

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Якшур-Бодьинская сельская гимназия

ПРИНЯТО  
на заседании педагогического совета  
Протокол № 1  
«30» августа 2022г.

УТВЕРЖДАЮ:  
директор МБОУ Якшур-Бодьинская  
гимназия

Вeselkova T.C.  
Приказ № 358/1 от 31.08.2022г.



Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
**«Каратэ»**

для детей 7–17 лет  
Срок реализации – 2 года  
Составитель: Федоров Юрий Витальевич,  
педагог дополнительного образования

с Якшур-Бодья, 2022г

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами в сфере образования и образовательной организации:

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г.,
2. Концепция развития дополнительного образования детей (утв. распоряжением Правительства РФ от 04 сентября 2014 г. № 1726-р),
3. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утв. Приказом Министерства просвещения РФ от 09 ноября 2018 г. № 196),
4. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации 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»,
5. Приказ № 427 от 05.04.2021 «О внесении изменений в приказ от 20 марта 2018 г. № 281 «Об утверждении правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей УР» и иных нормативных правовых документов.
6. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030г (утв. распоряжением Правительства РФ от 31.03.22г №678-р)

*Направленность* программы – физкультурно- спортивная.

*Актуальность* программы заключается в том, что физическая культура и спорт играют ведущую роль в формировании здорового образа жизни населения и развитие массового спорта среди детей и молодежи является приоритетным направлением молодежной политики.

*Новизна* программы состоит в приобщении детей и подростков к искусству традиционного каратэ, реализуется на базе школы.

*Отличительной особенностью программы* является психологический блок работы с детьми: от групповых занятий на сплочение коллектива до индивидуальных психологических консультаций с психологом, работающим по запросу тренера, родителей и учащихся.

*Вариативность содержания, возможность выбора и построения индивидуальной образовательной траектории* организована с учетом индивидуально-возрастных особенностей (каждый ребенок уникален, ему свойственны индивидуальные черты, но есть типичные особенности, обусловленные возрастом, знание их позволяет грамотно выстраивать отношения, отбирая эффективные методы и приемы).

*Интегрированность, преемственность содержания программы.*

Секция каратэ играет важную роль по воспитанию в условиях открытого социума, т.к. максимально близко расположена от места проживания детей и подростков, доступна и открыта для них.

*Адресат программы* – ученик от 6 до 17 лет, увлекающийся спортивными единоборствами. Наполняемость учащихся в группе от 12 до 15 чел- 1 год обучения; 10-12 человек- второй год обучения; 8-10 человек- третий год обучения.

*Срок освоения и объем программы* два года. Рекомендуется проводить занятия 2 раза в неделю (1 час у детской группы (6-11 лет); 2 часа у взрослой группы (12-17 лет).

*Формы организации образовательного процесса, виды занятий, обоснованность и разнообразие используемых педагогических технологий.* Тренировки; соревнования; показательные выступления; семинары; аттестация. Программа занятий по темам третьего года обучения усложняется и включает в себя кумитэ (поединок), упражнения на снарядах (грушах, лапах), подготовку к соревнованиям; тактику ведения поединка.

*Режим занятий:* Первый год – 2 раза в неделю по 1 часу, второй год - 2 раза в неделю по 2 часа.

## ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

*Цель:* создание условий для саморазвития, самоутверждения, самореализации детей и подростков через организацию досуговой работы в секции каратэ.

*Задачи:*

1. Расширение знаний учащихся о мире японской культуры, национальной японской борьбы, осознание наследуемых ценностей и их усвоение, то есть включение в свою непосредственную деятельность уже имеющегося массива культуры;

2. Развитие мотивации личности к познанию и самосовершенствованию, как основы формирования образовательных запросов и потребностей;

3. Формирование потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом, каратэ, воспитание осмысленного отношения к ним как к способу самореализации личностно значимому проявлению человеческих способностей;

4. Формирование оптимального объёма, разносторонности и достаточной глубины знаний по теории каратэ;

5. Воспитание и развитие познавательных потребностей и творческих способностей учащихся;

6. Формирование и совершенствование навыков выполнения общеподготовительных, специально-подготовительных и соревновательных упражнений;

7. Формирование и совершенствование навыков и умений ведения учебных, учебно-тренировочных, контрольных, соревновательных и показательных поединков;

8. Формирование и совершенствование знаний, умений и навыков показа, анализа и объяснения элементов техники и тактики каратэ;

9. Формирование и совершенствование знаний, умений и навыков организации, проведения и судейства соревнований по каратэ;

10. Оказание педагогической поддержки детям и подросткам в их самопознании, самореализации и самосовершенствовании в условиях секции по месту жительства.

