Муниципальное казенное учреждение дополнительного образования
«Центр детского творчества с. Амурзет»

РАССМОТРЕНО	СОГЛАСОВАНО	УТВЕРЖДЕНО
на заседании педагогического совета	Заместитель директора по УВР	Приказ №__ от __.__.20__г.
Протокол № 1	Г.Г. Филонова	Е.В. Ярополова
от 01.09.2022 г.	01.09.2022 г.	

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ СЕКЦИИ «КИОКУСИНКАЙ КАРАТЭ-ДО»

Возраст обучающихся 6–18 лет
Срок реализации – 5 лет

Составитель:
Артеев Максим Иванович
педагог дополнительного образования
первая квалификационная категория

с. Амурзет
2022 г.

Содержание

1. Пояснительная записка_____3-11
2. Учебный план программы_____12
3. Учебно – тематический план первого года обучения_____13
4. Содержание программы первого года обучения_____14-17
5. Учебно – тематический план второго года обучения_____18
6. Содержание программы второго года обучения_____19-22
7. Учебно – тематический план третьего года обучения_____23
8. Содержание программы третьего года обучения_____24-27
9. Учебно – тематический план четвертого года обучения_____28
10. Содержание программы четвертого года обучения_____29
11. Учебно – тематический план пятого года обучения_____32
12. Содержание программы пятого года обучения_____33
13. Методическое обеспечение программы_____32
14. Список литературы_____33
15. Приложение 1,2 _____34

Пояснительная записка

Нормативные документы, используемые при разработке программы:

- Федеральный закон от 29.12.2012г. № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- Концепция развития дополнительного образования детей от 04.09.2014 г. № 1726 – р.
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации (2015 – 2025) от 29.05.2015 г. № 996 – р.
- Приказ Министерства просвещения РФ от 09.11.2018г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно – эпидемиологические требования, к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные постановлением Главного санитарного врача РФ от 28.09.2020г. № 28.

Киокусинкай известен как сильнейший вид каратэ, отличающийся атлетичностью, силой, простотой и эффективностью приемов. Кёкусин - наука и философия рукопашного боя, которая включает дошедшие до нас из глубины веков завоевания человеческой мысли, таланта, опыта и труда. Основатель каратэ Киокусинкай - Масутацу Ояма, считал, что наивысшей целью каратэ является не просто физическое развитие, но и развитие лучших качеств человека в целом. Если духовное развитие игнорируется, то занятия каратэ становятся бессмысленными. Ведь духовное развитие достигается путем упорных физических тренировок.

Актуальность программы в том, что в условиях всеобщей интеграции и глобализации, а также безграничного доступа во всемирную сеть, проблема воспитания молодого поколения с сильным и волевым духом стоит как никогда остро. Неотъемлемой составляющей карате Киокусинкай является *соблюдение этикета додзё*, нацеленного на изменение самого образа жизни и стиля мышления воспитуемого. В заповедях этикета додзё отражены правила поведения учеников во время тренировок, отношение к учителю и товарищам. Также следует учитывать тот факт, что основной целью каратэ является не победа или поражение, а *совершенствование характеров занимающихся.*

Новизна программы состоит в том, что в ней технико–тактические элементы единоборства подбираются дифференцированно с учетом возраста в сочетании с общей физической подготовкой и построены на принципах сознательности, активности, наглядности и доступности процесса обучения.

Программа направлена на приобщение детей и подростков к искусству традиционного каратэ, реализуется на базе центра детского творчества.

Данная программа предоставляет возможности для удовлетворения интересов детей и подростков, развития их способностей и талантов через взаимодополняемые блоки: образовательный и воспитательный.

Секция каратэ на базе которой реализуется программа, 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.

Срок реализации программы: 5 лет.

Возраст обучающихся: от 6 до 18 лет. Рекомендуется проводить занятия 2 часа в неделю.

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.

Важным аспектом реализации программы является психологический блок работы с детьми: от групповых тренинговых занятий на сплочение коллектива до индивидуальных психологических консультаций с психологом, работающим по запросу тренера, родителей и обучающихся.

