

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Муниципальное автономное образовательное учреждение  
города Иркутска средняя общеобразовательная школа №69**

**Дополнительная общеразвивающая программа  
«Каратэ»**

педагог Малова И.Г.

Иркутск 2024

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Боевые искусства Востока представляют собой уникальный и неповторимый пласт культуры, где совмещается, казалось бы, несовместимое - красота ритма и гармонии движений и реальные боевые действия. Здесь боевая подготовка доводится до уровня искусства, что в итоге выливается в особый путь воспитания личности.

Программа составлена в соответствии с действующим законодательством в сфере образования

**Направленность: физкультурно-спортивная.**

**Форма обучения** - очная.

**Форма подведения итогов** – промежуточная и итоговая аттестация.

**Формы и методы проведения занятий** – подготовительной, основной, заключительной. Конкретное содержание каждой из них определяется задачами, которые ставятся на данном занятии.

### **Нормативные документы.**

Программа для МАОУ г. Иркутска СОШ №69 по каратэ составлена в соответствии с Нормативными документами:

1Федеральный закон от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», статей: 2 (п.9, п.22), 12 (п.1ч.4; ч.5), 13 (ч.1,2), 28 (п.6 ч.3), 33 (ч.2), 55 (ч.2), 58 (ч.1), 59 (ч.1),75 (ч.1, ч.4);

СанПин 2.4.4.3172-14, утверждённый Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014г. №41;

Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 года № 1726-р).

Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

Устав МАОУ г. Иркутска СОШ №69, согласован распоряжением заместителя комитета по социальной политике и культуре администрации г. Иркутска, от 17.06.2015г. Изменения к Уставу от 14.10.2016 г

**2.** Положение устанавливает единые требования к структуре и оформлению, а также регламентирует порядок принятия и утверждения дополнительной общеразвивающей программы в МАОУ г. Иркутска СОШ №69.

**3.** Программа составляется педагогом дополнительного образования на каждый учебный год в соответствии с реализуемой образовательной программой учреждения, педагоги могут разрабатывать комплексные программы.

### **Условия реализации программы.**

Основной принцип формирования групп - возрастной. Программа может осваиваться с любого уровня (1-го, 2-го года обучения).

Комплектование групп происходит в начале учебного года. Наполняемость групп первого года обучения – 15 -20 человек, второго – 12 человек.

Условия набора в объединение допуск врача для занятий каратэ, без специального отбора. Программу может реализовать педагог дополнительного образования.

Материально- техническое обеспечение программы- спортивный зал. Все расходные материалы: индивидуальная форма, защита для спаррингов, бо, нунг-чаки, лапы и т.п.- приобретают родители.

Программа рассчитана на 2 года обучения. Занятия проводятся три раза в неделю по 2 академических часа согласно расписанию учебных занятий. На индивидуальное занятие отводится 0,5 ч в неделю.

Обучение по программе первого года построено по принципу «от простого – к сложному». По аттестационной программе от 10 кю до 1 дана.

Особенностью второго года обучения является то, что каждая тема подается в течении длительного времени с возрастанием степени сложности.

Основным видом занятий является практическое.

### **Адресат программы**

**Адресат программы.** Данная программа предназначена для учащихся начальной школы с различным уровнем подготовки. На занятия допускаются все желающие.

В секцию каратэ зачисляются дети и подростки (с 5 до 18 лет), принимаются дети без конкурса и отбора, не имеющие опыта в тренировочном процессе, а также с опытом в боевых искусствах, имеющие письменное разрешение врача, а также заявление и письменное согласие родителей. копию страховки, свидетельство о рождении.

Психолого-педагогические особенности детей разного возраста.

В возрасте 5-9 лет дети достаточно осознанно делают выбор в предметной сфере для своего дополнительного образования. Они открыты для восприятия, но находятся в эмоциональной зависимости тренера, поэтому потребность в положительных эмоциях значимого во многом определяет их поведения. Яркость, красочность демонстрация показательных выступлений каратэ такого же возраста вызывает высокий эмоциональный позитивный отклик у детей. Важный путь познания самого себя, что самое важнейшее психологическая подготовка в боевых искусствах.

Возрастная подгруппа 10-14 лет. В этот период происходит бурное психофизическое развитие и перестройка социальной активности детей. Это пора достижений, стремление стать первым становление «Я». Специфическая для подростков реакция группирования со сверстниками

проявляется в повышенном интересе к общению, ориентации на выработку групповых норм и ценностей.

### **Комплекс основных характеристик программы**

- преимущественная направленность подготовки на всех этапах.
  - совершенствование техники и тактики каратиста;
  - развитие специальных физических качеств;
  - освоение повышенных тренировочных нагрузок;
  - достижение спортивных результатов, характерных для зоны первых больших успехов;
  - дальнейшее приобретение соревновательного опыта.
1. Спортивно-оздоровительный этап - 144 часов.
  2. Введение в боевые искусства 144 часов;

### **Содержание программы**

**Цель программы:** изучить приёмы каратэ.

**Задачи программы:**

- пройти инструктаж по технике безопасности;
- дать общее теоретическое представление о боевых искусствах, приемах каратэ и самозащиты;
- пройти общую физическую подготовку в рамках подводящих и подготовительных упражнений;
- изучить и отработать страховки и базовые передвижения;
- изучить и отработать базовые приёмы каратэ и самозащиты;
- воспитать чувство ответственности за свои действия и привить уважение к старшим, младшим, сверстникам.

**Воспитательные:**

- Формирование у занимающихся основ здорового образа жизни, гигиенической культуре и профилактика вредных привычек.
- Воспитание дисциплинированности и привычки к самостоятельным занятиям физкультурной направленности.
- Воспитание моральных, волевых и эстетических качеств каратиста.
- Воспитание воле к победе и достижение спортивных результатов.

**Оздоровительные:**

- Повышение жизненного тонуса детей, профилактика простудных и других заболеваний; привитие детям чувство ответственности за своё здоровье.
- Укрепить дыхательную мускулатуру детей.
- Формирования важных двигательных навыков.