11. Организация содержательного досуга детей, подростков и их родителей.

12. Укрепление и развитие взаимодействия с семьями воспитанников.

13. Профилактика асоциальных проявлений в детско-подростковой среде.

14. Развитие и укрепление творческих и общественно-полезных связей с учреждениями района и Республики.

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН

### Первый год обучения

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1	<b>Вводное занятие. Инструктаж по о/т на занятиях общей физической подготовкой.</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	-	тестирование
2	<b>Основы знаний по общей физической подготовке каратиста.</b>	<b>1</b>	-	1	тесты по ОФП
3	<b>Техника на начальный уровень (0-кю)</b>	<b>10</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	
3.1	Стойка	2	1	1	Контрольные занятия
3.2	Блоки	2	1	1	Контрольные занятия
3.3	Удары	2	1	1	Контрольные занятия
3.4	Техника передвижения блоками	2	1	1	Контрольные занятия
3.5	Техника передвижения ударами	2	1	1	Контрольные занятия
4	<b>Техника на оранжевый пояс (10-кю)</b>	<b>16</b>	<b>4</b>	<b>12</b>	
4.1	Стойка	3	1	2	Контрольные занятия
4.2	Блоки	3	1	2	Контрольные занятия
4.3	Удары	3	1	2	Контрольные занятия
4.4	Техника передвижения блоками	2	1	1	Контрольные занятия
4.5	Техника передвижения ударами.	1		1	Контрольные занятия
4.6	Техника выполнения кат.	1		1	Контрольные занятия
4.7	Техника выполнения приемов самообороны.	1		1	Контрольные занятия
4.8	Техника передвижения в стойках	1		1	Контрольные

					занятия
4.9	Сочетания «всех видов техник»	1		1	Контрольные занятия
5	<b>Отработка ударов по воздуху</b>	<b>15</b>		<b>15</b>	Контрольные занятия
6	<b>Отработка ударов в парах</b>	<b>10</b>		<b>10</b>	Контрольные занятия
7	<b>Парные отработки техники самообороны</b>	<b>1</b>		<b>1</b>	Контрольные занятия
8	<b>Специальная физическая подготовка.</b>	<b>6</b>		<b>6</b>	Контрольные занятия
9	<b>Общая физическая подготовка.</b>	<b>6</b>		<b>6</b>	тесты по ОФП
10	<b>Подвижные игры, эстафеты.</b>	<b>3</b>		<b>3</b>	тесты по ОФП
11	<b>Предаттестационная подготовка</b>	<b>2</b>		<b>2</b>	Контрольные занятия
12	<b>Контрольные проверки, соревнования, спортивные праздники и турниры.</b>	<b>1</b>		<b>1</b>	Соревнования
		<b>72</b>	<b>10</b>	<b>62</b>	

### Второй год обучения

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1	<b>Вводное занятие. Инструктаж по о/т на занятиях общей физической подготовкой.</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	-	Тестирование
2	<b>Основы знаний по общей физической подготовке каратиста.</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	-	Тестирование
3	<b>Техника на начальный уровень (10-9кю)</b>	<b>25</b>	<b>5</b>	<b>20</b>	
3.1	Стойка	6	1	5	Контрольное занятие
3.2	Блоки	6	1	5	Контрольное занятие
4	Удары	6	1	5	Контрольное занятие
4.1	Техника передвижения блоками	4	1	3	Контрольное занятие
4.2	Техника передвижения ударами	3	1	2	Контрольное занятие
5.	<b>Техника на оранжевый пояс (9-8кю)</b>	<b>41</b>	<b>8</b>	<b>33</b>	
5.1	Стойка	6	1	5	Контрольные занятия
5.2	Блоки	5	1	4	Контрольные занятия

