

**Муниципальное автономное образовательное учреждение
Дополнительного образования Мошковского района
«Мошковская детско – юношеская спортивная школа»**

Принято решением
Педагогического совета
Протокол № 1 от «25» августа 2016г.



«Утверждаю»
Директор МАОУ ДО
«Мошковская ДЮСШ»
И.В. Руднев

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно – спортивной направленности**

КАРАТЕ

(для спортивно-оздоровительных групп)

Срок реализации: 2 лет

Автор-составитель:

Геворгян Геворг Базмасерович –
тренер-преподаватель первой
квалификационной категории

р. п. Мошково - 2016

Содержание программы

Пояснительная записка	3
Тематическое планирование	6
Содержание программы	8
Методическое обеспечение образовательной программы	15
Список литературы	18

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

«Дополнительная общеразвивающая программа для спортивно-оздоровительного этапа по КАРАТЭ» - является дополнительной образовательной программой физкультурно-спортивной направленности.

Программа составлена и предназначена для тренеров-преподавателей, педагогов и руководителей учреждений дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности, является государственным документом тренировочной и воспитательной работы.

В основу программы положены нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке, научные и методические разработки, применяемые для начальной спортивной подготовки детей младшего школьного возраста.

Программа содержит научно-обоснованные рекомендации по структуре и организации тренировочного процесса на различных спортивно-оздоровительных этапах подготовки.

Программный материал объединен в целостную систему спортивной подготовки и воспитательной работы, преследует **цель**: содействовать всестороннему, гармоничному физическому развитию и укреплению здоровья детей.

Для достижения этой цели решаются следующие **задачи**:

- привлечь максимально возможное число детей к систематическим занятиям спортом;
- развить у обучающихся необходимые физические качества: силу, выносливость, быстроту, ловкость, в соответствии с сенситивными периодами;
- сформировать начальную спортивную подготовку по профилю каратэ;
- привить устойчивую привычку к активному образу жизни и занятиям спортом;
- воспитать волевые, моральные, этические и эстетические качества у детей.

В программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию учебно-тренировочной работы, по отбору, комплектованию групп в зависимости от возраста (7 - 10 лет), уровня развития физических качеств и от специфических особенностей занимающихся.

При наборе в группы первого, второго года обучения принимаются все желающие, не имеющие ограничений по здоровью.

Учебный план, рассчитанный на 2 х - летнее обучение предусматривает теоретическую, физическую и интегральную подготовку.

Возраст детей, участвующих в реализации данной общеразвивающей программы от 7 до 10 лет.

Срок реализации программы 2 года.

Весь учебный материал излагается по годам обучения, что позволяет тренеру - преподавателю дать единое направление в тренировочном процессе. Каждый год обучения решает определенные задачи.

Первый год обучения решает следующие задачи:

1. Укрепление здоровья и улучшение физического развития.
2. Овладение основами техники базовых упражнений.
3. Повышение уровня общей физической подготовленности.
4. Привитие интереса к занятиям спортом.
5. Воспитание дисциплинированности.

Второй год обучения решает следующие задачи:

1. Укрепление здоровья и улучшение физической подготовленности.
2. Овладение основами техники каратэ.
3. Привитие интереса к занятиям каратэ.
4. Приобретение соревновательного опыта в соревнованиях по ката каратэ.
5. Воспитание настойчивости, целеустремлённости и самодисциплины.

Основными **формами** занятий являются: групповые практические занятия по каратэ; индивидуальные занятия тренера с отдельными спортсменами; самостоятельные тренировки по заданию тренера (домашние задания); лекции и беседы; просмотр учебных кинофильмов и соревнований; участие в соревнованиях.

Режим образовательного процесса и наполняемость тренировочных групп

Этапы подготовки	Возраст для зачисления	Год обучения	Минимальное число учащихся в группе	Максимальное количество учебных часов в неделю	Количество занятий в неделю	Количество часов в год
СОЭ	7-9 лет	1	12-15	4	2	208
СОЭ	9-10 лет	2	12-15	4	2	208

Ожидаемые результаты:

После первого года обучения ожидается что,

1. ребёнок будет меньше болеть,
2. улучшит свои показатели в упражнениях, развивающих физические качества,
3. овладеет основами базовой техники,
4. приобретёт необходимые спортсмену психологические качества,
5. увеличит соревновательный опыт,
6. сохранит интерес к занятиям каратэ.

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности учащихся являются: выполнение нормативов по общей и специальной подготовке; овладение теоретическими знаниями.

Для подведения итогов реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы кроме внутренних соревнований, занимающиеся могут в зависимости от показываемых результатов участвовать в городских и областных соревнованиях в соответствии с планом работы спортивной школы.

**ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ
ГРУППА 1 – 2 года обучения
(4 ЧАСА В НЕДЕЛЮ)**

№ п\п	содержание	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	итого
1	Теория		1	1							1	1		4
2	Общая физическая подготовка	8	8	8	9	9	9	9	9	9	8	8	8	102
3	Специальная физическая подготовка	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	96
4	Техническая и тактическая подготовка	1	1						1				1	4
5	Соревнования													
6	Контрольные испытания	1								1				2
7	Инструкторская и судейская практика													
8	Восстановительные мероприятия													
Итого часов		18	18	17	17	17	17	17	18	18	17	17	17	208

2. Содержание программы

Первый год обучения (7 -9 лет)

Теоретическая подготовка.

- Правила техники безопасности и пожарной безопасности.
- Безопасное поведение в спортзале или другом месте тренировок. Действия при пожарной тревоге. Запрещённые действия.
- Правила поведения на тренировках по каратэ (понятие о дисциплине и самодисциплине).
- Основы гигиены (значение гигиенических мероприятий при занятиях спортом и с пользование естественных факторов природы солнца, воздуха и воды для укрепления здоровья).

- Обзор истории каратэ в мире (наиболее известные школы каратэ).
- Основы анатомии (общие сведения о строении опорно-двигательного аппарата человека).
- Правила соревнований.
- Проведение боёв по бесконтактным правилам. Терминология.

Практическая подготовка.

- Общая физическая подготовка.

Строевая подготовка. Повороты, перестроения, размыкание.

Общеразвивающие упражнения, выполняемые на месте и в движении.

Подвижные игры, эстафеты, бег наперегонки.

Лазания, прыжки.

Основы акробатики: кувырки, стойки, перевороты и т.п. Силовые упражнения: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, подъёмы туловища лёжа, приседания, подтягивания на перекладине. Соскоки.

Упражнения для увеличения гибкости.

Основы спортивных игр.

Различные виды бега.

- Специальная физическая подготовка.

Страховка и самостраховка.

Боевые передвижения.

Ката.

Кихон.

Основы базовой техники каратэ.

1.Стойки:

ХЕЙКО ДАТИ – стойка с параллельными ступнями на ширине плеч;

КИБА ДАТИ – низкая стойка, ступни располагаются параллельно на расстоянии в две ширины плеч;

2.Удары руками:

МАВАСИ ДЗУКИ – круковой удар кулаком руки, с опорой на одноименную ногу;

ГЯКУ МАВАСИ ДЗУКИ – удар кулаком руки, с опорой на разноименную ногу.

3.Блоки:

ГЯКУ ГЕДАН БАРАЙ – защита нижнего уровня;

УЧИ УКЕ ТЮДАН – защита среднего уровня.

4.Удары ногой:

МАВАСИ ГЕРИ ТЮДАН – круговой удар ногой;

ЁКО ГЕРИ КЕАГЕ – восходящий удар ногой в сторону.

3. Броски:

ЗАЦЕП ГОЛЕНЬЮ СНАРУЖИ;

БРОСОК ЧЕРЕЗ СПИНУ С ЗАХВАТОМ РУКИ И ШЕИ;

БРОСОК ЗАДНЕЙ ПОДНОЖКОЙ НА ПЯТКЕ.

6. Удержания: УДЕРЖАНИЕ СБОКУ, УДЕРЖАНИЕ ВЕРХОМ,

УДЕРЖАНИЕ ПОПЕРЕЁК, УДЕРЖАНИЕ СЗАДИ.

7. Тактическая подготовка;

ДЗЮ КУМИТЭ.

ДЗЮ ИППОН КУМИТЭ.

РАНДОРИ.

Контрольные нормативы

1. Строевые упражнения:

- поворот направо
- поворот налево
- поворот кругом.
- расчёт на первый, второй.
- перестроение в две шеренги.

Оценка: отлично – без ошибок

хорошо – незначительные ошибки

удовлетворительно – значительные ошибки

неудовлетворительно – грубые ошибки

2. Общая физическая подготовка:

- комплекс общеразвивающих упражнений №4;
- комплекс гимнастических упражнений №4;

Оценка: отлично – без ошибок

хорошо – незначительные ошибки

удовлетворительно – значительные ошибки

неудовлетворительно – грубые ошибки

контрольные нормативы

7-9 лет

№	Вид упражнения	Мальчики			девочки		
		3	4	5	3	4	5
1	Челночный бег 2х12м.	7.3	7.0	6.8	7.5	7.2	7.0
2	Прыжок в длину с места	135	140	150	125	130	135
3	Подтягивания на перекладине	3	4	5	-	-	-
4	Отжимания	5	10	15	3	5	7
5	Подъёмы туловища	10	15	20	5	10	15
6	Шпагаты (см.)	30	25	20	25	20	15
7	Наклон вперёд сидя (сек.)	1	2	3	2	3	4

- мост (из стойки, в стойку) показать

3. Специальная физическая подготовка

Ката «Хейан нидан»

Оценка: отлично – без ошибок

хорошо – незначительные ошибки

удовлетворительно – значительные ошибки

неудовлетворительно – грубые ошибки

4. Основы базовой техники каратэ.