**Образовательные Технологии:**

- Здоровьезберегающие технологии.
- Релаксационные игры и упражнения для снятия напряжения, на расслабление.

**Система деятельности.**

**Познавательная деятельность:**

- Информационная - владение информацией;
- Личностная – осознание личного значения познавательного предмета.

**Преобразующая деятельность:**

- Самостоятельная работа, которая выражается познавательной активности, проявляющей в интересах, стремлению и потребностях;
- Готовность к преодолению трудностей связанные с силой воли;
- Оперативность, которая предполагает правильное понимание поставленных задач перед обучающимся и их решением.

**Обще учебная деятельность:**

- Разностороннее развитие ребенка, вооружение его знаниями, навыками и умениями необходимыми в жизни и спорте.
- Применение современных технологий обучения, предусматривает формирование у детей умение и навыков;
- Познавательный интерес – игры, которые позволяют у детей живой интерес к процессу познания, что помогает быстрее освоить учебный материал.

**Самоорганизующиеся деятельность:**

Умение пользоваться и применять в обучении иллюстрациями, таблицами, предметно развивающей средой, в которых описаны те или иные упражнения.

- Владения двигательными навыками, согласно выбранному виду спорта, и самоконтроль в работе с оружием.
- Организовывать спортивные игры-соревнования.

**Планируемые результаты:**

Он должен быть комплексным, проводиться регулярно и своевременно, основываться на объективных и количественных критериях.

Укрепление психофизического здоровья воспитанников и формирование у каратистов основы здорового образа жизни:

- Овладение основной базовой техники умения в области каратэ.
- Наличие и рост количества воспитанников, имеющих первоначальную подготовку, но и имеющие спортивные разряды.
- Социальная адаптация и сплочение детей в спортивной группе каратэ.
- Снижение асоциальных проявлений в детской - подростковой среде среди адептов.
- Передача и усвоение воспитанниками положительного социального опыта через совместную работу детей и взрослых.
- Увеличение каратистов в секции.
- Привлечение родителей в активную жизнь своих детей и участие в разных формах социо-досуговой деятельности спортсменов на разном уровне. (городском, областном и т. д)

- Активное привлечение родителей не только в общественную жизнь федерации, но и решение внутренних проблем секции.
- Развитие у адептов организаторских способностей и лидерских качеств.
- Повышение имиджа и популяризации занятий в секции карате.

**К концу 1 года обучения спортсмены должны знать:**

- Историю и возникновения боевого искусства каратэ;
- Правило поведения в спортзале (ритуальное приветствие Реги );
- Технику безопасности в спортзале;
- Спортивную терминологию;
- Квалификационную программу на 10-9кю;

**Должен уметь;**

- ОФП ОРУ и гимнастические элементы;
- Выполнять элементы кихона 10-9кю
- Выполнять ката на 9кю и Бункай;
- Выполнять (кихон-гохон- кумите)

**Самоконтроль при работе с партнером:**

- Выполнять простейшую базовую ударную технику в маленькие – большие лапы;
- Выполнить начальную комплексную подготовку;
- Выполнять начальную подготовку работа с Бо;

**К концу 2-го года должны знать:**

- Спортивную терминологию;
- Квалификационную программу на 8 -7 кю;
- Технику безопасности при работе с партнёром;

**Простейшие правила соревнований;**

- Като с бо;
- Кихон с бо;

**Должны уметь:**

- Выполнять работу на снарядах;
- Выполнять базовую технику на 8-7 кю, ката кихон;
- Выполнять бункай ката Кихон-гохон-кумите;

Простейшие элементы боя с бо.

**КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ**

СПОРТИВНО ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ (СО)  
ВВИДЕНИЕ БОЕВЫЕ ИСКУСТВА (ВВИ)

## НАЧАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА (НП) УЧЕБНО ТРЕНЕРОВОЧНАЯ (УТ)

### **Развитие основных физических качеств.**

На основе анализа состояния физической подготовленности конкретного ребенка, или группы детей следует определить, какое именно физическое качество и до какого уровня необходимо развивать.

1. Гибкость – развитие подвижности в суставах для выполнения технических действий в соответствии с морфологическими особенностями.
2. Быстрота – развитие быстроты двигательных реакций и частоты движений, адаптация нервно мышечного аппарата, развитие межмышечной координации.
3. Ловкость – интенсивное развитие двигательного, зрительного, слухового, тактильного и других анализаторов.
4. Сила – развитие максимальной, взрывной и скоростной силы без отягощений.
5. Выносливость – развитие общей выносливости.

### **Специальная физическая подготовка при обучении каратэ**

Здесь имеются в виду упражнения, по характеру нервно-мышечных усилий и координации.

Особое место среди них занимают статическая и аэробная растяжка маховые движения ногами, упражнения на снарядах, работа с утяжелителями, работа с набивным песком мячами, со спортивным жгутом, и тд. Упражнения специально-подготовительного характера могут занимать часть занятия, но иногда им отводится и занятие целиком.

### **Технико-тактическая подготовка при обучении каратэ**

1. Базовая техника ударов и защита прямых, нижних, круговых, задних, боковых и ударов с вращения.
2. Блокировка двойных и серийных ударов и защита от них.
3. Техника и тактика ведения боя на дальней дистанции, работа с соперником, ведущим бой в наступательной манере. Тренировка с соперником, ведущим бой в контратакующей манере с дальней дистанции.
4. Техника и тактика ведения боя на средней и ближней дистанции. Техника входа и выхода из неё с оружием и без.
5. Техника и тактика ведения боя в контратакующей манере. Удары на опережение.
6. Техника ката, бункай с оружием и без.
7. Техника энбу с оружием и без.

### **Ката-Бункай**

- формализованная последовательность движений

**Ката-** формализованная последовательность движений, связанных друг с другом принципами ведения поединка с воображаемым противником или группой противников. Принцип изучения боевого искусства на основе ката

состоит в том, что, повторяя ката многие тысячи раз, практик боевого искусства приучает свое тело к определенного рода движения, выводя их на бессознательный уровень. Таким образом, попадая в боевую ситуацию, тело работает «само» на основе рефлексов, вложенных многократным повторением ката. Также ката обладают медитативным воздействием.