Программа основывается на следующих принципах:

- Гуманистических начал (доброжелательное, уважительное отношения к каждому воспитаннику, понимание и принятие его своеобразия, позитивные отношения к себе и окружающим);
- Единство и неразрывность воспитания, обучения, развития (в любом деле, занятии присутствуют и воспитание, и обучение, и предпосылки для развития личности ребенка);
- Учет 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);
- Личностно-ориентированный подход (создание благоприятных условий для личностного роста ребенка, раскрытие и реализация его потенциала);
- Практика - деятельностный подход (знания и умения лучше усваиваются в практике, в условиях, когда ребенок действует самостоятельно, во взаимодействии с кем-либо).

Занятия по каратэ являются средством укрепления здоровья детей, а систематические занятия являются фактором успешной подготовки к службе в армии. Участие ребят в соревнованиях разного уровня способствует их гражданскому становлению, т.к. в эти моменты они представляют лицо района, области, страны.

Данная программа содействует более гармоничному развитию обучающихся, предоставляя широкие и разнообразные возможности для их положительной социализации.

Процесс обучения условно разбивается на следующие этапы:

- начальной подготовки;
- учебно-тренировочной;
- углубленного совершенствования.

Процесс обучения может быть продолжен, если обучающиеся, достигли высоких результатов. В этом случае тренировки проводятся по индивидуальным программам и планам. Этот этап является усложненным, рассчитан на определенный уровень мастерства, поэтому в данной программе не прорабатывается.

Режим занятий:

1-й год обучения - 2 раза в неделю по 2 часа (144 часа в год)
2-й год обучения - 2 раза в неделю по 2 часа (144 часа в год)
3-й год обучения - 3 раза в неделю по 2 часа (216 часов в год)
4-й год обучения - 3 раза в неделю по 2 часа (216 часов в год)
5 год обучения - 3 раза в неделю по 2 часа (216 часов в год)
ГПМ – 3 раза в неделю по 2 часа (216 часов в год).

Формы занятий:

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

Условия реализации программы.

Программа рассчитана на обучение и воспитание детей и подростков от 6 до 18 лет.
Количество обучающихся в группах: 8-15 человек.
При необходимости могут формироваться разновозрастные группы.
Срок реализации программы – 5 лет.

Ожидаемые 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 первого года обучения обучающиеся

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 второго года обучения обучающиеся

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;

К концу третьего года обучения обучающиеся

Должны знать:

- технику безопасности во время учебных поединков;
- правила соревнований;
- элементы кихон и ката для уровня 5-4 кю;
- тактику и стратегию поединка.

Должны уметь:

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

К концу четвертого года обучения обучающиеся

Должны знать:

- технику безопасности во время учебных поединков;
- правила соревнований;
- элементы кихон и ката для уровня 5-4 кю;
- тактику и стратегию поединка.
-

Должны уметь:

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

К концу пятого года обучения обучающиеся

Должны знать:

- технику безопасности во время учебных поединков;
- правила соревнований;
- элементы кихон и ката для уровня 3-2 кю;
- тактику и стратегию поединка.
-

Должны уметь:

- выполнять элементы кихон и ката 3-2 кю;
- выполнять элементы спортивного кумитэ;
- выполнять технику самообороны;
- самостоятельно работать в группе и индивидуально.

-Повышение волевых качеств занимающихся каратэ.

-Улучшение физических качеств (быстрота и сила).

-Усвоение технических и тактических действий в каратэ.

-Овладение спортивным мастерством.

-Участие спортсменов в соревнованиях с целью достижения наиболее высокого результата.

Способы проверки результатов: 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 приседаний 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 обучающимися 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» (2-3 год обучения); «Организация подготовки ребенка к соревнованиям» (2-3 год обучения); «Профессиональное ориентирование обучающихся. Куда пойти учиться?» (3-й год обучения); «Гигиена и питание юных единоборцев» (1 год обучения); «Воспитание характера и воли» (2-3 год обучения); «Творческий отчет объединения» (1-3 год обучения).