1.Стойки:

ХЕЙКО ДАТИ – стойка с параллельными ступнями на ширине плеч;

КИБА ДАТИ – низкая стойка, ступни располагаются параллельно на расстоянии в две ширины плеч;

2.Удары руками:

МАВАСИ ДЗУКИ – круговой удар кулаком руки, с опорой на одноименную ногу;

ГЯКУ МАВАСИ ДЗУКИ – удар кулаком руки, с опорой на разноименную ногу.

3.Блоки:

ГЯКУ ГЕДАН БАРАЙ – защита нижнего уровня;

УЧИ УКЕ ТЮДАН – защита среднего уровня.

4.Удары ногой:

МАВАСИ ГЕРИ ТЮДАН – круговой удар ногой;

ЁКО ГЕРИ КЕАГЕ – восходящий удар ногой в сторону.

4. Броски:

БРОСОК ЗАДНЕЙ ПОДНОЖКОЙ;

БРОСОК ЧЕРЕЗ СПИНУ С ЗАХВАТОМ РУКИ И ШЕИ;

БРОСОК ЗАДНЕЙ ПОДНОЖКОЙ НА ПЯТКЕ.

6. Удержания: УДЕРЖАНИЕ СБОКУ, УДЕРЖАНИЕ ВЕРХОМ,
УДЕРЖАНИЕ ПОПЕРЕЁК, УДЕРЖАНИЕ СЗАДИ.

7. Tактическая подготовка;

ДЗЮ КУМИТЭ.

ДЗЮ ИППОН КУМИТЭ.

РЭНДОРИ.

Оценка: отлично – без ошибок

хорошо – незначительные ошибки

удовлетворительно – значительные ошибки

неудовлетворительно – грубые ошибки

Второй год обучения (9 - 10 лет)

Теоретическая подготовка.

- Правила техники безопасности и пожарной безопасности.
- Безопасное поведение в спортзале или другом месте тренировок. Действия при пожарной тревоге. Запрещённые действия.
- Правила поведения на тренировках по каратэ (понятие о дисциплине и самодисциплине).
- Основы гигиены (значение гигиенических мероприятий при занятиях с портом и с пользование естественных факторов природы солнца, воздуха и воды для укрепления здоровья).
- Обзор истории каратэ в мире (наиболее известные школы каратэ).
- Основы анатомии (общие сведения о строении опорно-двигательного аппарата человека).
- Правила соревнований.
- Проведение боёв по бесконтактным правилам. Терминология.

Практическая подготовка.

- Общая физическая подготовка.
- Строевая подготовка. Повороты, перестроения, размыкание.
Общеразвивающие упражнения, выполняемые на месте и в движении.
Подвижные игры, эстафеты, бег наперегонки.
Лазания, прыжки.

Основы акробатики: кувырки, стойки, перевороты и т.п. Силовые упражнения: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, подъёмы туловища лёжа, приседания, подтягивания на перекладине. Соскоки.

Упражнения для увеличения гибкости.

Основы спортивных игр.

Различные виды бега.

• Специальная физическая подготовка.

Страховка и самостраховка.

Боевые передвижения.

Ката.

Кихон.

Основы базовой техники каратэ.

1.Стойки:

ХЕЙКО ДАТИ – стойка с параллельными ступнями на ширине плеч;

КИБА ДАТИ – низкая стойка, ступни располагаются параллельно на расстоянии в две ширины плеч;

2.Удары руками:

МАВАСИ ДЗУКИ – круковой удар кулаком руки, с опорой на одноименную ногу;

ГЯКУ МАВАСИ ДЗУКИ – удар кулаком руки, с опорой на разноименную ногу.

3.Блоки:

ГЯКУ ГЕДАН БАРАЙ – защита нижнего уровня;

УЧИ УКЕ ТЮДАН – защита среднего уровня.

4.Удары ногой:

МАВАСИ ГЕРИ ТЮДАН – круговой удар ногой;

ЁКО ГЕРИ КЕАГЕ – восходящий удар ногой в сторону.

5. Броски:

ЗАЦЕП ГОЛЕНЬЮ СНАРУЖИ;

БРОСОК ЧЕРЕЗ СПИНУ С ЗАХВАТОМ РУКИ И ШЕИ;

БРОСОК ЗАДНЕЙ ПОДНОЖКОЙ НА ПЯТКЕ.

6. Удержания: УДЕРЖАНИЕ СБОКУ, УДЕРЖАНИЕ ВЕРХОМ,

УДЕРЖАНИЕ ПОПЕРЕЁК, УДЕРЖАНИЕ СЗАДИ.

7. Тактическая подготовка;

ДЗЮ КУМИТЭ.

ДЗЮ ИППОН КУМИТЭ.

РАНДОРИ.

Контрольные нормативы

2. Строевые упражнения:

- поворот направо

- поворот налево

- поворот кругом

- расчёт на первый, второй

- перестроение в две шеренги

Оценка: отлично – без ошибок

хорошо – незначительные ошибки

удовлетворительно – значительные ошибки

неудовлетворительно – грубые ошибки

2. Общая физическая подготовка:

- комплекс общеразвивающих упражнений №4;

- комплекс гимнастических упражнений №4;

Оценка: отлично – без ошибок

хорошо – незначительные ошибки

удовлетворительно – значительные ошибки

неудовлетворительно – грубые ошибки

контрольные нормативы

9-10лет

№	Вид упражнения	мальчики			девочки		
		3	4	5	3	4	5
1	Челночный бег 2х12м.	7.3	7.0	6.8	7.5	7.2	7.0
2	Прыжок в длину с места	135	140	150	125	130	135
3	Подтягивания на перекладине	3	4	5	-	-	-
4	Отжимания	5	10	15	3	5	7
5	Подъёмы туловища	10	15	20	5	10	15
6	Шпагаты (см.)	30	25	20	25	20	15
7	Наклон вперёд сидя (сек.)	1	2	3	2	3	4

3. Методическое обеспечение

Основной формой занятий в ДЮСШ являются: групповые практические занятия.

Методы используемые на занятиях: словесный, наглядный и практический. Основным методом подготовки младших школьников является игровой метод, а так же метод повторного выполнения упражнения с обязательным использованием методов вариативного упражнения. Кроме этого, используются соревновательный метод, а также группы воспитательных методов, определяющих отношения тренера и ученика, их взаимодействия и взаимосвязь.

Соревновательный метод способствуют воспитанию бойцовских качеств, способности быстро решать поставленные задачи, умения выбирать оптимальный вариант действий, тактических способностей, умения терпеть и т.д.

Поставленные цели и задачи достигаются тренировками, просмотром видео материалов и соревнований, выполнением практических заданий в игровой форме, лекциями, беседами, наглядной демонстраций.

Основным средством подготовки в каратэ, как и в других видах спорта, являются физические упражнения, подразделяющиеся на общеразвивающие (ОРУ) и специальные (СУ).

Задача ОРУ - всестороннее гармоничное развитие дыхательной, сердечно-сосудистой, нервно-мышечной систем и общедвигательной подготовки.

Задача СУ - воспитание двигательных, психических, морально-волевых качеств, применительно к каратэ. В группу СУ входят упражнения на развитие двигательных качеств, упражнения, используемые для обучения, имитационные упражнения, упражнения для воспитания психологических и моральных качеств на основе принципов каратэ (терпение, решимости, воли в достижении цели, психологической устойчивости, дисциплины)

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

Подготовка на спортивно-оздоровительном этапе строится на основе следующих методических положений:

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

- объем и интенсивность упражнений возрастают по мере улучшения физической подготовленности юных спортсменов. Отдавать предпочтение упражнениям динамического характера, приучая занимающихся к различному темпу их выполнения;

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

- моделирование соревновательной деятельности в учебно-тренировочном процессе;

Теоретическая подготовка – формирование у занимающихся специальных знаний, необходимых для успешной спортивной деятельности, осуществляется в ходе практических занятий.

Интегральная подготовка - направлена на приобретение соревновательного опыта, повышение устойчивости к соревновательному стрессу и надежности выступлений может осуществляться в процессе соревнований и модельных тренировок.

В процессе занятий обязательны регулярные медицинские обследования, врачебно-педагогические наблюдения за состоянием здоровья занимающихся, динамикой физического развития подростков и юношей, приспособляемостью организма к тренировочным нагрузкам и изучение его функционального состояния. Медицинское обследование, занимающихся каратэ, производится 2 раз в год.

В основе планирования тренировочного процесса лежат закономерности развития спортивной формы. Поскольку развитие спортивной формы зависит от уровня подготовки, то и тренировочный процесс, следует строить дифференцированно для каждого года обучения.

В процессе обучения используются вводный (в виде тестирования), текущий (в виде зачёта, опроса), промежуточный (в виде соревнования), итоговый (в виде тестирования и экзамена) виды контроля.

№ п/п	Раздел или тема программы	Форма организации и форма проведения занятий	Методы и приёмы организации учебно-воспитательного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение занятий	Вид и форма контроля, форма предъявления результата
1	2	3	4	5	6
1	Теоретическая подготовка	Беседа, лекция, просмотр видео.	Словесный, наглядный	Литература, любая видеоаппаратура	Текущий опрос
2	ОФП	Групповые практические занятия	Наглядный, игровой, повторного выполнения	Мягкое покрытие, гимнастические снаряды, мячи.	Вводный и итоговый тест
3	СФП	Групповые практические занятия	Наглядный, игровой, повторного выполнения	Мягкое покрытие, мишени, мешок,	Вводный и итоговый тест, текущий зачёт.
4	Тактико-техническая подготовка	Групповые практические занятия	Наглядный, игровой, повторного выполнения	Мягкое покрытие, Защитное снаряжение	Текущий зачёт, итоговый экзамен, соревнование.

Дети первого, второго, года обучения могут заниматься в спортивной одежде.

Помещение для тренировок должно быть оборудовано мягким покрытием, «шведской стенкой», гимнастической перекладиной и матами, должно иметь электрическую розетку для подключения видеоаппаратуры. Для просмотра видеоматериалов может использоваться любая переносная аппаратура.

Во время практических занятий необходимо использовать спортивное защитное снаряжение: перчатки, шлемы, жилеты, щитки на голени, бандаж, капу.

3. Список литературы

1. Биджиев С. В. Каратэ-до Сётокан. АОЗТ НПКФ «Алмаз», 1994. – 559 с.
2. Бишоп М. Окинавское каратэ: учителя, стили, тайные традиции и секретная техника школ воинского искусства / Пер. с англ. А. Кратенкова. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 1999. – 304 с.: ил. – (Боевые искусства).
3. Воронов И.А. Секретные боевые искусства славянских народов. Монография. – СПб.: Б&К, 2001. – 218 с., 24 ил.
4. Дергач А.А., Исаев А.А. Педагогика и психология деятельности организатора детского спорта. М., Просвещение, 1985.

5. Каратэ / Хассел Р. Дж., Отис Э.; Пер. с англ. – М.: ООО «Издательство АСТ»: ООО «Издательство Астрель», 2003. – XX, 316 с.: ил. – (Шаг за шагом).
6. Накаяма М. Динамика каратэ / Пер. с англ. А. Куликова. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 1999. – 304 с.: ил.- (Боевые искусства).
7. Ояма М. Это каратэ / Пер. с англ. А. Куликова. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2000. – 320 с.: ил. – (Боевые искусства).
8. Платонов В.Н. Теория и методика спортивной тренировки. – Киев. Высшая школа. 1994. – 352 стр.
9. Пфлюгер А. Шотокан каратэ-до: 27 ката в схемах и рисунках для аттестации и соревнований / Альбрехт Пфлюгер. – Пер. с нем. Е. Гупало. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2002. – 132 с.: ил. – (Боевые искусства).
10. Солодков А. С., Сологуб Е. Б. Возрастная физиология: Учебное пособие/СПбГАФК им. П. Ф. Лесгафта. СПб., 2001. 187 с.
11. Солодков А. С., Сологуб Е. Б. Физиология спорта: Учебное пособие/СПбГАФК им. П. Ф. Лесгафта. СПб., 1999. 231 с.
12. Солодков А. С., Сологуб Е. Б. Общая физиология: Учебное пособие/СПбГАФК им. П. Ф. Лесгафта. СПб., 2000. 216 с.
13. Станкин М.И. Психолого – педагогические основы физического воспитания. М., Просвещение, 1987.
14. Теория и методика физической культуры (курс лекций): Учебное пособие / Под ред. Ю.Ф. Курамшина, В.И. Попова; СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта. – СПб., 1999. – 324 с.
15. Трусов О. В. Шотокан Каратэ-До. Книга 1. Основные аспекты. К.: «София», 2000. – 384 с.
16. Трусов О. В. Шотокан Каратэ-До. Книга 2. От новичка до мастера. Программа аттестационных экзаменов Шотокан Каратэ-До с 9 КЮ по 3ДАН. К.: «София», 2000. – 352 с.
17. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 255 стр.
18. