- выполнять технику самообороны;
- самостоятельно работать в группе и индивидуально.

Учебный план обучения

№	Название раздела, темы	Кол-во часов			Формы аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	2	2	0	Беседа. Наблюдение. Опрос
2	Общеразвивающие упражнения	20	0	20	тестирование
3	Стойки и положения в каратэ	20	0	20	тестирование
4	Техника атак	32	0	32	Выполнение контрольных и тренировочных упражнений
5	Техника защиты	40	0	40	Выполнение контрольных и

					тренинговых упражнений
6	Кихон (технический комплекс)	42	0	42	Выполнение контрольных и тренинговых упражнений
7	Ката (установочное упражнение)	34	0	34	Выполнение контрольных и тренинговых упражнений
8	Кумитэ (поединок)	46	0	46	Выполнение контрольных и тренинговых упражнений
9	Упражнения на снарядах:	18	0	18	Выполнение контрольных и тренинговых упражнений
10	Тактика	14	10	4	Выполнение контрольных и тренинговых упражнений
11	Психологическая подготовка	4	0	4	Тренинговые упражнения
12	Подготовка к соревнованиям	4	0	4	Силовые упражнения
	Итого	276	12	264	

Содержание учебного плана

Тема 1. Техника безопасности и спортивная терминология

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

Тема 2. Общеразвивающие упражнения.

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 виса.

Тема 3. Стойки и положения в каратэ.

Теория: В каратэ термин стойка (дати) 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.

Тема 4. Техника атак (семэ).

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 5. Техника защиты (укэ).

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 6. Основные приемы (кихон).

Практика: Кихон является важнейшим аспектом обучения каратэ. Задача базовой техники - 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 7. Формальные упражнения (ката).

Практика: Основные положения:

1. Каждая ката имеет определенное количество движений. Они должны выполняться в правильной последовательности.
2. Ката имеют различный рисунок (схему передвижений).
3. Для динамичного выполнения ката следует помнить и соблюдать три правила: правильное применение силы, скорость движения, расслабление и напряжение тела.

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

Тема 8. Работа с партнерами, схватка (кумитэ).

Практика: 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), иппон кумитэ (атакующие и

оборонительные действия, технику передвижения и понимание) и дзю кумитэ (партнерам разрешается свободно использовать их духовные и физические силы, но с условием строгого контроля ударов руками и ногами).

Тема 9. Упражнения на снарядах, грушах и 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 и координацию движений); видеозапись (использование видеозаписи является эффективным вспомогательным средством для изучения новых техник и совершенствование сложных движений).

Тема 10. Тактика (хэйхо)

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 11. Психологическая подготовка

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

Тема 12. 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.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Учебно-тематический план

Группы 11-15 лет

Задачи обучения ознакомить учащихся с:

- историей возникновения каратэ;
- простейшим элементам кихон и ката;
- техникой безопасности при занятиях в спортзале;
- спортивной терминологией;

Обучить учащихся:

- выполнять гимнастические элементы;
- выполнять ОРУ;
- выполнять простейшие элементы кихон;
- выполнять ката для уровня 9-8 кю.

№	Название раздела, темы	Кол-во часов			Формы аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Теория и методика физической культуры и спорта	2	2	0	Беседа. Наблюдение. Опрос
2	Общая физическая подготовка	44	4	40	Выполнение контрольных и тренировочных упражнений
3	Технико-тактическая подготовка	78	14	64	Выполнение контрольных и тренировочных упражнений
4	Начальные основы техники каратэ	54	2	52	Выполнение контрольных и тренировочных упражнений
5	Кумитэ (поединок)	50	10	40	Выполнение контрольных и тренировочных упражнений

6	Ката(установочное упражнение)	48	0	48	Выполнение контрольных и тренировочных упражнений
	Итого:	276	32	184	

Содержание программы

Тема 1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.

1.1 Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.

Теория: Техника безопасности, знакомство с карате.

1.2 Теория и методика физической культуры и спорта 2 ч

Теория: Краткая характеристика, цель и задачи курса карате. Этикет в каратэ. Правила гигиены, техника безопасности.

1.3 История возникновения и становления борьбы каратэ.

Теория: Сам термин карате возник сравнительно недавно, впервые его начали употреблять, в том виде, в каком он сейчас читается, в начале прошлого века, а официально он был принят в 1936 г. на о. Окинава (Япония).

Тема 2. Общая физическая подготовка ч

Практика: Упражнения на мышцы брюшного пресса: поднимание ног в висе на перекладине или гимнастической лестнице; опускание и поднимание туловища из различных исходных положений. Упражнения на гибкость: 16 наклоны в разные стороны; упражнения в парах. Силовые упражнения на мышцы ног: приседания с отягощением и без; выпрыгивания из приседа и многоскоки; прыжки в длину с места. Силовые упражнения на мышцы спины и плечевого пояса: упражнения в сопротивлении с партнёром;

Тема 3. Техничко-тактическая подготовка

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.

Тема 4 Начальные основы техники каратэ).

Практика. Базовая техника на месте, в движении: техника ударов руками, ногами, техника защит в различных стойках на месте и в движении Техника ударов руками, ногами, защит: техника ударов руками: прямые, круговые и рубящие удары; техника ударов ногами: удар вперед, удар в сторону, круговой удар, удар назад, «вертушки»; техника защит; две основные группы блоков: жесткие блоки, мягкие блоки и т.д

Тема 5. Кумитэ (поединок)

Практика: 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), иппон кумитэ (атакующие и оборонительные действия, технику передвижения и понимание) и дзию кумитэ (партнерам разрешается свободно использовать их духовные и физические силы, но с условием строгого контроля ударов руками и ногами).

Тема 6. Формальные упражнения (ката).

Практика: Основные положения:

1. Каждая ката имеет определенное количество движений. Они должны выполняться в правильной последовательности.
2. Ката имеют различный рисунок (схему передвижений).
3. Для динамичного выполнения ката следует помнить и соблюдать три правила: правильное применение силы, скорость движения, расслабление и напряжение тела.

Практика: зачет.

План воспитательной работы

№ п/п	Направления воспитательной деятельности	Название мероприятия	Сроки проведения	Форма проведения
1	Общекультурное направление	«День открытых дверей»	сентябрь	Беседа
2	Общекультурное направление	«Международный день пожилых людей»	октябрь	Беседа
3	Общекультурное направление	«День народного единства»	ноябрь	Беседа
4	Общекультурное направление	«День защитника отечества»	февраль	Беседа
5	Общекультурное направление	«День космонавтики»	апрель	Беседа
6	Общекультурное направление	«9 мая»	май	Беседа

Планируемые результаты программы

1. Материал всего курса программы обучения;
2. Как и когда необходимо и возможно использовать приобретенные навыки и умения;
3. Принципы безопасного поведения на улице в экстремальной ситуации;
4. Правила самостоятельного выполнения упражнений;
5. Персональные антропометрические и функциональные показатели ССС;
6. Понятия стратегии и тактики боя.

должны уметь:

1. Уметь выполнять упражнения всей программы;
2. Владеть знаниями и методами по совершенствованию физической подготовки;
3. Проводить часть тренировки на заданную инструктором тему; 19
4. Обладать высоким уровнем общей и специальной физической подготовки;
5. Преодолевать полосы препятствий с активным сопротивлением партнеров;
6. Демонстрировать решительность при выполнении сложных заданий, требующих преодоления сопротивления одного или нескольких противников;
7. Быть готовы вести свободный поединок в течение короткого времени;
8. Уметь выполнять различные контратакующие действия: атака с использованием работы на опережение, встречные удары, атака после освобождения от захвата и др.;
9. Знать тактику работы против 2-х противников

2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ, ВКЛЮЧАЮЩИЙ ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ.

Календарный учебный график обучения 5-6 лет

п\п	Тема занятий	Количество часов	Дата		Время проведения	Место проведения	Форма проведения	Форма контроля
			план	факт				
Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Теория и методика физической культуры и спорта								
1	Теория и методика физической культуры и спорта	2				ДТДМ Каб.21	Беседа. Наблюдение. Опрос	Текущий контроль
Общеразвивающие упражнения								
2	Общеразвивающие упражнения	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренировочных упражнений	Текущий контроль
3	Развитие силовых качеств	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренировочных упражнений	Текущий контроль
4	Развитие гибкости, и подвижности суставов	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренировочных упражнений	Текущий контроль

5	Развитие силовых качеств	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренировочных упражнений	Текущий контроль
6	Развитие силовых качеств	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренировочных упражнений	Текущий контроль
7	Развитие гибкости, и подвижности суставов	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренировочных упражнений	Текущий контроль
8	Развитие силовых качеств	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренировочных упражнений	Текущий контроль
9	Развитие гибкости, и подвижности суставов	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренировочных упражнений	Текущий контроль
10	Развитие силовых качеств	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренировочных упражнений	Текущий контроль
11	Развитие силовых качеств	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренировочных упражнений	Текущий контроль
Стойки и положения в каратэ								
12	Стойки и положения в каратэ	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренировочных упражнений	Текущий контроль
13	Техника стоек	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренировочных упражнений	Текущий контроль
14	Техника перемещений	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренировочных упражнений	Текущий контроль
15	Техника стоек	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренировочных упражнений	Текущий контроль
16	Техника перемещений	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренировочных упражнений	Текущий контроль

17	Техника стоек	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренировочных упражнений	Текущий контроль
18	Техника перемещений	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренировочных упражнений	Текущий контроль
19	Техника стоек	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренировочных упражнений	Текущий контроль
20	Техника перемещений	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренировочных упражнений	Текущий контроль
21	Техника стоек	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренировочных упражнений	Текущий контроль
Техника атак								
22	Техника атак	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренировочных упражнений	Текущий контроль
23	Техника перемещений	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренировочных упражнений	Текущий контроль
24	Техника перемещений	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренировочных упражнений	Текущий контроль
25	Базовая техника на месте, в движении	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренировочных упражнений	Текущий контроль
26	Базовая техника на месте, в движении	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренировочных упражнений	Текущий контроль
27	Техника ударов руками, ногами	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренировочных упражнений	Текущий контроль
28	Техника ударов руками, ногами	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренировочных упражнений	Текущий контроль

29	Техника ударов руками, ногами	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренировочных упражнений	Текущий контроль
30	Техника ударов руками, ногами	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренировочных упражнений	Текущий контроль
31	Техника ударов руками, ногами	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренировочных упражнений	Текущий контроль
32	Техника ударов руками, ногами	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренировочных упражнений	Текущий контроль
Техника защиты								
33	Техника защиты	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренировочных упражнений	Текущий контроль
34	Базовая техника на месте, в движении	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренировочных упражнений	Текущий контроль
35	Базовая техника на месте, в движении	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренировочных упражнений	Текущий контроль
36	Техника ударов руками, ногами, защит	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренировочных упражнений	Текущий контроль
37	Базовая техника на месте, в движении	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренировочных упражнений	Текущий контроль
38	Техника ударов руками, ногами, защит	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренировочных упражнений	Текущий контроль
39	Базовая техника на месте, в движении	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренировочных упражнений	Текущий контроль
40	Техника ударов руками, ногами, защит	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренировочных упражнений	Текущий контроль

41	Базовая техника на месте, в движении	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренировочных упражнений	Текущий контроль
42	Техника ударов руками, ногами, защит	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренировочных упражнений	Текущий контроль
43	Базовая техника на месте, в движении	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренировочных упражнений	Текущий контроль
44	Техника ударов руками, ногами, защит	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренировочных упражнений	Текущий контроль
45	Техника защиты	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренировочных упражнений	Текущий контроль
46	Базовая техника на месте, в движении	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренировочных упражнений	Текущий контроль
47	Техника ударов руками, ногами, защит	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренировочных упражнений	Текущий контроль
48	Техника защиты	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренировочных упражнений	Текущий контроль
49	Базовая техника на месте, в движении	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренировочных упражнений	Текущий контроль
50	Техника ударов руками, ногами, защит	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренировочных упражнений	Текущий контроль
51	Техника защиты	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренировочных упражнений	Текущий контроль
52	Базовая техника на месте, в движении	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренировочных упражнений	Текущий контроль
Кихон								

53	Кихон (технический комплекс)	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренировочных упражнений	Текущий контроль
54	Техника ударов руками	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренировочных упражнений	Текущий контроль
55	Техника блоков	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренировочных упражнений	Текущий контроль
56	Техника ударов руками	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренировочных упражнений	Текущий контроль
57	Техника ударов ногами	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренировочных упражнений	Текущий контроль
58	Техника ударов руками	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренировочных упражнений	Текущий контроль
59	Техника блоков	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренировочных упражнений	Текущий контроль
60	Техника ударов руками	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренировочных упражнений	Текущий контроль
61	Техника ударов ногами	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренировочных упражнений	Текущий контроль
62	Техника блоков	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренировочных упражнений	Текущий контроль
63	Техника ударов ногами	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренировочных упражнений	Текущий контроль
64	Техника ударов руками	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренировочных упражнений	Текущий контроль

65	Техника ударов ногами	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренировочных упражнений	Текущий контроль
66	Техника блоков	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренировочных упражнений	Текущий контроль
67	Техника ударов руками	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренировочных упражнений	Текущий контроль
68	Техника ударов ногами	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренировочных упражнений	Текущий контроль
69	Техника блоков	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренировочных упражнений	Текущий контроль
70	Техника ударов руками	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренировочных упражнений	Текущий контроль
71	Техника блоков	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренировочных упражнений	Текущий контроль
72	Техника ударов ногами	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренировочных упражнений	Текущий контроль
73	Техника ударов руками	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренировочных упражнений	Текущий контроль
74	Техника блоков	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренировочных упражнений	Текущий контроль
75	Техника ударов ногами	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренировочных упражнений	Текущий контроль
Ката								
76	Ката (установочное упражнение)	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренировочных упражнений	Текущий контроль

89	Изучение ученической ката	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренировочных упражнений	Текущий контроль
90	Изучение ученической ката	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренировочных упражнений	Текущий контроль
91	Изучение ученической ката	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренировочных упражнений	Текущий контроль
92	Изучение ученической ката	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренировочных упражнений	Текущий контроль
93	Изучение ученической ката	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренировочных упражнений	Текущий контроль
94	Изучение ученической ката	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренировочных упражнений	Текущий контроль
95	Изучение ученической ката	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренировочных упражнений	Текущий контроль
Кумитэ (поединок)								
96	Кумитэ (поединок)	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренировочных упражнений	Текущий контроль
97	Выполнение технико-тактических заданий	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренировочных упражнений	Текущий контроль
98	Выполнение технико-тактических заданий	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренировочных упражнений	Текущий контроль
99	Выполнение технико-тактических заданий	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренировочных упражнений	Текущий контроль
100	Выполнение технико-тактических заданий	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренировочных упражнений	Текущий контроль

113	Выполнение технико-тактических заданий	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренировочных упражнений	Текущий контроль
114	Выполнение технико-тактических заданий	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренировочных упражнений	Текущий контроль
115	Выполнение технико-тактических заданий	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренировочных упражнений	Текущий контроль
116	Выполнение технико-тактических заданий	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренировочных упражнений	Текущий контроль
117	Выполнение технико-тактических заданий	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренировочных упражнений	Текущий контроль
118	Выполнение технико-тактических заданий	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренировочных упражнений	Текущий контроль
Упражнения на снарядах								
119	Тренировочные, силовые упражнения	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренировочных упражнений	Текущий контроль
120	Выполнение упражнений	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренировочных упражнений	Текущий контроль
121	Выполнение упражнений	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренировочных упражнений	Текущий контроль
122	Выполнение упражнений	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренировочных упражнений	Текущий контроль
123	Выполнение упражнений	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренировочных упражнений	Текущий контроль
124	Выполнение упражнений	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренировочных упражнений	Текущий контроль

125	Выполнение упражнений	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренинговых упражнений	Текущий контроль
126	Выполнение упражнений	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренинговых упражнений	Текущий контроль
127	Выполнение упражнений	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренинговых упражнений	Текущий контроль
Тактика								
128	Базовая тактико-техническая подготовка	2				ДТДМ Каб.21	Беседа. Наблюдение. Опрос	Текущий контроль
129	Базовая тактико-техническая подготовка	2				ДТДМ Каб.21	Беседа. Наблюдение. Опрос	Текущий контроль
130	Базовая тактико-техническая подготовка	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренинговых упражнений	Текущий контроль
131	Базовая тактико-техническая подготовка	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренинговых упражнений	Текущий контроль
132	Базовая тактико-техническая подготовка	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренинговых упражнений	Текущий контроль
133	Базовая тактико-техническая подготовка	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренинговых упражнений	Текущий контроль
134	Базовая тактико-техническая подготовка	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренинговых упражнений	Текущий контроль
Психологическая подготовка								
135	Психологическая подготовка	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренинговых упражнений	Текущий контроль
136	Психологическая подготовка	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренинговых упражнений	Текущий контроль

Подготовка к соревнованиям								
137	Подготовка к соревнованиям	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренировочных упражнений	Текущий контроль
138	Подготовка к соревнованиям	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренировочных упражнений	Текущий контроль
	Итого	276						

Календарный учебный график обучения 7-10 лет

п\п	Тема занятий	Количество часов всего	Дата		Время проведения	Место проведения	Форма проведения	Форма контроля
			план	факт				
Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.								
1	Теория и методика физической культуры и спорта	2				ДТДМ Каб.21	Беседа. Наблюдение. Опрос	Текущий контроль
Общеразвивающие упражнения								
2	Общеразвивающие упражнения	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренировочных упражнений	Текущий контроль
3	Развитие силовых качеств	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренировочных упражнений	Текущий контроль
4	Развитие гибкости, и подвижности суставов	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренировочных упражнений	Текущий контроль
5	Развитие силовых качеств	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренировочных упражнений	Текущий контроль
6	Развитие гибкости, и подвижности суставов	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренировочных упражнений	Текущий контроль
7	Общеразвивающие упражнения	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренировочных упражнений	Текущий контроль
8	Развитие силовых качеств	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренировочных упражнений	Текущий контроль
9	Развитие гибкости, и подвижности суставов	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренировочных упражнений	Текущий контроль

10	Развитие силовых качеств	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренировочных упражнений	Текущий контроль
11	Развитие гибкости, и подвижности суставов	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренировочных упражнений	Текущий контроль
Стойки и положения в каратэ								
12	Техника перемещений	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренировочных упражнений	Текущий контроль
13	Техника стоек	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренировочных упражнений	Текущий контроль
14	Техника перемещений	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренировочных упражнений	Текущий контроль
15	Техника стоек	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренировочных упражнений	Текущий контроль
16	Техника перемещений	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренировочных упражнений	Текущий контроль
17	Техника стоек	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренировочных упражнений	Текущий контроль
18	Техника перемещений	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренировочных упражнений	Текущий контроль
19	Техника стоек	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренировочных упражнений	Текущий контроль
20	Техника перемещений	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренировочных упражнений	Текущий контроль
21	Техника стоек	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренировочных упражнений	Текущий контроль
Техника атак								
22	Техника перемещений	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренировочных упражнений	Текущий контроль
23	Базовая техника на месте, в движении	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренировочных упражнений	Текущий контроль

52	Базовая техника на месте, в движении	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренировочных упражнений	Текущий контроль
53	Базовая техника на месте, в движении	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренировочных упражнений	Текущий контроль
54	Техника ударов руками, ногами, защит	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренировочных упражнений	Текущий контроль
55	Базовая техника на месте, в движении	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренировочных упражнений	Текущий контроль
56	Техника ударов руками, ногами, защит	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренировочных упражнений	Текущий контроль
57	Базовая техника на месте, в движении	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренировочных упражнений	Текущий контроль
Кихон								
58	Техника ударов руками	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренировочных упражнений	Текущий контроль
59	Техника ударов ногами	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренировочных упражнений	Текущий контроль
60	Техника ударов ногами и руками	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренировочных упражнений	Текущий контроль
61	Техника блоков	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренировочных упражнений	Текущий контроль
62	Техника ударов руками	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренировочных упражнений	Текущий контроль
63	Техника ударов ногами	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренировочных упражнений	Текущий контроль
64	Техника ударов руками	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренировочных упражнений	Текущий контроль
65	Техника ударов ногами и руками	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренировочных упражнений	Текущий контроль
66	Техника блоков	2				ДТДМ	Выполнение контрольных и	Текущий контроль

						Каб.21	тренинговых упражнений	
67	Техника ударов руками	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренинговых упражнений	Текущий контроль
68	Техника ударов ногами	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренинговых упражнений	Текущий контроль
69	Техника ударов ногами и руками	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренинговых упражнений	Текущий контроль
70	Техника блоков	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренинговых упражнений	Текущий контроль
71	Техника ударов ногами	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренинговых упражнений	Текущий контроль
72	Техника ударов руками	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренинговых упражнений	Текущий контроль
73	Техника ударов ногами и руками	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренинговых упражнений	Текущий контроль
74	Техника блоков	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренинговых упражнений	Текущий контроль
75	Техника ударов ногами	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренинговых упражнений	Текущий контроль
76	Техника ударов руками	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренинговых упражнений	Текущий контроль
77	Техника ударов ногами и руками	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренинговых упражнений	Текущий контроль
78	Техника блоков	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренинговых упражнений	Текущий контроль
Ката (установочное упражнение)								
79	Изучение ученической ката	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренинговых упражнений	Текущий контроль
80	Изучение ученической ката	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренинговых упражнений	Текущий контроль

124	Выполнение упражнений	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренировочных упражнений	Текущий контроль
125	Выполнение упражнений	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренировочных упражнений	Текущий контроль
126	Выполнение упражнений	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренировочных упражнений	Текущий контроль
127	Выполнение упражнений	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренировочных упражнений	Текущий контроль
Тактика								
128	Базовая тактико-техническая подготовка	2				ДТДМ Каб.21	Беседа. Наблюдение. Опрос	Текущий контроль
129	Базовая тактико-техническая подготовка	2				ДТДМ Каб.21	Беседа. Наблюдение. Опрос	Текущий контроль
130	Базовая тактико-техническая подготовка	2				ДТДМ Каб.21	Беседа. Наблюдение. Опрос	Текущий контроль
131	Базовая тактико-техническая подготовка	2				ДТДМ Каб.21	Беседа. Наблюдение. Опрос	Текущий контроль
132	Базовая тактико-техническая подготовка	2				ДТДМ Каб.21	Беседа. Наблюдение. Опрос	Текущий контроль
133	Базовая тактико-техническая подготовка	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренировочных упражнений	Текущий контроль
134	Базовая тактико-техническая подготовка	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренировочных упражнений	Текущий контроль
Психологическая подготовка								
135	общая психологическая подготовка к соревнованиям	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренировочных упражнений	Текущий контроль
136	общая психологическая подготовка к	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренировочных упражнений	Текущий контроль

	соревнования м							
Подготовка к соревнованиям								
137	Подготовка к соревнованиям	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренировочных упражнений	Текущий контроль
138	Подготовка к соревнованиям	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренировочных упражнений	Текущий контроль
	итого	276						

Календарный учебный график обучения 11-15 лет

п\п	Тема занятий	Количество часов всего	Дата		Время проведения	Место проведения	Форма проведения	Форма контроля
			план	факт				
Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.								
1	Теория и методика физической культуры и спорта	2				ДТДМ Каб.21	Беседа. Наблюдение. Опрос	Текущий контроль
Общая физическая подготовка								
2	Развитие силовых качеств	2				ДТДМ Каб.21	Беседа. Наблюдение. Опрос	Текущий контроль
3	Развитие гибкости, и подвижности суставов	2				ДТДМ Каб.21	Беседа. Наблюдение. Опрос	Текущий контроль
4	Развитие силовых качеств	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренировочных упражнений	Текущий контроль
5	Развитие гибкости, и подвижности суставов	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренировочных упражнений	Текущий контроль
6	Развитие силовых качеств	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренировочных упражнений	Текущий контроль
7	Развитие гибкости, и подвижности суставов	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренировочных упражнений	Текущий контроль
8	Развитие силовых качеств	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренировочных упражнений	Текущий контроль
9	Развитие гибкости, и подвижности суставов	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренировочных упражнений	Текущий контроль

24	Стойки и положения в каратэ	2				ДТДМ Каб.21	Беседа. Наблюдение. Опрос	Текущий контроль
25	тактика проведения приемов	2				ДТДМ Каб.21	Беседа. Наблюдение. Опрос	Текущий контроль
26	Сочетание различных средств тактики	2				ДТДМ Каб.21	Беседа. Наблюдение. Опрос	Текущий контроль
27	Стойки и положения в каратэ	2				ДТДМ Каб.21	Беседа. Наблюдение. Опрос	Текущий контроль
28	тактика проведения приемов	2				ДТДМ Каб.21	Беседа. Наблюдение. Опрос	Текущий контроль
29	Сочетание различных средств тактики	2				ДТДМ Каб.21	Беседа. Наблюдение. Опрос	Текущий контроль
30	Стойки и положения в каратэ	2				ДТДМ Каб.21	Беседа. Наблюдение. Опрос	Текущий контроль
31	тактика проведения приемов	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренировочных упражнений	Текущий контроль
32	Сочетание различных средств тактики	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренировочных упражнений	Текущий контроль
33	Стойки и положения в каратэ	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренировочных упражнений	Текущий контроль
34	тактика проведения приемов	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренировочных упражнений	Текущий контроль
35	Сочетание различных средств тактики	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренировочных упражнений	Текущий контроль
36	Стойки и положения в каратэ	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренировочных упражнений	Текущий контроль
37	тактика проведения приемов	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренировочных упражнений	Текущий контроль
38	Сочетание различных средств тактики	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренировочных упражнений	Текущий контроль
39	Стойки и положения в каратэ	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренировочных упражнений	Текущий контроль

							тренинговых упражнений	
40	тактика проведения приемов	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренинговых упражнений	Текущий контроль
41	Сочетание различных средств тактики	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренинговых упражнений	Текущий контроль
42	Стойки и положения в каратэ	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренинговых упражнений	Текущий контроль
43	тактика проведения приемов	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренинговых упражнений	Текущий контроль
44	Сочетание различных средств тактики	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренинговых упражнений	Текущий контроль
45	Стойки и положения в каратэ	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренинговых упражнений	Текущий контроль
46	тактика проведения приемов	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренинговых упражнений	Текущий контроль
47	Сочетание различных средств тактики	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренинговых упражнений	Текущий контроль
48	Стойки и положения в каратэ	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренинговых упражнений	Текущий контроль
49	тактика проведения приемов	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренинговых упражнений	Текущий контроль
50	Сочетание различных средств тактики	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренинговых упражнений	Текущий контроль
51	Стойки и положения в каратэ	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренинговых упражнений	Текущий контроль
52	тактика проведения приемов	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренинговых упражнений	Текущий контроль
53	Сочетание различных средств тактики	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренинговых упражнений	Текущий контроль

54	Стойки и положения в каратэ	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренировочных упражнений	Текущий контроль
55	тактика проведения приемов	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренировочных упражнений	Текущий контроль
56	Сочетание различных средств тактики	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренировочных упражнений	Текущий контроль
57	Стойки и положения в каратэ	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренировочных упражнений	Текущий контроль
58	тактика проведения приемов	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренировочных упражнений	Текущий контроль
59	Сочетание различных средств тактики	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренировочных упражнений	Текущий контроль
60	Стойки и положения в каратэ	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренировочных упражнений	Текущий контроль
61	тактика проведения приемов	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренировочных упражнений	Текущий контроль
62	Сочетание различных средств тактики	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренировочных упражнений	Текущий контроль
Начальные основы техники каратэ								
63	Базовая техника на месте	2				ДТДМ Каб.21	Беседа. Наблюдение. Опрос	Текущий контроль
64	Техника ударов руками, ногами	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренировочных упражнений	Текущий контроль
65	Техника защиты	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренировочных упражнений	Текущий контроль
66	Базовая техника на месте	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренировочных упражнений	Текущий контроль
67	Техника ударов руками, ногами	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренировочных упражнений	Текущий контроль
68	Техника защиты	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренировочных упражнений	Текущий контроль

							тренинговых упражнений	
69	Базовая техника на месте	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренинговых упражнений	Текущий контроль
70	Техника ударов руками, ногами	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренинговых упражнений	Текущий контроль
71	Техника защиты	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренинговых упражнений	Текущий контроль
72	Базовая техника на месте	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренинговых упражнений	Текущий контроль
73	Техника ударов руками, ногами	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренинговых упражнений	Текущий контроль
74	Техника защиты	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренинговых упражнений	Текущий контроль
75	Базовая техника на месте	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренинговых упражнений	Текущий контроль
76	Техника ударов руками, ногами	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренинговых упражнений	Текущий контроль
77	Техника защиты	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренинговых упражнений	Текущий контроль
78	Базовая техника на месте	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренинговых упражнений	Текущий контроль
79	Техника ударов руками, ногами	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренинговых упражнений	Текущий контроль
80	Техника защиты	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренинговых упражнений	Текущий контроль
81	Базовая техника на месте	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренинговых упражнений	Текущий контроль
82	Техника ударов руками, ногами	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренинговых упражнений	Текущий контроль

83	Техника защиты	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренировочных упражнений	Текущий контроль
84	Базовая техника на месте	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренировочных упражнений	Текущий контроль
85	Техника ударов руками, ногами	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренировочных упражнений	Текущий контроль
86	Техника защиты	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренировочных упражнений	Текущий контроль
87	Техника ударов руками, ногами	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренировочных упражнений	Текущий контроль
88	Базовая техника на месте	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренировочных упражнений	Текущий контроль
89	Техника защиты	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренировочных упражнений	Текущий контроль
Кумитэ (поединок)								
90	Выполнение технико-тактических заданий	2				ДТДМ Каб.21	Беседа. Наблюдение. Опрос	Текущий контроль
91	Выполнение технико-тактических заданий	2				ДТДМ Каб.21	Беседа. Наблюдение. Опрос	Текущий контроль
92	Выполнение технико-тактических заданий	2				ДТДМ Каб.21	Беседа. Наблюдение. Опрос	Текущий контроль
93	Выполнение технико-тактических заданий	2				ДТДМ Каб.21	Беседа. Наблюдение. Опрос	Текущий контроль
94	Выполнение технико-тактических заданий	2				ДТДМ Каб.21	Беседа. Наблюдение. Опрос	Текущий контроль
95	Выполнение технико-тактических заданий	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренировочных упражнений	Текущий контроль
96	Выполнение технико-тактических заданий	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренировочных упражнений	Текущий контроль

							тренинговых упражнений	
126	Изучение ученической ката	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренинговых упражнений	Текущий контроль
127	Изучение ученической ката	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренинговых упражнений	Текущий контроль
128	Изучение ученической ката	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренинговых упражнений	Текущий контроль
129	Изучение ученической ката	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренинговых упражнений	Текущий контроль
130	Изучение ученической ката	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренинговых упражнений	Текущий контроль
131	Изучение ученической ката	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренинговых упражнений	Текущий контроль
132	Изучение ученической ката	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренинговых упражнений	Текущий контроль
133	Изучение ученической ката	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренинговых упражнений	Текущий контроль
134	Изучение ученической ката	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренинговых упражнений	Текущий контроль
135	Изучение ученической ката	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренинговых упражнений	Текущий контроль
136	Изучение ученической ката	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренинговых упражнений	Текущий контроль
137	Изучение ученической ката	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренинговых упражнений	Текущий контроль
138	Изучение ученической ката	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренинговых упражнений	Текущий контроль
	Итого	276						

Условия реализации программы

1. Организационные условия.

В программу принимаются дети и подростки, проявляющие интерес к занятиям каратэ-до, не имеющие медицинских противопоказаний, прошедшие собеседование с педагогом.

2. Методические условия.

- специальная и методическая литература;
- учебно-методические фильмы с демонстрацией схваток сильнейших спортсменов на различных турнирах и соревнованиях;
- архивные видеозаписи опытных тренеров;
- плакаты и наглядные пособия с изображением различных фаз проведения спортивных приёмов, схемы, таблицы.

3. Материально – техническое обеспечение программы

Для проведения учебного процесса по «каратэ» по возможности желательно наличие спортивного инвентаря и материалов:

маты для занятий каратэ (татами), размером не менее 6х15;

водоналивной мешок (груша) – 1 шт.

перчатки снарядные – 4 пары;

защитные накладки на руки – 20 пары;

макивара – 2 шт.;

накладки защитные на ноги – 20 пары;

защитный жилет на грудь – 4 шт.;

скакалки – 20 шт.;

гантели (1,5 – 2,5 кг.) – 10 пар;

мяч набивной – 10 шт.;

стенка гимнастическая с перекладиной (турником) – 6 шт.;

лапы боксерские – 10 шт.

Спортивное снаряжение каратиста:

Кимоно белого цвета (индивидуально)

Формы аттестации и контроля

Педагогический контроль осуществляется с целью выявления динамики физического развития обучающегося, учета тренировочных нагрузок, определение различных сторон подготовленности. Контроль позволяет оценить эффективность тренировочного процесса и своевременно вносить необходимые коррективы.

Методы контроля: наблюдение, опрос, тестирование, открытые (контрольные) занятия, участие в мероприятиях.

Медицинский контроль проводится для наблюдений за состоянием и сохранностью здоровья обучающихся. Контроль за наличием медицинского допуска до занятий, соблюдением режима тренировки, отдыха, требований СанПиНа.

Начальная диагностика проводится для выявления стартовых возможностей и индивидуальных особенностей учащихся в начале цикла обучения.

Текущий осуществляется по мере усвоения учащимися тем учебного плана для определения осваивания материала, отслеживания динамики развития каждого учащегося и в дальнейшем для коррекции педагогом образовательного процесса.

Итоговая диагностика проводится по окончании срока обучения для подведения итогов освоения полного цикла программного материала (ЗУН).

Формы контроля. Мониторинг в виде наблюдения образовательного процесса позволяет определить степень усвоения учащимися материала программы, уровень подготовленности учащихся к занятиям, их заинтересованность в усвоении материала. Контроль осуществляется при индивидуальных или групповых беседах, на занятиях, при участии в мероприятиях.

Формы аттестации и контроля:

- Тестирование (тренинговые упражнения)
- Наблюдение

Основные показатели выполнения общеразвивающей программы:

- стабильность состава обучающихся,
- динамика прироста индивидуальных показателей в соответствии с общеобразовательной программой.

Основными формами образовательного процесса являются:

- тренировочные занятия с группой, сформированной с учетом возрастных особенностей обучающихся;
- теоретические занятия;
- участие в различных физкультурно-массовых и спортивных мероприятиях;
- индивидуальные тренировочные занятия, проводимые с одним или несколькими обучающимися (по мере необходимости).

Методическое обеспечение к обучающему блоку.

Основой к данному разделу программы послужили «Методические рекомендации по каратэ» (для детско-юношеских клубов физической подготовки (ДЮКФП), спортивных школ различного типа) С.А.Литвинова, М., МГФСО, 2003 г.

При осуществлении учебно-воспитательного процесса учитывается:

• использование общепедагогических (дидактических) принципов воспитывающего обучения: сознательности и активности занимающихся, наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации, прочности и прогрессирования;

• целевая направленность к достижениям путем неуклонного роста объема средств общей и специальной подготовки, соотношения между

которыми изменяется из года в год в сторону увеличения объема специальной подготовки;

- оптимальное соотношение (соразмерность) различных сторон подготовленности воспитанника в процессе многолетнего обучения;

- возрастание объема и интенсивности упражнений по мере улучшения физической подготовленности воспитанников; приоритет, упражнениям динамического характера, приучая занимающихся к различному темпу их выполнения;

- поиск средств, позволяющих одновременно решать несколько задач (например, сочетание физической и технической подготовки);

- моделирование соревновательной деятельности в тренировочном процессе;

- использование централизованной подготовки наиболее перспективных воспитанников на учебно-тренировочных сборах с привлечением к работе лучших специалистов;

- использование игрового метода на занятиях с детьми дошкольного возраста;

Практическая подготовка осуществляется на занятиях (занятия – тренировки, учебно-тренировочные сборы (УТС).

Программный материал для практических занятий включает в себя основные средства и методы общей, специальной физической и технико-тактической подготовки.

Общая физическая подготовка (ОФП)

К ОФП относятся строевые упражнения, общеразвивающие упражнения (ОРУ) без предметов и с предметами, упражнения на снарядах (стенка, скамейка и т.д.), упражнения других видов спорта (легкая атлетика, акробатика), подвижные и спортивные игры. При выполнении упражнений выявляются ошибки в двигательном режиме, осанке, дыхании.

Специальная физическая подготовка (СФП)

К СФП относятся координационные, кондиционные и сопряженные (координационно-кондиционные), специально-подготовительные упражнения: силовые, скоростно-силовые, на скоростную и силовую выносливость, на гибкость, выполняемые в различном по продолжительности и интенсивности режиме, и активизирующие аэробные, аэробно-анаэробные, анаэробно-лактатные, анаэробно-алактатные механизмы энергообеспечения с применением: самостраховки, сопротивления упругих предметов, акробатических прыжков, противодействия партнера, соревновательных и специально-подготовительных с отягощением, идеомоторных, имитационных и тренажерных средств.

	Возраст
--	---------

Морфофункциональные показатели, физические качества	5-6	7-8	9-10	11	12	13	14	15
Рост					+	+	+	+
Мышечная масса					+	+	+	+
Быстрота		+	+	+				
Скоростно-силовые качества			+	+	+	+	+	
Сила					+	+	+	
Выносливость (аэробные возможности)	+	+	+					+
Анаэробные возможности		+	+	+				+
Гибкость	+	+	+					
Координационные способности		+	+	+	+			
Равновесие	+		+	+	+	+	+	

Технико-тактическая подготовка

К технико-тактическим действиям (ТТД) относятся: цуки-вадза (удары руками), укэ-вадза (блоки), гери-вадза (удары ногами), кихон (ТТД в движении), ката (формальное упражнение), кумитэ (поединок), дати-вадза (стойки), цукуриаси-вадза (передвижения), укэми-вадза (самостраховка), энбу (хореография), нагэ-вадза (броски), выполняемые в различном по продолжительности и интенсивности режиме и активизирующие аэробные, аэробно-анаэробные и прочие с применением: самостраховки, различных методических приемов: выполнение ТТД с более тяжелыми или легким партнером, обманными движениями (финтами), быстрой смены дистанции, частой сменой боевых стоек, на лапах, макиваре и др.

Тренировочный процесс по годам обучения выстраивается с учетом сенситивных периодов развития физических качеств занимающихся, где не остаются без внимания развитие качеств, не совершенствующих в данном возрасте.

Сенситивные периоды развития двигательных качеств

Теоретическая подготовка

Формирование у занимающихся специальных знаний, необходимых для успешной деятельности каратэ (японское изречение гласит: «каратэ – это оружие, физическая культура, искусство и философия»), осуществляется в ходе практических занятий (занятий-тренировок, мастер-классов), теоретических занятий, самоподготовки воспитанников, в условиях УТС. Теоретическая подготовка осуществляется в следующих формах: беседы, дискуссии, тесты и т.д.

Интегральная подготовка направлена на приобретение соревновательного опыта, повышение устойчивости к соревновательному стрессу и надежности выступлений. Может осуществляться в процессе соревнований разного уровня и на учебных тренировках.

Наиболее универсальным тренировочным средством для воспитанников первого года обучения (до 12 лет) являются подвижные и спортивные игры. Они занимают наибольшее время в учебно-тренировочном процессе. Применение игрового метода способствует сохранению интереса к занятиям и смягчению воздействия тренировочных нагрузок, а многообразие видов движений и относительно небольшого количества стандартных ситуаций создает необходимые условия для развития координационных способностей, скоростных, скоростно-силовых качеств, выносливости. Игровые приемы применяются и на дальнейших этапах обучения.

Список литературы для педагогов

1. Биджиев С. Сетокан Каратэ-до. – СПб.: изд-во АОВТ «Алмаз», 1994.
2. Долин А.А., Попов Г.В. КЭМПО – традиция воинских искусств. – М.: Наука, 1992.
3. Карпман В.Л. Спортивная медицина. Учебник для ИФК.- М.: ФиС, 1987.
4. Корх А.Я. Тренер: деятельность и личность. – М.: Терра-Спорт, 2000. – 120 с.
5. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физического воспитания. Учебник для ИФК. – М.: ФиС, 2003.
6. Лубышева Л.И. Здоровьеформирующая технология физического воспитания младших школьников на основе использования традиционного каратэ (методическая разработка). – М: РГУФКСиТ, 2005.
7. Микрюков В.Ю. Каратэ-до (боевые искусства). Учебное пособие. – ООО «Издательство Астрель», 2009. – 428 с.
8. Программы для внешкольных учреждений. Спортивные кружки и секции. – М.: Просвещение, 1986.

9. Туманян Г.С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки. Учебное пособие: Кн. 1: Пропедевтика. – М.: Советский спорт, 1997. – 285 с.
10. Флиндт Д. Программа Сетокан каратэ. – Германия, 1998

Приложение 1

Мониторинг (личностный рост учащихся)

№	Фамилия, Имя учащегося	Креативность в выполнении заданий		Мотивация к занятиям		Учебно-коммуникативные умения		Учебно-организационные умения и навыки		Степень удовлетворённости	
		Этап вхождения	Конечный результат	Этап вхождения	Конечный результат	Этап вхождения	Конечный результат	Этап вхождения	Конечный результат	Этап вхождения	Конечный результат
1											
2											
3											
4											
5											
6											
7											
8											
9											
10											

Креативность в выполнении заданий – уровень внимания.

Мотивация к занятиям - отношение к занятию в целом: положительное, безразличное, негативное.

Учебно-интеллектуальные умения – теоретическая подготовка учащегося.

Учебно-коммуникативные умения – практическая подготовка учащегося

Учебно-организационные умения и навыки - умение организовывать и контролировать свою работу на занятии.

Степень удовлетворённости – общий результат.

1- низкий; 2 – средний; 3 – высокий.

Приложение 2

Анкета
Анкета самооценки «Мои достижения»

ВОПРОС	ОТВЕТ
Какие действия я спланировал для достижения цели?	
Удалось ли мне реализовать задуманное?	
Что я (не) сделал для достижения цели?	
Какова эффективность моих действий?	
Умею распределять время?	
Мои достижения в результате занятий?	
Я могу оценить объективно себя?	
Научился самостоятельно выполнять задания?	
Умею воплощать свои творческие замыслы?	
На сколько я освоил теоретический материал по (разделам) темам программы?	
Научился использовать полученные на занятиях знания в практической деятельности?	
Над чем мне надо работать? Что необходимо еще сделать?	

УРОВНИ ОВЛАДЕНИЯ НЕОБХОДИМЫМИ НАВЫКАМИ И УМЕНИЯМИ

баллы	характеристика
5	Ребенок выполняет все параметры оценки самостоятельно; выполняются все основные элементы движения
4	Ребенок выполняет самостоятельно и с частичной помощью взрослого все параметры оценки
3	Ребёнок выполняет все параметры оценки с частичной помощью взрослого
2	Ребенок с помощью взрослого выполняет некоторые параметры оценки; имеет место при наличии значительных ошибок
1	Ребенок не может выполнить все параметры оценки, помощь взрослого не принимает

Выводы: _____

Приложение №3

Диагностическая карта развития гибкости
(УРОВЕНЬ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ И ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ)

Группа 13 - 18 лет

Дата проведения: _____

Диагностику провел: _____

№ п/п	Ф.И.	Тест №1 <i>Наклон туловища из положения стоя</i>		Тест №2 <i>Наклон туловища из положения сидя</i>		Тест №3 <i>Выкрут рук</i>		Тест №4 <i>Поперечный шпагат</i>		Тест №5 <i>Продольный шпагат</i>		Тест №6 <i>Мост</i>		Итоговый показатель по каждому ребенку (среднее значение)	
		Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	Н	Н	К
1															
2															
3															
4															
5															
6															
7															
8															
9															
10															
11															
12															
Начало уч. цикла	Итоговый показатель по группе (среднее значение)														
Окончание уч. цикла	Итоговый показатель по группе (среднее значение)														