5.3	Удары	5	1	4	Контрольные занятия
5.4	Техника передвижения блоками	5	1	4	Контрольные занятия
5.5	Техника передвижения ударами.	5	1	4	Контрольные занятия
5.6	Техника выполнения кат.	5	1	4	Контрольные занятия
5.7	Техника выполнения приемов самообороны.	5	1	4	Контрольные занятия
5.8	Техника передвижения в стойках	5	1	4	Контрольные занятия
<b>6.</b>	<b>Отработка ударов по воздуху</b>	<b>33</b>	<b>1</b>	<b>32</b>	Контрольные занятия
<b>7.</b>	<b>Отработка ударов в парах</b>	<b>23</b>	<b>1</b>	<b>22</b>	Контрольные занятия
8	<b>Парные отработки техники самообороны</b>	<b>1</b>	<b>1</b>		Контрольные занятия
9	<b>Специальная физическая подготовка.</b>	<b>8</b>	<b>1</b>	<b>7</b>	Контрольные занятия
10	<b>Общая физическая подготовка.</b>	<b>8</b>	<b>1</b>	<b>7</b>	тесты по ОФП
11	<b>Подвижные игры, эстафеты.</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	тесты по ОФП
12	<b>Предаттестационная подготовка</b>	<b>1</b>	<b>1</b>		Контрольные занятия
13	<b>Контрольные проверки, соревнования, спортивные праздники и турниры.</b>	<b>1</b>		<b>1</b>	Соревнования
		<b>144</b>	<b>22</b>	<b>122</b>	

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

### Первый год обучения

**Тема 1. Вводное занятие. Инструктаж по о/т на занятиях общей физической подготовкой.**

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

**Тема 2. Основы знаний по общей физической подготовке каратиста.**

ТЕОРИЯ: Сам термин каратэ 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 3. Техника на начальный уровень (0-кю)**

ТЕОРИЯ: Согласно традиции в каратэ 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 используются термины страны в которой зародилось это боевое искусство.

### **Тема 4. Техника на оранжевый пояс (10-кю)**

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

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

### **Тема 5. Отработка ударов по воздуху**

ТЕОРИЯ: В каратэ термин стойка (*дани*) 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 6. Отработка ударов в парах**

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

ПРАКТИКА: Удары руками: когда противник находится перед вами, рука выпрямляется и удар наносится по цели суставами кулака. Предплечье вращается внутрь в момент нанесения удара. При ударе ногой у вас



должно быть ощущение, что вы вкладываете в него весь вес вашего тела. Максимально используете бедра в ударе, но быстро отводите бьющую ногу назад, принимая нужную стойку для следующего приема, иначе противник может захватить вашу ногу.

### **Тема 7. Парные отработки техники самообороны**

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

**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 8. Специальная физическая подготовка.**

**ТЕОРИЯ:** Передвижение в стойках с выполнением техники ударов и блоков. У каждого разряда (кю) своя техника выполнения. Занимаясь кихон (базовой техникой), ученик овладеет азами каратэ. Многократными повторами шлифуется техника исполнения и развивается специфическая молниеносная реакция.

**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 9. Общая физическая подготовка.**

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

**ПРАКТИКА:** Основные положения:

1. 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 10. Подвижные игры, эстафеты.**

**ТЕОРИЯ:** В кумитэ начинающий спортсмен учится правильно и своевременно выполнять технические приемы. Только на этом этапе хорошо отработанные приемы становятся реально применимыми на практике. Дальнейшее совершенствование техники идет рука об руку с овладением работой с партнерами. При повышении разряда (кю) уровень техники усложняется.

**ПРАКТИКА:** 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 11. Предаттестационная подготовка**

**ТЕОРИЯ:** 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 выносли-

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

## **Тема 12. Контрольные проверки, соревнования, спортивные праздники и турниры.**

**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.

### **Второй год обучения**

#### **Тема 1. Вводное занятие. Инструктаж по о/т на занятиях общей физической подготовкой.**

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

#### **Тема 2. Основы знаний по общей физической подготовке каратиста.**

**ТЕОРИЯ:** Сам термин каратэ 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 3. Техника на начальный уровень (10-9кю)**

**ТЕОРИЯ:** Согласно традиции в каратэ 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 используются термины страны в которой зародилось это боевое искусство.

#### **Тема 4. Удары**

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

**ПРАКТИКА:** Разминка конечностей, ходьба по кругу в колонне, на носках, пятках, в полуприсяде; бег по кругу, передвижение правым и левым боком вперед, движение спиной вперед, бег с ускорением; круговые и маховые движения руками и ногами, круговые и наклонные движения туловищем и головой; упражнения на гибкость, растяжку и формирование

правильной осанки, кувырки вперед и назад. Отжимание на кулаках, приседание с выпрыгиванием, пресс, челночный бег, прыжки в длину с места, 6-минутный бег, подтягивание из виса.