**Командное ката** - (3 человека) синхронное исполнение ката. После синхронного исполнения следует демонстрация применения техники ката.

**Бункай** - (яп. 分解 бункай: «анализ») – в боевых искусствах представляет собой расшифровку, анализ букв, («бун» - «делить на части», «кай» - «объяснять», «истолковать»), набор боевых применений движений ката («формы») каратэ. Обычно каждый бункай представляет собой 4 приема из тех одиночных и одной двойной связки, включающих в себя удары, броски и защиту. В подавляющем большинстве школ «Фудокан» каратэ используется единственный канонический набор бункай для каждого ката.

### **Теоретическая подготовка;**

Теоретическую подготовку по всем дисциплинам можно проводить непосредственно на тренировке, в форме бесед, лекций просмотра видео. Чтение литературы, поскольку она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой, как элемент практических занятий каратэ.

## **Комплекс организационно – педагогических условий Учебный план.**

1-2 год обучения

Спортивно-оздоровительная

№	Название разделов, тема	Количество часов			Форма промежуточной (итоговой) аттестации.
		всего	теория	практика	
	Общая физическая подготовка	80	10	30	Контрольные тесты
	Специальная физическая подготовка	40	10	20	Контрольные тесты
	Технико-тактическая подготовка	46	6	20	Контрольные тесты
	Ката-Бункай	40	14	16	Квалификационные соревнования участие в учебных поединках
	Восстановительные мероприятия	2	-	2	Педагогическое наблюдение
	Психологическая подготовка	2	-	2	Педагогическое наблюдение



	Медицинское обследование	2	-	2	Педагогическое наблюдение
	Контрольные соревнования (Спарринговая техника)	2	-	2	Квалификационные соревнования, показательных выступлениях.
	Контрольно-переводные испытания	2	-	2	Квалификационные соревнования
	Всего часов за 36 недель	144	40	104	

1-2 год обучение  
Введение в боевое искусство

№	Название разделов, тема	Количество часов			Форма промежуточной (итоговой) аттестации.
		всего	теория	практика	
	Общая физическая подготовка	66	10	36	Контрольные тесты
	Специальная физическая подготовка	53	10	23	Контрольные тесты
	Технико-тактическая подготовка	46	6	20	Контрольные тесты
	Ката-Бункай	33	12	11	Квалификационные соревнования участие в учебных поединках
	Контрольно-переводные испытания	2	-	2	Квалификационные соревнования
	Контрольные соревнования (Спарринговая техника)	2	-	2	Участие в соревнованиях и показательных выступлениях.
	Судейские теория и практика	8	2	4	Контрольные тесты
	Восстановительные мероприятия	2	-	2	Педагогическое наблюдение
	Медицинское обследование	2	-	2	Педагогическое наблюдение и медицинское наблюдение
	Психологическая подготовка	2	-	2	Педагогическое наблюдение

	Всего часов за 36 недель	144	40	104	
--	--------------------------	-----	----	-----	--

# КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

на 2024-2025 учебный год

гр. № 1

Секции каратэ.

№	дата	Название разделов; темы раздела; тема занятий	Объём часов	Форма занятий	Форма промежуточной (итоговой) аттестации.
		Вводное занятие. Знакомство с этикетом. Инструктаж по технике безопасности, правило поведения в спортивном зале и после тренировок.	2	Теория, Беседа, практика	
		<b>Раздел 1.</b> <b>Введение в боевые искусство</b>	<b>8</b>		
1.1		Консультация для родителей, Правила соблюдение здорового питания до и после тренировки.	5		
1.2		История каратэ	1		
1.3		Планы секции на учебный год.	2		
		<b>Раздел 2.</b> <b>Спортивно-оздоровительная.</b>	<b>14</b>		
2.1		Рэги: Этикет. ОФП. ОРУ. Статика.	14		
		<b>Раздел 3.</b> <b>Базовая подготовка</b>	<b>130</b>		
3.1		Рэги: Этикет, каратэки в додзэ. ОФП.	2		
3.2		Рэги: ОФП. Тэ-ваза: техника ударов руками.	2		
3.3		Рэги: ОФП. Тэ-ваз-техника блоков руками.	2		
3.4		Рэги: ОФП. Дачи ваза: изучения базовых стояк.	2		

3.5	Рэги: ОФП. Базовая техника ног, на сбор колена (хиза)	2		
3.6	Рэги: ОФП.Реги-ваза: мая-хизагери, кин-гери.	2		
3.7	Рэги: ОФП.Работа с (бо)-палка.	2		
3.8	Рэги: ОФП.Базовая техника рук в базовых стойках.	2		
3.9	Рэги: ОФП.Тэ-ваза:техника руками в стойки Йои-Дачи.	2		
3.10	Спортивно-игровая, эстафета.	2		
3.11	Рэги: ОФП.Тэ-ваза:техника руками в стойки Какуцу- дачи.	2		
3.12	Рэги: ОФП.Дачи-ваза: стойки в статике, время 5 мин.	2		
3.13	Рэги: ОФП.Базовая техника ног на сбор колена у скамейки.	2		
3.14	Рэги: ОФП.Рэги-ваза: мая-хиза-гери, кин-гери в стойки Йои-дачи. У стены.	2		
3.15	Рэги: ОФП.Передвижение в базовой стойке с тех. руками.	2		
3.16	Рэги: ОФП.Гери-ваза мая-хиза-гери .со сменой стойки.	2		
3.17	Рэги: ОФП.Базовая ударная техника рук в маленькие лапы.	2		
3.18	Рэги: ОФП.Базовая ударная техника ног в маленькие лапы.	2		
3.19	Рэги: ОФП. Ката Тэки-ЁкиШодан.	2		
3.20	Подвижные спортивные игры.	2		
3.21	Рэги: ОФП.Базовая техника ударов и блоков рук с утяжелением	2		
3.22	Рэги: ОФП.Базовая техника ударов ногами с утяжелением.	2		
3.23	Рэги: ОФП.Кихон на 10 кю	2		
3.24	Рэги: ОФП.Кихон на 9 кю.	2		
3.25	Рэги: ОФП.Кумитэ в стойке Йои-дачи техника блоков и ударов руками.	2		
3.26	Рэги: ОФП.Кихон на 9 кю	2		
3.27	Рэги: ОФП.Кихонгохонкумитэ на9кю	2		
3.28	Рэги: ОФП.Ката на 9 кю (тэки-ёкишодан ,нидан ,сандан)	2		

3.29	Рэги: ОФП.Бункай на9кю в парах	2		
3.30	Рэги: ОФП.Ката с бо	2		
3.31	Рэги: ОФП.Боевые связки с бо в парах.	2		
3.32	Рэги: ОФП.Гери–ваза, маваши-гери, йоко-гери, йоко-гери-киагэ на поясах , удержание в статике	2		
3.33	Рэги: ОФП.Гери-ваза в малые лапы.	2		
3.34	Рэги: ОФП.Кихон-Гохон- Кумитэ, Гери-Ваза.	2		
3.35	Рэги: ОФП.Кихон-Гохон-Кумитэ ,Тэ-Ваза.	2		
3.36	Подготовка на соревнования.	2		
3.37	Подготовка на соревнования.	2		
3.38	Отборочные на квалиф. соревнования на 10 кю	2		
3.39	Квалификационные соревнования на 10 кю.	2		Промежуточная аттестация.
3.40	Спортивные игры эстафета.	2		
3.41	Рэги: ОФП.Техника захватов и освобождения.	2		
3.42	Рэги: ОФП.Техника само страховки при падении.	2		
3.43	Рэги: ОФП.Практическая работа на бо боевые связки.	2		
3.44	Рэги: ОФП.Энбу с бо , Свободная тема.	2		
3.45	Рэги: ОФП.Свободная тема с нунчаками	2		
3.46	Формирование команд.	2		
3.47	Подготовка на кубок Деда мороза.	2		
3.48	Отборочные на кубок.	2		
3.49	Просмотр спортивной эстафеты.	2		
3.50	Комп. упраж. на развитие гибкости, статики ОРУ силовой направленности.	2		
3.51	Рэги: ОФП.Прыжковая техника с отягощением.	2		
3.52	Рэги: ОФП.Статическая работа ногами наспец, перекладине.	2		
3.53	Подготовка на соревнования.	2		

3.54	Самоподготовка Ката ,бункай, энбу.	2		
3.55	Круговая по кумитэ на 10 кю.	2		
3.56	Практика по судейству Ката Бункай.	2		
3.57	Практика судейской кумитэ.	2		
3.58	Просмотр видео материала.	2		
3.59	Отборочные на соревнования.	2		
3.60	Просмотр видео материала.	2		
3.61	Беседа ошибки технике ката, кумитэ. прошедших соревнований.	2		
3.62	Отборочные, на показательные к 8 марта	2		
3.63	Самоподготовка на показательные.	2		
3.64	Рэги: ОФП.Отработка ударной техники в большие лапы, тэ-ваза.	2		
3.65	Рэги: ОФП.Отработка ударной техники в большие лапы гери-ваза.	2		
3.66	Рэги: ОФП.Ката на 9,8,кю	2		
3.67	Рэги: ОФП.Бункай ката по элементам в парах.	2		
3.68	Рэги: ОФП.Кихон–Гохон-кумитэ по круговой.	2		
3.69	Рэги: ОФП.Санбон–Кумитэ по круговой.	2		
3.70	Рэги: ОФП.Энбу, свободная тема (бо)	2		
3.71	ОРУ на растяжку на время 5 мин .	2		
3.72	Рэги: ОФП.Освобождение от захватов в портере.	2		
3.73	Рэги: ОФП.Самооборона.	2		
3.74	Рэги: ОФП.Скоростно силовая на мягких лапах ,тэ-ваза	2		
3.75	Рэги: ОФП.Скоростно силовая на мягких лапах ,гери-ваза.	2		
3.76	Рэги: ОФП.Техника ног с утяжелением.	2		
3.77	Рэги: ОФП.Техника рук с утяжелением.	2		
3.78	Рэги: ОФП.Синхронное ката на 9.8.кю	2		

3.79		Рэги: ОФП.инх, ката на9.8кю ,бункай.	2		
3.80		Рэги: ОФП.Изучение Джу-иппон-кумитэ.	2		
3.81		Судейская терминология.	2		Тестирование
3.82		Подготовка на соревнования.	2		
3.83		Отборочные по ката.	2		
3.84		Отборочные по кумитэ.	2		
3.85		Просмотр видео соревнований.	2		
3.86		Рэги: ОФП.Базовая техника на нунчаках.	2		
3.87		Рэги: ОФП.Свободная тема с оружием.	2		
		<b>Раздел 4. Закрепление пройденного материала.</b>	<b>10</b>		
4.1		Рэги: ОФП.Ката-Бункай на 9-8кю	2		
4.2		Рэги: ОФП. Ката-Бункай с оружием	2		
4.3		Рэги: ОФП.Кумитэ на 8кю.	2		
4.4		Рэги: ОФП.Техника с (бо). (нунчаками).	2		
4.5		Рэги: ОФП.Бросковая техника, самооборона.	2		
4.6		ОФП. ОРУ.	2		Тесты
4.7		Квалификационные соревнования на 9 -8 кю.	2		Итоговая аттестация.
4.8		Подвижные спортивные игры.	2		
		<b>Тема 5. Итоговые занятия</b>	<b>2</b>		
5.1		Родительское собрание. Подведение итогов первого года обучения домашнее задание на летний период.	2		Анкетирование «Чему я научился за год», «Что нравится, а что нет».
		<b>Всего</b>	<b>144</b>		

# КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

на 2024-2025 учебный год

гр. № 2,

Учебных занятий «КАРАТЭ»  
(название объединения)

Секции каратэ.