Для успешной реализации данной программы необходимо:

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

Итог реализации программы:

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

Образовательная программа состоит из двух взаимосвязанных и взаимодополняемых блоков:

Обучающий блок

Интерес к единоборствам у молодежи довольно высок и устойчив, так как они привлекательны и зрелищны. Культура единоборств разных континентов имеет свои традиции, формировавшиеся веками под влиянием множества факторов. Национальные единоборства являются полноправной частью народных традиций. Каждая народность с большим или меньшим успехом бережет и развивает традиционную культуру своих предков, в том числе боевые и состязательные единоборства. Некоторые из них становятся широко известными за пределами своей исторической родины. Так случилось с японским единоборством - каратэ.

Обучающий блок представлен следующими направлениями:

- философия – изучение духовно-нравственных основ каратэ (кодекс каратэ, приобщение к системе общечеловеческих ценностей и т.д.);
- искусство – изучение истории единоборств и каратэ, знакомство с культурой Японии (икебана, каллиграфия, оригами, обычаями, нравами, традициями страны);
- физическая культура – общая и специальная физическая подготовка, овладение каратэ, выход на спортивный уровень;
- основы безопасной жизнедеятельности – предупреждение травматизма, оказание первой помощи, овладение способами восстановления дыхания, сердечной деятельности, элементами медитации и т.д.

Направления взаимосвязаны и взаимодополняемы, способствуют гармонизации личности обучающегося каратэ, именно поэтому в каратэ выявление победителя и побежденного не является высшей целью, победить воображаемого противника в ката (формальное упражнение) означает одержать победу над самим собой.

В данном блоке использованы методические разработки ведущих специалистов этого вида спорта: Литвинов С.А. «Методические рекомендации по каратэ для детско-юношеских клубов физической подготовки, спортивных школ различного типа» г. Москва, Комитет физической культуры и спорта, спортивно-методический центр, 2003 г.; учебно-методические рекомендации и разработки российской государственной академии физической культуры.

В результате обучения достигается, прежде всего, оздоровительный эффект, а также появляется возможность овладения обучающимся различных ступеней спортивного мастерства в совокупности с навыком самообороны.

Овладение основами медитации – эффективное средство саморегуляции, самовоспитания, предотвращения и снятия стресса.

С младшими обучающимися (до 12 лет) акцент делается на общую физическую подготовку, широко используется в учебно-тренировочном процессе игровые технологии.

Учитывая оздоровительную и спортивную направленность программы, в учебно-тематический план включены теоретические и практические занятия, которые целенаправленно знакомят и обучают воспитанников с современным уровнем каратэ в области физической культуры, искусства, философии.

Воспитательный блок

Секция по месту жительства – это место для самовыражения, развития и выявления способностей ребенка не только на основе каратэ, но и вне его.

*Воспитательный блок представлен следующими направлениями**:***

- клубная работа
- каникулярный отдых
- работа с детским активом
- работа с родителями

- взаимодействие с социумом

Разнообразие форм и содержание досуговой деятельности укрепляет и обогащает межличностные отношения детей и взрослых, совершенствует культуру общения, развивает и укрепляет семейные интересы. Это достигается через разные конкурсные развлекательные программы, игры, акции, через взаимодействие с другими секциями и клубами по месту жительства.

В каникулы (осенние, зимние, весенние) более широко используются формы досуговой деятельности, особенно экскурсии, в летнее время организуются профильные учебно-тренировочные сборы на базе лагеря с дневным пребыванием детей. Участие в социально-значимых акциях и мероприятиях содействует становлению молодого гражданина.

Возможность провести интересно и весело время в секции всей семьей, совместные тренировки детей и родителей – все это сплачивает и укрепляет семью обучающегося.

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

Основные задачи программы:

Развивающие:

1. Развивать мотивацию личности к познанию и самосовершенствованию, как основы формирования образовательных запросов и потребностей;
2. Укреплять и развивать взаимодействия с семьями обучающихся.
3. Развивать и укреплять творческие и общественно-полезные связи с учреждениями города и области, России и за рубежом.

Образовательные:

1. Расширять знания обучающихся 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. Формировать потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом, каратэ, воспитание осмысленного отношения к ним как к способу самореализации личностно значимому проявлению человеческих способностей;
3. Формировать оптимальный объём разносторонности и достаточной глубины знаний по теории каратэ;
4. Формировать и совершенствовать навыки выполнения обще подготовительных, специально-подготовительных и соревновательных упражнений;

5. Формировать и совершенствовать навыки и умения ведения учебных, учебно-тренировочных, контрольных, соревновательных и показательных поединков;

6. Формировать и совершенствовать знания, умения и навыки показа, анализа и объяснения элементов техники и тактики каратэ;

7. Формировать и совершенствовать знания, умения и навыки организации, проведения и судейства соревнований по каратэ;

8. Оказывать педагогическую поддержку детям и подросткам в их самопознании, самореализации и самосовершенствовании в условиях секции по месту жительства.

Воспитательные:

1. Воспитывать и развивать познавательные потребности творческих способностей обучающихся;

2.Организовывать содержательный досуг детей, подростков и их родителей.

3. Профилактика асоциальных проявлений в детско-подростковой среде.

№ п/п	Наименование	Всего	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год
1	Введение	2	2	-	-	-	-
2	История возникновения и становления борьбы каратэ	6	6	-	-	-	-
3	Техника безопасности и спортивная терминология	28	-	6	10	6	6
4	Общеразвивающие упражнения	134	24	10	20	40	35
5	Стойки и положения в каратэ	75	20	10	15	21	15
6	Техника атак	80	10	10	20	20	15
7	Техника защиты	90	10	20	20	20	20
8	Кихон (технический комплекс)	105	20	16	29	20	20
9	Ката (установочное упражнение)	70	10	10	20	20	10
10	Кумитэ (поединок)	155	26	32	38	21	38
11	Упражнения на снарядах: грушах, лапах.	80	10	10	20	20	20
12	Тактика	46	-	10	12	12	12
13	Психологическая подготовка	21	-	4	6	6	5
14	Подготовка к соревнованиям	58	6	6	6	10	20
	ИТОГО:	**930**	**144**	**144**	**216**	**216**	**216**

Учебно-тематический план первого года обучения

№	ТЕМА	Общее количество часов	Теория	Практика
1.	Введение	2	2	--
2.	История возникновения и становления борьбы каратэ	6	6	--
3.	Общеразвивающие упражнения	24	--	24
4.	Стойки и положения в каратэ	20	--	20
5.	Техника атак	10	--	10
6.	Техника защиты	10	--	10
7.	Кихон (технический комплекс)	20	--	20
8.	Ката (установочное упражнение)	10	--	10
9.	Кумитэ (поединок)	26	--	26
10.	Упражнения на снарядах: грушах, лапах.	10	--	10
11.	Подготовка к соревнованиям	6	--	6
	Итого:	**144**	**8**	**136**

Содержание программы первого года обучения

Тема 1. Введение

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

Тема 2. История возникновения и становления борьбы каратэ.

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 безопасности и спортивная терминология

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 пользуются термины страны в которой зародилось это боевое искусство.

Тема 4. Общеразвивающие упражнения.

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 колоне, 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. Стойки и положения в каратэ.

ТЕОРИЯ: В каратэ термин стойка (*дачи*) 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. Техника атак *(семэ)*.

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 находиться 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. Техника защиты *(укэ)*.

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. Основные приемы *(кихон)*.

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. Формальные упражнения *(ката)*.

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.

4. 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. Работа с партнерами, схватка *(кумитэ)*.
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.Упражнения на снарядах, грушах и лапах.
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. 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 13. Психологическая подготовка

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

Тема 14. 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.