### **Тема 5. Техника на оранжевый пояс (9-8кю)**

**ТЕОРИЯ:** В каратэ термин стойка (*дани*) 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 6. Отработка ударов по воздуху**

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

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

### **Тема 7. Отработка ударов в парах**

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

**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 8. Парные отработки техники самообороны**

**ТЕОРИЯ:** Передвижение в стойках с выполнением техники ударов и блоков. У каждого разряда (кю) своя техника выполнения. Занимаясь кихон (базовой техникой), ученик овладеет азами каратэ. Многократными

повторами шлифуется техника исполнения и развивается специфическая молниеносная реакция.

**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 9. Специальная физическая подготовка.**

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

**ПРАКТИКА:** Основные положения:

1. 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 10. Общая физическая подготовка.**

**ТЕОРИЯ:** В кумитэ начинающий спортсмен учится правильно и своевременно выполнять технические приемы. Только на этом этапе хорошо отработанные приемы становятся реально применимыми на практике. Дальнейшее совершенствование техники идет рука об руку с овладением работой с партнерами. При повышении разряда (кю) уровень техники усложняется.

**ПРАКТИКА:** 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 11. Подвижные игры, эстафеты.**

ТЕОРИЯ: 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 12. Предаттестационная подготовка**

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 13. Контрольные проверки, соревнования, спортивные праздники и турниры.**

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

## ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1. Укрепление психофизического здоровья воспитанников.
2. Овладение основами знаний и умений в области каратэ.
3. Наличие и рост количества воспитанников, имеющих спортивные разряды.
4. Сплочение детско-подросткового коллектива секции.
5. Передача и усвоение подростками положительного социального опыта через совместную деятельность детей и взрослых.
6. Снижение асоциальных проявлений в детско-подростковой среде.
7. Увеличение количества воспитанников секции и их родителей в организации и участии в разных формах социо-досуговой деятельности на разном уровне (школьном, городском и т.д.).
8. Рост инициативы со стороны детей и их родителей по решению внутренних проблем секции.
9. Развитие организаторских навыков и лидерских качеств подростков.
10. Повышение имиджа секции и популяризация занятий каратэ.

### **К концу 1 года обучения учащиеся должны знать:**

- историю возникновения каратэ;
- простейшие элементы кихон и ката;
- технику безопасности при занятиях в спортзале;
- спортивную терминологию;

### **Должны уметь:**

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

### **К концу 2 года обучения учащиеся должны знать:**

- спортивную терминологию;
- технику безопасности при работе с партнером;
- приемы первой помощи при травмах;
- правила закаливания;
- элементы кихон и ката для уровня 7-6 кю;
- элементы кумитэ;

### **Должны уметь:**

- свободно работать со спортивным инвентарем;
- выполнять элементы кихон и ката для уровня 7-6 кю;
- выполнять элементы базового кумитэ.

### **Итог реализации программы:**

Аттестация учащихся на 4 кю (ученический разряд – синий пояс).

### **Рабочая программа воспитания, календарный план воспитательной работы**

Цель: *личностное развитие школьников.*

Задачи:

- 1) вовлекать воспитанников к участию в общешкольных ключевых делах гимназии,
- 2) создать условия для самореализации воспитанников.
- 3) приобщение воспитанников к российским традиционным духовным ценностям, правилам и нормам поведения в российском обществе, а также решение проблем гармоничного вхождения школьников в социальный мир и налаживания ответственных взаимоотношений с окружающими их людьми.

Перечень мероприятий:

1. участие в конкурсных мероприятиях
2. участие в мероприятиях месячника физкультуры.
3. показательное выступление на весенне-спортивном празднике.

Результат воспитательной работы:

формирование у воспитанников основы российской идентичности; готовность к саморазвитию; мотивацию к познанию и обучению; ценностные установки и социально-значимые качества личности; активное участие в социально-значимой деятельности гимназии

## **УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

Для успешной реализации данной программы необходимо:

- спортзал;
- спортплощадка (в летний период);
- спортивный инвентарь: перчатки, малые лапы, большие лапы, груши, малые мячи, скакалки, гимнастическая палка.

## **ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ/КОНТРОЛЯ**

В целях контроля и оценки результативности занятий



проводятся каждые 2 месяца тесты по ОФП:

1. челночный бег;
2. подтягивание;
3. отжимание;
4. выпрыгивание из приседа;
5. сгибание туловища (пресс);
6. контроль за переносимостью физических нагрузок (20

приседа-ний за 30 с)

Итоговый контроль:

- контрольные занятия;
- соревнования;
- показательные выступления;
- аттестация на пояса-разряды кю (2 раза в год).

Итоги проведенных мероприятий анализируются и обсуждаются с учащимися и их родителями на родительских собраниях. Тематика родительских собраний включает в себя вводное собрание «Ознакомление с родительским коллективом» (1-й год обучения); знакомство с требованиями и правилами программы обучения; «Наши достижения» (показательные выступления для родителей (1-3 год обучения); «История карате. Истоки. Основы» (2 год обучения); «Организация подготовки ребенка к соревнованиям» (2 год обучения); «Профессиональное ориентирование учащихся. Куда пойти учиться?» (2-й год обучения); «Гигиена и питание юных единобор-

цев» (1 год обучения); «Воспитание характера и воли» (2 год обучения); «Творческий отчет объединения» (1-2 год обучения).

## **МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

### **Обучающий блок**

Основное требование к занятиям - дифференцированный подход к занимающимся с учетом их здоровья, физического развития, двигательной подготовленности, формирование навыков для самостоятельных занятий.

Тренировка начинается с комплекса упражнений общеразвивающего характера и медитации. Медитация (дыхательные упражнения, сосредоточение внимания) помогает плавно перейти к занятию. Прежде чем приступить к упражнениям, необходимо подготовиться не только физически, но и эмоционально, это один из важных факторов на занятиях каратэ. После выполнения медитации можно приступить к выполнению разогревающих и растягивающих упражнений. Этот комплекс призван увеличить объем движений в суставах тела. Чем лучше растянуто ваше тело, тем легче выполняется техника каратэ. Силовые упражнения благотворно влияют на сердечно-сосудистую и дыхательную систему организма.

После того, как тело разогрето и мышцы проработаны, можно приступить к следующим этапам: кихон. Это комплекс динамической техники, призван повысить потенциал выносливости ученика. Основная часть тренировки включает в себя изучение защиты (блоки), ударов, передвижений в стойках. Упражнения необходимо выполнять с резкими движениями.

Затем следует переходить к оттачиванию техники ката. Несмотря на отсутствие противника, спортсмен должен ставить блоки, наносить удары, перемещаться столь же реально, как если бы перед ним находился реальный соперник. Резкость, концентрация, сила, скорость движений, понимание исполняемой техники - все это тщательно оценивается судьями. После отработки ката переходим к кумитэ (поединки).

### **Социально - психологический блок.**

В работе с подростками, вовлеченными в спортивно-оздоровительную деятельность, необходимо создать условия для самовыражения, разумного проявления внешней и внутренней активности, занять их полезными и практически важными видами деятельности, с целью своевременной профилактики отклонений в социальном развитии личности.

Предупреждение отклонений в развитии личности и поведении подростков требует обучения их психологическим навыкам поведения, умению делать здоровый выбор, укрепления коммуникативных навыков. Задачи, выявляющие своевременные причины и факторы девиантного поведения подростков включают в себя следующие направления: выявление распространенности различных типов и форм отклоняющегося поведения, факторов их провоцирующих; создание в объединении психолого-педагогических условий, помогающих развитию эффективного взаимодействия со всеми участниками учебно-воспитательного процесса; организация эффективного дополнительного образования, удовлетворяющего интересы и потребности подростка, повышающего его позитивную мотивацию. Для контактного взаимодействия и доверительного общения в группе первые недели формирования детского коллектива проводится тренинг по развитию коммуникативных навыков и снятию психологического барьера.

## ЛИТЕРАТУРА

1. Бокс: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / А.О. Акоюн и др. – М.: Советский спорт, 2005. – 71 с.
2. Брюс Ли: «Искусство выражения человеческого тела».
3. Буйволлов Л.Н.: журнал «Внешкольник».
4. Вольф-Дитер Вихман: «Искусство ката».
5. Вильмякин В.Н.: «Боевое самбо и рукопашный бой».
6. Гвоздев С.А.: «Техника самообороны, холодное оружие востока и запада».
7. Гичин Фунакоши: «Каратэ-до: Ньюмон».
8. Диденко В.В.: «Ушу: философия движения».
9. Дон Миллер: «Искусство Дзю-Дзюцу».
10. Дзигоро Кано: «Кодокан Дзюдо».
11. Иванов А.Л.: «Кикбоксинг».
12. Иванов-Катанский С.: «Комбинированная техника каратэ».
13. Лапшин С.А.: ««Каратэ-до», основная техника и методика преподавания».
14. Лапшин С.А.: «Каратэ для мастеров, стратегия поединка».
15. Линдер И.Б., Оранский С.А.: «Боевые искусства востока».
16. Марков В.В.: «Организация и методика подготовки судей высокой квалификации в каратэ-до».

17. Матвеев Л.П.: «Проблемы периодизации спортивной тренировки». М.: ФиС, 1965г.
18. Лю Чжин Син: «Китайские боевые искусства».
19. Методика физического воспитания учащихся 1-4 классов. Под ред. Литвинова Е.Н., Погадаева Г.И.
20. Накаяма М.: «Лучшее каратэ. Основы».
21. Накаяма М.: «Лучшее каратэ. Кумитэ». Т. 1,2.
22. Накаяма М.: «Лучшее каратэ. Полный обзор».
23. Накаяма М.: «Лучшее каратэ. Бассай, Канку».
24. Накаяма М.: «Лучшее каратэ. Ганку, Джион».
25. Накаяма М.: «Лучшее каратэ. Джиттэ, Хангецу, Эмпи».
26. Программа квалификационных экзаменов Японской Ассоциации каратэ (ЖКА) на 9 кю-5 дан.
27. Платонов В.Н.: «Современная спортивная тренировка». Киев:1991г.
28. Ретюньских А.С.: «Русский стиль рукопашного боя».
29. Санг Х. Ким: «Преподавание боевых искусств».
30. Физическое воспитание учащихся 1-9 классов. Под ред. Ляха В.И. – М.: Просвещение, 2001г.
31. Тетеутака Сугавара: «Айкидо».
32. Хедетака Нишияма: Руководство инструктора (методическое пособие).
33. Юдолин Н.Г.: «Современная система спортивной тренировки». М.: ФиС, 1970г.

## КАЛЕНДАРНО-УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

### Первый год обучения

		сентябрь					октябрь					ноябрь					Всего часов по программе
		1 не- де- ля	2 не- де- ля	3 не- де- ля	4 не- де- ля	5 не- де- ля	1 не- де- ля	2 не- де- ля	3 не- де- ля	4 не- де- ля	5 не- де- ля	1 не- де- ля	2 не- де- ля	3 не- де- ля	4 не- де- ля	5 не- де- ля	
1год обу- че- ния	Тео- рия		1	1	1	1	1	1	1	1		1		1			10
	Прак- тика			1	1	1	1	1	1	1	1		2	1	2	2	15
	Кон- троль		1														1

	декабрь					январь					февраль					
	1 не- де- ля	2 не- де- ля	3 не- де- ля	4 не- де- ля	5 не- де- ля	1 не- де- ля	2 не- де- ля	3 не- де- ля	4 не- де- ля	5 не- де- ля	1 не- де- ля	2 не- де- ля	3 не- де- ля	4 не- де- ля	5 не- де- ля	
Теория																-
Практика		2	2	2	2		1	2	2	2		2	2	2	2	23
Контроль																
	март					апрель					май					
	1 не- де- ля	2 не- де- ля	3 не- де- ля	4 не- де- ля	5 не- де- ля	1 не- де- ля	2 не- де- ля	3 не- де- ля	4 не- де- ля	5 не- де- ля	1 не- де- ля	2 не- де- ля	3 не- де- ля	4 не- де- ля	5 не- де- ля	
Теория																
Практика		1	2	2	2	2	2	2	2	1		1	2	2	1	22
Контроль																
Промежуточная и итоговая аттестация															1	1

## Второй год обучения

	сентябрь					октябрь					ноябрь					Всего часов по программе	
	1 не- де- ля	2 не- де- ля	3 не- де- ля	4 не- де- ля	5 не- де- ля	1 не- де- ля	2 не- де- ля	3 не- де- ля	4 не- де- ля	5 не- де- ля	1 не- де- ля	2 не- де- ля	3 не- де- ля	4 не- де- ля	5 не- де- ля		
1 год обучения	Теория		2	2	2	2	2	2	2	2		2		2			20
	Практика			2	2	2	2	2	2	2	2		4	2	4	4	30
	Контроль		2														2
		декабрь					январь					февраль					
	1 не- де- ля	2 не- де- ля	3 не- де- ля	4 не- де- ля	5 не- де- ля	1 не- де- ля	2 не- де- ля	3 не- де- ля	4 не- де- ля	5 не- де- ля	1 не- де- ля	2 не- де- ля	3 не- де- ля	4 не- де- ля	5 не- де- ля		

	Теория		2													2	
	Практика		2	4	4	4		2	4	4	4		4	4	4	4	46
	Контроль																
		март					апрель					май					
		1 не- де- ля	2 не- де- ля	3 не- де- ля	4 не- де- ля	5 не- де- ля	1 не- де- ля	2 не- де- ля	3 не- де- ля	4 не- де- ля	5 не- де- ля	1 не- де- ля	2 не- де- ля	3 не- де- ля	4 не- де- ля	5 не- де- ля	
	Теория																
	Практика		2	4	4	4	4	4	4	2		2	4	4	2		44
	Контроль																
	Промежуточная и итоговая аттестация														2		2

# КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ:

## ПОЯСА И ТРЕБОВАНИЯ ДЛЯ СДАЧИ ТЕСТОВ

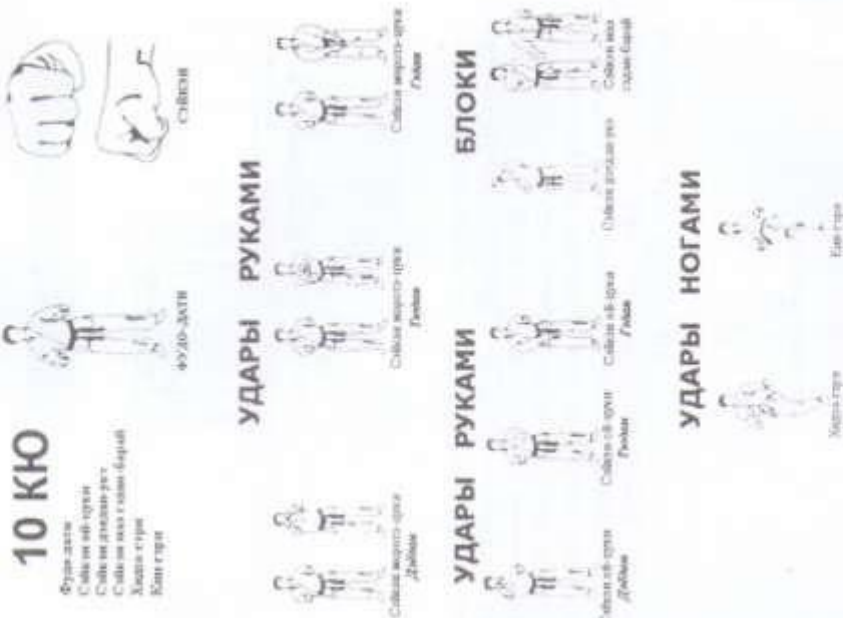
0 кю (белый пояс с оранжевой полоской)

стойки: КАМАЭ удары руками: ОЙ-ЦУКИ, ГЪЯКУ-ЦУКИ, ШИТА-ЦУКИ ИЗ КАМАЭТЭ, ХИДЭН-ДЖОДАН, МАВАШИ удары ногами: МАЕ-ГЕРИ, МАВАШИ-ГЕДАН, УШИРО-ГЕРИ, КАИЗЕТЦУ-ГЕРИ ИЗ КАМАЭТЭ бонни: СОТО-УКЭ, УЧЕ-УКЭ, ГЕДАН-БАРАН, ДЖОДАН-УКЭ ИЗ КАМАЭТЭ ката: техника передвижений: ПЕРЕДВИЖЕНИЯ В КАМАЭ, РАЗНОЖКИ, офл: 20 ОТЖИМАНИЙ, 25 УПР-Й НА ЖИВОТ, 2 МИН. КОНДИЦИЯ

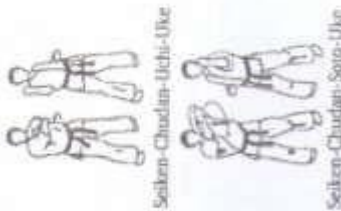
10 кю (оранжевый пояс)

Срок занятия	Возраст	Класс	Гейко ндоо	Ката	Кумитэ	Отдыхание
Оран-желтый пояс 3 мес. 10 мес. кю.	Огранич. баз.	Баз.	Баз.	Тайвакоку Иппон 1 Савутти 1 (татсуура)	Иппон 30 Савон 30	Тоби герт Тоби мае герт

стойки: ФУДО-ДАЧИ, ЙОЙ-ДАЧИ, ЗЕН-КУТЦУ ДАЧИ, УЧИ ХАЧИДЭИ ДАЧИ удары руками: СЭЙКЕН МОРОТЕ ЦУКИ (ДЖОДАН, ЧУДАН, ГЕДАН), СЭЙКЕН ОЙ-ЦУКИ (ЧУДАН, ДЖОДАН, ГЕДАН) удары ногами: ХИЗА-ГЕРИ, КИН-ГЕРИ, БЛОКИ, СЭЙКЕН ДЖОДАН УКЭ, СЭЙКЕН МАЕ-ГЕДАН БАРАН, ката: ТАКИЙОКУ СОНО ИЧИНИ, КУМИТЭ НО КАТА СОНО ИЧИ, ИППОН КУМИТЭ СОНО ИЧИ кумитэ: 4 x 2 МИН офл: 25 ОТЖИМАНИЙ, 30 УПР-Й НА ЖИВОТ, 3 МИН. КОНДИЦИЯ



Blocks:



Seiken-Chudan-Uchi-Uke

Seiken-Chudan-Soto-Uke

Chudan-Mae-geri-Chusoku

Kicks:

### 8-й кю

Стойки - кяба-дзю (45, 90)

Тихон: 1 татэ-цуки дзёдан

2 татэ-цуки тодан

3 татэ-цуки гэдан

4 сита-цуки

5 с переходом в Кяба дзю-дзю-цуки дзёдан

6 дзю-цуки тодан

7 дзю-цуки гэдан

8 сэйсин моротэ тодан ути-уэс

9 сэйсин тодан ути-уэс / гэдан баран

10 маэ-гэри дзёдан (с поворотом в правое сагити-дзю)

Рэираку № 2: маэ-гэри тодан + гяку-цуки тодан (с реверсом)

Рэираку № 3: с отшагом ой-сото-уэс, ой-гэдан баран + гяку-цуки тодан (с реверсом).

Вариант: с шагом вперед ой-сото-уэс, с отшагом ой-гэдан баран + гяку-цуки тодан (с реверсом).

Кумитэ: акусюку иппон кумитэ

Срок занятия	возраст	категория	Гейко класс	ката	кумитэ	Отличение
Самый после 8-го мес	Не менее 12 лет	Оуран-баса	баса	Тайю-ю 3 Сакуги 3 (татэ, ури)	Иппон саибон	Прыжок Тоби гери 40 40 Тоби маэ гери



9-кю (оранжевый пояс с голубой полоской)

Срок занятия	Возраст	Кикон	Гейко	Ката	Кумитэ	Оттаманне
Не менее 6 мес. 9 мес. 1 год	Ограничен 6 лет	База	База	Тайквондо Япония 2 Савонг 2 (столур а)	Иппон Савонг 30	Прыважок Тобан герр 30 Тобан мае герр

стойки: САИЧИН-ДАЧИ, КО-КУТЦУ ДАЧИ, МУСУБИ ДАЧИ  
 удары руками: СЭЙКЕН АГО УЧИ, СЭЙКЕН ГЬЯКУ  
 ЦУКИ (ЧУДАН, ДЕЖОДАН, ГЕДАН) удары ногами: ЧУДАН  
 МАЕ-ГЕРИ ЧУСОКУ БОЛОС: СЕЙКЕН ЧУДАН СОТО-УКЭ,  
 СЕЙКЕН ЧУДАН УЧЕ-УКЭ. ката: ТАКИНОКУ СОНО САН,  
 КУМИТЭ НО КАТА СОНО НИ, ИППОН КУМИТЭ СОНО НИ  
 кумитэ: 5 х 2 МИН офс: 25 ОТЖИМАННІЙ, 30 УТР-Й  
 НА ЖИВОТ, 3 МИН. КОНДИЦИЯ

9th Kyū