№	дата	Название разделов; темы раздела; тема занятий	Объём часов	Форма занятий	Форма промежуточной (итоговой) аттестации.
		Вводное занятие. Знакомство с этикетом. Инструктаж по технике безопасности, правило поведения в спортивном зале и после тренировок.	2		
		<b>Раздел 1.</b>	<b>10</b>		
		<b>Введение в боевые искусство</b>			
1.1		Консультация для родителей, Правила соблюдение здорового питания до и после тренировки.	5		
1.2		История каратэ	1		
1.3		Планы секции на учебный год.	2		
		<b>Раздел 2.</b>	<b>14</b>		
		<b>Спортивно-оздоровительная.</b>			
2.1		Рэги: Этикет. ОФП. ОРУ. Статика.	14		
		<b>Раздел 3.</b>	<b>120</b>		
		<b>Базовая подготовка</b>			



3.1	Рэги: Этикет ,каратэки в додзе.ОФП.	2		
3.2	Рэги: ОФП.Тэ-ваза: техника ударов руками.	2		
3.3	Рэги: ОФП.Тэ-ваз-техника блоков руками.	2		
3.4	Рэги: ОФП.Дачи ваза изучения новых базовых стояк.	2		
3.5	Рэги: ОФП.Базовая техника ног-на сбор колена (хиза)	2		
3.6	Рэги: ОФП.Реги-ваза: мая-хизагери, кин-гери.	2		
3.7	Рэги: ОФП.Техника с (бо)-палка.	2		
3.8	Спортивно-игровая, эстафета.	2		
3.9	Рэги: ОФП.Тэ-ваза: техника ударов в в базовых стойках.	2		
3.10	Рэги: ОФП.Тэ-ваза: техника блоков в базовых стойках.	2		
3.11	Рэги: ОФП.Дачи-ваза: стойки в статике, время 5 мин.	2		
3.12	Рэги: ОФП.Базовая техника.	2		
3.13	Рэги: ОФП.Базовая техника.	2		
3.14	Рэги: ОФП.Рэги-ваза: мая-хиза-гери, кин-гери в стойки Йом-дачи. У стены.	2		
3.15	Рэги: ОФП.Передвижение в базовой стойке с тех. руками.	2		
3.16	Рэги: ОФП.Гери-ваза мая-хиза-гери со сменой стойки.	2		
3.17	Рэги: ОФП.Базовая ударная техника рук в маленькие лапы.	2		
3.18	Рэги: ОФП.Базовая ударная техника ног в маленькие лапы.	2		
3.19	Рэги: ОФП.Ката.	2		
3.20	Подвижные спортивные игры.	2		
3.21	Рэги: ОФП.Базовая техника ударов и блоков рук с утяжелением	2		
3.22	Рэги: ОФП.Базовая техника ударов ногами с утяжелением.	2		
3.23	Рэги: ОФП.Техника в малые мячи руки.	2		
3.24	Рэги: ОФП.Техника в малые мячи ноги.	2		

3.25	Рэги: ОФП.Кумитэ в стойке Йои-дачи техника блоков и ударов руками.	2		
3.26	Рэги: ОФП.Кихон на 9-8-7кю	2		
3.27	Рэги: ОФП.Кихонгохонкумитэ на 9-8-7кю	2		
3.28	Рэги: ОФП.Ката на 9-8-7кю	2		
3.29	Рэги: ОФП.Бункай на9-8-7кю в парах	2		
3.30	Рэги: ОФП. Ката с бо,нун-чаками.	2		
3.31	Рэги: ОФП.Боевые связки с бо-нун-чаками в парах.	2		
3.32	Рэги: ОФП.Гери-ваза, маваши-гери, йоко-гери, йоко-гери-киагэ на поясах , удержание в статике	2		
3.33	Рэги: ОФП.Гери-ваза в малые лапы.	2		
3.34	Рэги: ОФП.Кихон-Гохон-Кумитэ, Гери-Ваза.	2		
3.35	Рэги: ОФП.Кихон-Гохон-Кумитэ ,Тэ-Ваза.	2		
3.36	Подготовка на соревнования.	2		
3.37	Подготовка на соревнования.	2		
3.38	ОФП, ОРУ, уровень растяжки.	2		Тестирование.
3.39	Квалификационные соревнования на 9-8-7кю.	2		Промежуточная аттестация.
3.40	Спортивные игры эстафета.	2		
3.41	Рэги: ОФП.Техника захватов и освобождения.	2		
3.42	Рэги: ОФП.Техника само страховки при падении.	2		
3.43	Рэги: ОФП.Практическая работа на бо боевые связки.	2		
3.44	Рэги: ОФП.Энбу с бо , Свободная тема.	2		
3.45	Рэги: ОФП.Свободная тема с нунчаками	2		
3.46	Рэги: ОФП Формирование команд.	2		
3.47	Рэги: ОФП Подготовка на кубок Деда мороза.	2		
3.48	Рэги: ОФПОтборочные на кубок.	2		
3.49	Соревнование.	2		
3.50	Рэги: ОФП Комп. упраж. на развитие гибкости, статики ОРУ силовой	2		

		направленности.			
3.51		Рэги: ОФП.Прыжковая техника с отягощением.	2		
3.52		Рэги: ОФП.Статическая работа ногами наспец, перекладине.	2		
3.53		Подготовка на соревнования.	2		
3.54		Рэги: ОФП.Самоподготовка Ката ,бункай, энбу.	2		
3.55		Рэги: ОФП.Круговая по кумитэ.	2		
3.56		Рэги: ОФП Правила Ката Бункай ,энбу.	2		
3.57		Рэги: ОФП Правила кумитэ.	2		
3.58		Просмотр видео материала.	2		
3.59		Рэги:ОФП.Отборочные на соревнования.	2		
3.60		Рэги: Правило соревнований. Судейская практика	2		Тестирование.
3.61		Судейская терминология.	2		Тестирование.
3.62		Рэги: ОФПОтборочные, на показательные к 8 марта	2		
3.63		Рэги: ОФП. Свободная тема.	2		
3.64		Рэги: ОФП.Отработка ударной техники в большие лапы, тэ-ваза.	2		
3.65		Рэги: ОФП.Отработка ударной техники в большие лапы гери-ваза.	2		
3.66		Рэги: ОФП.Ката на 9,8,7,кю	2		
3.67		Рэги: ОФП.Бункай ката по элементам в парах.	2		
3.68		Рэги: ОФП.Кихон–Гохон-кумитэ по круговой.	2		
3.69		Рэги: ОФП.Санбон–Кумитэ по круговой.	2		
3.70		Рэги: ОФП.Энбу, свободная тема (бо)	2		
3.71		ОРУ на растяжку .	2		
3.72		Рэги: ОФП.Освобождение от захватов в портере.	2		
3.73		Рэги: ОФП.Самооборона.	2		
3.74		Рэги: ОФП.Скоростно силовая на мягких лапах ,тэ-ваза	2		
3.75		Рэги: ОФП.Скоростно силовая на мягких лапах ,гери-ваза.	2		
3.76		Рэги: ОФП.Техника ног с утяжелением.	2		
3.77		Рэги: ОФП.Техника рук с утяжелением.	2		

3.78	Рэги: ОФП.Синхронное ката на 9-8-7кю	2		
3.79	Рэги: ОФП.Синх, ката на9-8-7,кю ,бункай.	2		
3.80	Рэги: ОФП.Изучение Джу-иппон-кумитэ.	2		
3.81	Судейская терминология.	2		
3.82	Рэги: ОФП.Подготовка на соревнования.	2		
3.83	Рэги: ОФПОтборочные по ката.	2		
3.84	Рэги: ОФП Отборочные по кумитэ.	2		
3.85	Просмотр видео соревнований.	2		
3.86	Рэги: ОФП.Базовая техника на нунчаках.	2		
3.87	Рэги: ОФП.Свободная тема.	2		
	<b>Всего</b>	<b>144</b>		

### **Формы аттестации. Оценочные материалы**

По программе "КАРАТЭ" предусмотрена текущая аттестация, которая проводится 4 раза в год: в октябре, декабре, феврале, мае. По результатам текущей аттестации обучающийся получает справку об уровне сформированности планируемых результатов по дополнительной общеразвивающей программе.

### Квалификационные соревнования.

1. Нормативы по общей физической и специальной подготовке связаны с достижением определенных результатов.
  2. Оценка достигнутой степени совершенства базовой техники каратэ.
  3. Оценка достигнутой степени совершенства базовой техники ведения боя с оружием и без. (Спарринговая техника)
  4. Оценка достигнутой степени совершенства командных видов с оружием и без.
  5. Правила соревнований. Психотренинг и морально-волевая подготовка.
- Квалификационные соревнования проходят 2 раза в год.

### **Судейские правила, терминология, практика:**

Изучение правил. Судейская терминология, семинары по судейству, практические занятия. Экзамены. Теория, практика.

Получение судейских разрядных книжек.

### **Восстановительные мероприятия**

Чередование нагрузки и отдыха на тренировке.

Восстановление работоспособности происходит, главным образом, естественным путем. Соблюдение гигиенических требований, соответствие объемов нагрузки возрасту занимающихся, дыхательная гимнастика, игровые задания. Режим дня и питания. Витаминизация.

### **Медицинское обследование**

#### Врачебный контроль

Этот вид контроля предусматривает:

1. углубленное медицинское обследование 2 раза в год;
2. медицинское обследование перед соревнованиями;
3. врачебно-методические наблюдения в процессе тренировочных занятий;
4. санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок, соревнований, одеждой и обувью;
5. контроль за выполнением юными спортсменами рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

6. Врачебный контроль предусматривает главное и принципиальное положение – допуск к тренировкам и соревнованиям здоровых детей.

### **Психологическая подготовка**

Предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. Тренеру, работающему с юными спортсменами, следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия на детей, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной всесторонне развитой личности, способной в будущем блеснуть спортивным мастерством.

Основными задачами психологической подготовки является привитие устойчивого интереса к занятиям спортом, формирование установки на тренировочную деятельность. К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, убеждения, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру. В программу занятий следует вводить ситуации, требующие преодоления трудностей (ситуация преодоления страха, волнения, неприятных ощущений и т.д.) Используя их в учебно-тренировочном процессе, необходимо соблюдать постепенность и осторожность. В этих ситуациях перед юными спортсменами, как правило, не ставятся задачи проявлять предельные мобилизационные возможности.

В работе с юными спортсменами устанавливается определенная тенденция в преимуществе тех или иных средств и методов психолого-педагогического воздействия. К методам словесного воздействия относятся: разъяснение, критика, одобрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных людей и др.

Методы смешанного воздействия включают: поощрение, выполнение общественных и личных поручений, наказание. Так, в вводной части тренировочного занятия используются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие личных свойств личности, сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций. В подготовительной части – методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств; в основной части занятия совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества. Эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю в заключительной части – совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению. Следует отметить, что акцент в распределении средств и методов в психологической подготовке в решающей степени зависит от психических особенностей юного спортсмена, задач и направленности тренировочного занятия. Оценки эффективности воспитательной работы и психолого-педагогических воздействий в учебно-тренировочном процессе осуществляются путем педагогических наблюдений, наблюдений, анализа различных материалов, характеризующих личность юного спортсмена. Полученные данные сравниваются с исходными показателями для внесения корректив в учебно-

тренировочный процесс и планирования воспитательной работы и психологической подготовки юного спортсмена.

### **Оценочные материалы:**

На квалификационных соревнованиях эксперты каратэ оценивают: этикет, дыхание, форму и геометрию стоек, статическую и динамическую устойчивость, движение кандидата. Особое внимание на координацию, концентрацию, динамику, силу, мощь, скорость и контроль выполнения приема, технику. Собранность, боевой дух и контроль эмоций. Состояние КЁ. Кимэ. Кинсэй и заншин.

Каратэки демонстрируют технику в кихоне и ката.

Эксперт оценивает технику по следующим критериям: форма, динамика, мощь, движение.

ФОРМА – включает в себя форму стоек и уровень статической устойчивости. Положение тела, конечностей, головы, траекторию и координацию их движений. Эмоциональную и ментальную концентрацию и стабильность.

ДИНАМИКА - уровень мощи, которую генерирует движущееся тело, координировано работающие все мышцы тела вместе с соответствующим правильным дыханием. Эффективность использования внешних сил.

СИЛА – уровень концентрации силы относительно цели. Величину напряжения мышц, эффективность использования внешних сил. Умение выполнять прием с максимальным количеством движения. Уровень силы духа, воли.

ДВИЖЕНИЕ – качество выполнения движения и скорость. Качество перехода от одной техники к другой, оптимальный темп техники для достижения цели.

Участие кандидата в обусловленных поединках-кумитэ эксперт оценивает по следующим критериям: ментальный уровень и заншин, технику и эффективность выполнения приемов, умение двигаться и держать дистанцию

На квалификационных соревнованиях эксперты каратэ оценивают: этикет, дыхание, форму и геометрию стоек, статическую и динамическую устойчивость, движение кандидата. Координацию, концентрацию, динамику, силу, мощь, скорость и контроль выполнения приема. Собранность, боевой дух и контроль эмоций. Состояние КЁ. Кимэ. Кинсэй и заншин..

Демонстрируемую технику в кихоне и ката эксперт оценивает по следующим критериям: форма, динамика, мощь, движение.

Оценивание проводится на заключительном занятии в форме , квалификационных соревнований.

Полученные знания проверяются в ходе тестирования по базовой технике каратэ, кихон, ката, кумитэ. (Прил.1) и техника владения оружием (Прил.2)

Оценивание осуществляется по 10-бальной системе (от минимального до максимального, 1-10 баллов). Результат делится на 3 уровня:

Ниже среднего (1-2 балла)

Средний(1-3 балла)

Удовлетворительный (4-7 баллов)

Отличный (8-10 баллов).

## **Методические материалы**

### *Методы и средства обучения и тренировки в каратэ*

Объем и степень освоения предлагаемого материала, его качество во многом зависят от профессионализма тренера - преподавателя. Для качественного обучения характерна опора на дидактические принципы: сознательности и активности, наглядности, систематичности и последовательности, доступности и индивидуализации. В обучении и тренировке применяют следующие три группы методов: словесные, наглядные, практические. Эти методы применяются комплексно и взаимно дополняют друг друга.

## **Теоретическая подготовка**

Теория имеет большое значение в подготовке спортсменов, ее главная задача в том, чтобы научить каратиста осмысливать и анализировать не только свои действия, но и действия соперника. Не стоит выполнять механически указания тренера – нужно подходить к ним творчески. Начинающие каратисты должны обязательно посещать соревнования, изучать техническую и тактическую подготовленность соперников, следить за действиями судей, их реакцией на действия каратистов в атаке и защите, их перемещениях по татами, использовать мультимедиа, спортивные репортажи по каратэ.

На начальном-подготовительном этапе необходимо ознакомить учащихся с правилами гигиены, спортивной дисциплины и соблюдением чистоты в спортивном сооружении. В группах начальной подготовки знакомство детей с особенностями спортивного единоборства проводится непосредственно перед занятиями или в ходе разучивания каких-либо двигательных действий, обращая их внимание на то, что данный удар или комбинацию ударов выполнял какой-либо известный спортсмен.

В учебно-тренировочных группах и в группах спортивного совершенствования учебный теоретический материал распространяется на весь период обучения. Знакомство с требованиями можно проводить в виде



бесед непосредственно перед началом занятий. Темы бесед могут варьироваться в зависимости от возраста. Здесь прекрасно подойдет история каратэ, философские аспекты, методические особенности построения тренировочного процесса. Большое внимание стоит уделять системе контроля и самоконтроля за уровнем различных сторон подготовленности и состоянием здоровья. Желательно вести спортсменам спортивные дневники, личные карты тренировочных заданий, планы построения тренировочных циклов.

**Словесные методы:** рассказ, объяснение, лекция, беседа, анализ и обсуждение. По мере роста уровня подготовленности занимающихся все чаще применяются специальные термины, характерные для каратэ.

**Наглядные методы** - это, прежде всего, показ. Показ может осуществлять сам тренер или ассистент (сенпай). К этой группе методов относятся кино-, фото-, видеоматериалы и др.

**Методы практических упражнений условно подразделяют на две группы:**

1. Методы, направленные на освоение спортивной техники.
  2. Методы, направленные на развитие двигательных способностей.
- Для обучения чаще применяется первая группа, т. е. освоение спортивной техники.

При освоении спортивной техники широко применяют разучивание движения в целом и по частям. При этом широко используют подводящие упражнения.

**Методы практических упражнений условно подразделяют на две группы:**

Для обучения чаще применяется первая группа, т. е. освоение спортивной техники. При освоении спортивной техники широко применяют разучивание движения в целом и по частям. При этом широко используют подводящие упражнения.

**методические приемы технике каратэ:**

Групповое освоение приема (без партнера) кихон и ката под общую команду.  
Групповое освоение приема (с партнером) кумитэ под общую команду тренера. Самостоятельное освоение приема в парах, свободно передвигающихся по залу.

Условный бой это Джу-Иппон-Кумитэ и Эн-бу (действия партнеров ограничиваются заданием тренера).

Освоение спортсменом приема в ходе работы с тренером на лапах или в парах. Условный бой с широкими технико-тактическими задачами.

Вольный бой Джу-кумитэ (бой без ограничения действий противников).

Работа с традиционным оружием ( бо–палка, нунг-чаки, саи и т.д.)

Методы, преимущественно направленные на развитие двигательных качеств, подразделяются на непрерывный (характеризуется однократным

непрерывным выполнением тренировочной работы) и интервальный (предусматривает выполнение упражнений с регламентированными паузами отдыха). При использовании обоих методов упражнения могут выполняться как в равномерном, так и в переменном темпе. Примером непрерывного выполнения упражнения в равномерном темпе (режиме) может считаться кросс, плавание. Этот же кросс может выполняться и со спуртами (ускорениями). Тогда это будет непрерывное выполнение упражнения в переменном темпе. При использовании интервального метода работа необходимой интенсивности чередуется с интервалами отдыха.

## **Иные компоненты**

### **Условия реализации программы**

Спортивный зал. Помещение для тренировок должно быть с хорошим дневным освещением, чистым. Необходимо иметь хорошее электрическое освещение. Раздевалки для переодевания спортсменов.

Необходимый инвентарь для тренировок – борцовский ковер, лапы большие, лапы маленькие, палки, нун-чаки, скакалки, мячи утяжелённые защиту разной направленности для кумитэ. Инвентарь должен постоянно находиться в помещении спортивного зала, что дает возможность детям быть всегда подготовленным к занятиям и не пропускать их по «техническим причинам».

В процессе занятий необходимо применять наглядные пособия как видео просмотр, для лучшего освоения программы. Наглядные пособия служат ребенку (с учетом его возрастных возможностей) объектом для подражания, является основание для его личного самовыражения.

### **Формы занятий:**

- тренировки;
- соревнования;
- показательные выступления;
- семинары;
- аттестация.

### **Список литературы**

1. И. Йорга. Традиционное Фудокан каратэ. Изд. «МОЙ ПУТЬ», Екатеринбург 2002.
2. Р. Хаберзетцер КАРАТЭ-ДО. В 6т. Изд. Тирасполь, 1998 .
3. «Карате-до» С. Лапшин. Донецк , 1991 г.;
4. «Диалог о боевых искусствах востока», В. Фомин, И. Линдер. Москва, « Молодая гвардия» , 1990 г.
5. «Это – каратэ» М. Ояма. М. ФАИР-ПРЕСС, 2000.

- 6.«Современное каратэ» Ю.Е. Маряшин, Москва, 2004г.
- 7.«Секреты каратэ» В. Э. Дашинский, Москва, 2007
8. Акопян А.О., Долганов Д.И., Королёв Г.А., Найденов М.И., Супрунов Е.П., Харитонов В.И. Программа. Рукопашный бой. / Примерные программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М. Советский спорт, 2004
9. Ким С.Х. Преподавание боевых искусств. – Ростов – на – Дону: Феникс, 2003.
10. Кутасов С.Е., Труфанов А.В., Хорохорина Т.В. Программа по спортивному каратэ для системы дополнительного образования детей. – Ростов – на – Дону, 2005.
11. Муравьев В.А., Назарова Н.Н. Воспитание физических качеств детей дошкольного и школьного возраста. / Методическое пособие. – М. Айрис пресс, 2004.
- 12.Каратэ / Хассел Р. Дж., Отис Э.; Пер. с англ. – М. ООО «Издательство АСТ» ООО «Издательство Астрель», 2003. (Шаг за шагом).
- 13.Накаяма М. Динамика каратэ / Пер. с англ. А. Куликова. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 1999. ( Боевые искусства).
- 14.Пфлюгер А. Шотокан каратэ-до: 27 ката в схемах и рисунках для аттестации и соревнований / Альбрехт Пфлюгер. – Пер. с нем. Е. Гупало. – М. ФАИР-ПРЕСС, 2002. (Боевые искусства).
- 15.Солодков А. С., Сологуб Е. Б. Возрастная физиология: Учебное пособие/ СПбГАФК им. П. Ф. Лесгафта. СПб., 2001.
- 16.Трусов О. В. Шотокан Каратэ-До. Книга 1. Основные аспекты. К.: «София», 2000.
- 17.Трусов О. В. «Шотокан Каратэ-До. Книга 2. От новичка до мастера. Программа аттестационных экзаменов Шотокан Каратэ-До с 9 КЮ по ЗДАН. К.: «София», 2000.
18. С.В. Олин «Пустая рука — не означает пустая голова» (часть 1), Челябинск, 2013
- 19.С.В. Олин «Пустая рука — не означает пустая голова» (часть 2), Челябинск, 2013
- 20.Руслан Акумов - Универсальное карате (УКАДО) (2014)  
[КНИГА О КАРАТЭ. ИССЛЕДОВАНИЯ](#) 1 октября 2012 АзаматЧинасов
- 21.[Микио Яхара - гений каратэ \(2012г.\)](#)  
[Вадим Узун - Окинавское карате годзю-рю \(2014г.\)](#)
- Название: Каратэ. Тест 100 боев Автор: Дмитрий Савельев Год выхода: 2014  
Название: Короткая палка в хапкидо (тамбон) Страна: Россия  
Тематика: Хапкидо  
Год выпуска: 2014
- 22.Тренировка бойцов филиппинских боевых искусств / кроссфит для работы с палкой от Алексея Минигалина  
Страна: Россия  
Тематика: Физподготовка в ФБИ

Год выпуска: 2014

23. Филиппинские боевые искусства (арнис, эскрима, кали) Работа с палкой и ножом (2014)

### **Список литературы для детей и родителей.**

1. Традиции и сказания: пер. с англ. – М.: АСТ: Астрель, 2007.
2. «Секреты каратэ» В. Э. Дашинский, Москва, 2007
3. Трусов О. В. Шотокан Каратэ-До. Книга 1. Основные аспекты. К.: «София», 2000. – 384 с.
4. Трусов О. В. «Шотокан Каратэ-До. Книга 2. От новичка до мастера. Программа аттестационных экзаменов Шотокан Каратэ-До с 9 КЮ по ЗДАН. К. «София», 2000..