Учебно-тематический план второго года обучения

№	ТЕМА	Общее количество часов	Теория	Практика
1.	Техника безопасности и спортивная терминология	6	6	--
2.	Общеразвивающие упражнения	10	--	10
3.	Стойки и положения в каратэ	10	--	10
4.	Техника атак	10	--	10
5.	Техника защиты	20	--	20
6.	Кихон (технический комплекс)	16	--	16
7.	Ката (установочное упражнение)	10	--	10
8.	Кумитэ (поединок)	32	--	32
9.	Упражнения на снарядах: грушах, лапах.	10	--	10
10.	Тактика	10	4	6
11.	Психологическая подготовка	4	4	--
12.	Подготовка к соревнованиям	6	--	6
	Итого:	**144**	**14**	**130**

Содержание программы второго года обучения

Тема 1. Введение
ТЕОРИЯ: Краткая характеристика, цель и задачи курса каратэ. Этикет в каратэ. Правила гигиены, техника безопасности.

Тема 2. История возникновения и становления борьбы каратэ.
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 безопасности и спортивная терминология
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 пользуются термины страны в которой зародилось это боевое искусство.

Тема 4. Общеразвивающие упражнения.
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 колоне, 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. 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 6. Техника атак *(семэ)*.

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 находиться 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. Техника защиты *(укэ)*.

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. Основные приемы *(кихон)*.

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. Формальные упражнения *(ката)*.

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.

4. 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. Работа с партнерами, схватка *(кумитэ)*.

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.Упражнения на снарядах, грушах и лапах.

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. 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 13. Психологическая подготовка

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

Тема 14. 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.

Учебно-тематический план третьего года обучения

№	ТЕМА	Общее количество часов	Теория	Практика
1.	Техника безопасности и спортивная терминология	10	10	--
2.	Общеразвивающие упражнения	20	--	20
3.	Стойки и положения в каратэ	15	--	15
4.	Техника атак	20	--	20
5.	Техника защиты	20	--	20
6.	Кихон (технический комплекс)	29	--	29
7.	Ката (установочное упражнение)	20	--	20
8.	Кумитэ (поединок)	38	--	38
9.	Упражнения на снарядах: грушах, лапах.	20	--	20
10.	Тактика	12	6	6
11.	Психологическая подготовка	6	6	--
12.	Подготовка к соревнованиям	6	--	6
	Итого:	**216**	**22**	**194**

Содержание программы третьего года обучения

Тема 1. Введение
ТЕОРИЯ: Краткая характеристика, цель и задачи курса каратэ. Этикет в каратэ. Правила гигиены, техника безопасности.

Тема 2. История возникновения и становления борьбы каратэ.
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 безопасности и спортивная терминология
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 пользуются термины страны в которой зародилось это боевое искусство.

Тема 4. Общеразвивающие упражнения.
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 колоне, 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. 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 6. Техника атак *(семэ)*.

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 находиться 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. Техника защиты *(укэ)*.

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. Основные приемы *(кихон)*.

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. Формальные упражнения *(ката)*.

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.

4. 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. Работа с партнерами, схватка *(кумитэ)*.

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.Упражнения на снарядах, грушах и лапах.

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. 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 13. Психологическая подготовка

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

Тема 14. 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.

Учебно-тематический план четвертого года обучения

№ п/п	Наименование	4 год
1	Введение	-
2	История возникновения и становления борьбы каратэ	-
3	Техника безопасности и спортивная терминология	6
4	Общеразвивающие упражнения	40
5	Стойки и положения в каратэ	21
6	Техника атак	20
7	Техника защиты	20
8	Кихон (технический комплекс)	20
9	Ката (установочное упражнение)	20
10	Кумитэ (поединок)	21
11	Упражнения на снарядах: грушах, лапах.	20
12	Тактика	12
13	Психологическая подготовка	6
14	Подготовка к соревнованиям	10
	ИТОГО:	**216**

Содержание программы четвертого года обучения
КАТА-КИХОН

1- Стойки
2- Удары руками
3- Удары ногами(гери ваза)
4- Блоки (укэ-ваза)
5- Броски(наге ваза)
6- Формальные упражнения(ката)

Стойка

В каратэ стойка означает положение нижней части тела бедер и ног, которые буквально несут верхнюю часть тела, это определённое положение тела спортсмена, позволяющее ему свободно перемещаться в ходе ведения боя, маневрировать, быстро переходить от защиты и атаке , от одного приема к другому, сохранять при этом устойчивое положение.

Удары руками

По направлению движения ударной поверхности к цели в каратэ различают четыре основных вида удара:
-прямой
-круговой
-сверху вниз
-снизу вверх

Удары ногами

Все удары ногами можно разделить по следующим признакам:
- по технике проведения удары делятся на проникающие, подбивающие и маховые;
- по уровням проведения удары делятся на низкие, средние и высокие;
- по направлению проведения: вперед, назад, в сторону, круговой вперед, круговой назад, по дуге наружу, по дуге внутрь;
- по способам проведения:

а. выполняемые из низкого положения: лежа, сидя, стоя на коленях
б. выполняемые из положения стоя на одной ноге
в. выполняемые в прыжке

- по месту проведения удара – удары коленом, голенью, основанием пятки, внешней стороной пятки, основанием стопы, внешней стороной стопы, подъемом стопы, внутренней стороной стопы.
- блоки

Броски

В каратэ броски играют вспомогательную роль, являясь дополнением ударной техники рук и ног. Можно выделить несколько видов бросков: подножка, подсечка партнера по наружной стороне пятки, бросок противника

после выполнения захвата ударной ноги противника и его последующим броском.

Формальные упражнения (ката)
Блоки, удары руками и ногами – основные приемы каратэ, логично записанные в ката, упражнения чистой формы, формальные упражнения, эти материнские основы каратэ.
При выполнении ката отрабатываются различные задачи: техника стоек, ударов, блоков и перемещений, дыхания, острота реакции, ритмичность и точность движений вдоль заданной линии в пространстве.
Ката является универсальным методом специализированной подготовки и может рассматриваться как:
1. средство технического обучения и совершенствования
2. средство физической подготовки и физического совершенствования
3. средство психологической подготовки
4. источник информации и средство интегрального самосовершенствования.

ТРЕНИРОВОЧНЫЕ СХВАТКИ (КУМИТЭ)
Кумитэ – это тренировочные бои, в которых занимающиеся используют все ранее изученные приемы в каратэ: удары, блоки и тд.
Все множество видов тренировочных схваток распадается на три больших подразделения:
- трехступенчатое – самбон кумитэ,
- одноступенчатое – иппон кумитэ
- свободное – дзию кумитэ.

Самбон кумитэ. В таком бое один из партнеров защищается, другой – нападает. По отражении нападения в третий раз защищающийся проводит контратаку.
Элементы этого упражнения:
- приемы нападения
- приемы защиты
- приемы контратаки
- работа ног

Иппон кумитэ. Состоит из одной атаки, отражаемой одним боком, и одной котратаки. Одноступенчатая схватка оказывается более развитой формой боя. Целью являются изучение атакующих и оборонительных приемов.

Дзию кумитэ. Свободная схватка. Базируется на основных приемах каратэ без предварительной договоренности партнеров.

Общая-физическая подготовка (ОФП).
Направлена на общее развитие и укрепление организма спортсмена, повышение функциональных возможностей всех органов и систем, развитие двигательной мускулатуры, улучшения координационной способности, увеличение силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости.

Специально-физическая подготовка. (СФП).
Направлена на развитие двигательных качеств строго применительно к требованиям каратэ.

Учебно-тематический план пятого года обучения

№ п/п	Наименование	Кол-во часов
1	Введение	-
2	История возникновения и становления борьбы каратэ	-
3	Техника безопасности и спортивная терминология	6
4	Общеразвивающие упражнения	35
5	Стойки и положения в каратэ	15
6	Техника атак	15
7	Техника защиты	20
8	Кихон (технический комплекс)	20
9	Ката (установочное упражнение)	10
10	Кумитэ (поединок)	38
11	Упражнения на снарядах: грушах, лапах.	20
12	Тактика	12
13	Психологическая подготовка	5
14	Подготовка к соревнованиям	20
	ИТОГО:	**216**

Содержание программы пятого года обучения

КАТА-КИХОН

1- Стойки
2- Удары руками
3- Удары ногами(гери ваза)
4- Блоки (укэ-ваза)
5- Броски(наге ваза)
6- Формальные упражнения(ката)

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 набивными писком 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 неѐ с оружием и без.
5 Техника и тактика ведения боя в контратакующей манере. Удары на опережение.
6 Техника ката, бункая с оружием и без.
7 Техника энбу с оружием и без.
Ката-Бункай
- формализованная последовательность движений
Ката - формализованная последовательность движений, связонных друг с другом принципами ведения поединка с воображаемым противником или группой противников. Принцип изучения боевого исскуства 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.

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.

Контрольно-переводные испытания и контрольные соревнования

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 ведение 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 походят 2 раза в год.

Судейские правила, терминология, практика:
Изучение правил.Судейская терминология,семинары по судейству,практические занятия. Экзамены. Теория, практика.
Получение судейских разрядных книжек.

Методическое обеспечение образовательной программы

Программа обеспечена необходимой литературой, видео материалами, конспектами занятий, методическими разработками игр.

Материально-техническое обеспечение программы

Дети занимаются в специальной одежде для каратэ. Помещение для тренировок оборудовано мягким покрытием, Для просмотра видеоматериалов может использоваться любая переносная аппаратура. Во время практических занятий необходимо использовать спортивное защитное снаряжение: перчатки, жилеты, щитки на голени, бандаж, капу.

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 приступать 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.

Список литературы

1. Буйволов Л.Н.: журнал «Внешкольник». – М.: Просвещение, 2008г.
2.Брюс Ли: «Искусство выражения человеческого тела» – М.: Просвещение, 2010г.
3. Вольф-Дитер Вихман: «Искусство ката». – М.: Просвещение, 2009г.
4. Вильмякин В.Н.: «Боевое самбо и рукопашный бой». – М.: Просвещение, 2009г.
5.Гвоздев С.А.: «Техника самообороны, холодное оружие востока и запада». – М.: Просвещение, 2011г.
6. Гичин Фунакоши: «Каратэ-до: Ньюмон». – М.: Просвещение, 2011г.
7. Диденко В.В.: «Ушу: философия движения». – М.: Просвещение, 2012г.
8. Дон Миллер: «Искусство Дзю-Дзюцу». – М.: Просвещение, 2011г.
9. Дзигоро Кано: «Кодокан Дзюдо». – М.: Просвещение, 2013г.
10. Иванов А.Л.: «Кикбоксинг». – М.: Просвещение, 2011г.
11.Иванов-Катанский С.: «Комбинированная техника каратэ». – М.: Просвещение, 2011г.
12.Лапшин С.А.: ««Каратэ-до», основная техника и методика преподавания». – М.: Просвещение, 2011г.
13.Лапшин С.А.: «Каратэ для мастеров, стратегия поединка». – М.: Просвещение, 2011г.
14.Линдер И.Б., Оранский С.А.: «Боевые искусства востока». – М.: Просвещение, 2011г.
15.Марков В.В.: «Организация и методика подготовки судей высокой квалификации в каратэ-до». – М.: Просвещение, 2011г.
16.Матвеев Л.П.: «Проблемы периодизации спортивной тренировки». М.: ФиС – М.: Просвещение, 2015г.
17.Лю Чжин Син: «Китайские боевые искусства». – М.: Просвещение, 2011г.
18. Методика физического воспитания учащихся 1-4 классов. Под ред. Литвинова Е.Н., Погадаева Г.И. – М.: Просвещение, 2011г.
19.Накаяма М.: «Лучшее каратэ. Основы». – М.: 2012г.
20.Накаяма М.: «Лучшее каратэ. Кумитэ». Т. 1,2. – М.: 2012г.
21.Накаяма М.: «Лучшее каратэ. Полный обзор». – М.: 2012г.
22.Накаяма М.: «Лучшее каратэ. Бассай, Канку». – М.: 2012г.
23.Накаяма М.: «Лучшее каратэ. Ганку, Джион». – М.: 2012г.
24.Накаяма М.: «Лучшее каратэ. Джиттэ, Хангецу, Эмпи». – М.: 2012г.
25.Платонов В.Н.: «Современная спортивная тренировка». 2010г.

Интернет ресурсы:

http://sch1400z.mskobr.ru/files/programma_do_karate_-do_5-6_let.pdf
http://ddt-dzr.ru/files/PrDO_Karate.pdf

Приложение 1

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;

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.

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.

Приложение 2

Методическое обеспечение к воспитательному блоку:

Досуговая деятельность реализовывается через систему досуговых мероприятий. Она спонтанна, т.к. отражает изменчивость и неустойчивость интересов молодежи, скорее планируется (т.е. намечается система конкретных дел), чем программируется. Здесь важно помнить о следующем:

- нужно выдерживать «красную линию», она – грань меры, допустимая грань во всем: в секции необходимо создать и удержать демократический дух между воспитанниками и педагогами, переход за линию ведет к панибратству, лжедружбе, нужна разумная дистанция в отношениях, нарушение линии ведет к разрушению нормальных контактов между ребятами и педагогами;
- это касается и информации любого толка (политики, истории, национальных проблем и т.п.), а именно ее содержания, «подтекста»;
- организация деятельности, связанной с риском для жизни, здоровья, психики ребят. В детско – подростковом досуге много «зон риска» (походы, игры порой не безобидны). «Красная линия» контролирует выбираемый «предел», его подсказывает личный опыт, интуиция, осторожность. Здесь важно все: мера досуговой деятельности, санитарно-гигиеническая сторона досуга, безопасность игр и реквизита, «политика» досуговых заблуждений детей и т.д.
- досуг в целом – дело коллективное, но союз единомышленников, т.е. «могучая кучка» являются вдохновителями, организаторами любого дела (мероприятия). «Могучая кучка» - это актив ребят или взрослых (родителей, друзей коллектива) или и то, и другое.
- в работе, сотрудничестве с детьми нельзя терять высоты (надо отслеживать качество дел, отношений, слов, помыслов), т.е. четко должна прослеживаться ценность дела, мероприятия для личностного развития и гражданского становления ребенка.

- любой ребенок должен реализоваться, личная реализация общих ценностей – регулятор социального поведения; апатию, инфантилизм, инерцию у ребят рождают неудачи, а в досуге заложен резерв удач, здесь говорим о ситуации успешности для всех и для каждого; сам по себе качественный и разнообразный досуг одобряет, выпрямляет, реабилитирует ребят.

В основе воспитательного блока лежат:

- Игра – воображаемая или реальная деятельность, организуемая среди ребят для обучения, досуга, общения, развития. Позиция ребенка зависит от отводимой ему роли в игре, ее целей и может быть различной: от наблюдателя до организатора
- Мероприятие – относительно завершенная совместная деятельность в определенный фиксированный промежуток времени, организуемая педагогом с воспитательно-образовательной целью. Позиция ребенка, как и в игре, может быть разной.
- Учитывая школьную нагрузку у ребят, основная доля досуговых мероприятий приходиться на субботний день, т.к. он самый свободный на неделе и у ребят, и у их родителей.
- Главными движущими силами в секции являются детско-подростковый актив секции и родительский комитет.
- Подбор кандидатур в актив и комитет имеет важное значение для формирования и развития коллектива, клубной атмосферы и деятельности, поэтому наблюдение, просьбы, беседы, поручения - это основные педагогические приемы на этапе формирования детско-подросткового актива и родительского комитета, совместное планирование и рефлексия прошедшего – на этапе развития и подведения итогов деятельности.
- Уклад секции, его традиции тоже воздействуют на воспитанников и их родителей. Общие сборы воспитанников, афиширование достижений воспитанников (разумеется не только в каратэ, но и в конкурсных программах, акциях и т.д.), система стимулирования – все это в комплексе воздействует на ребенка, способствует его «удержанию» в секции.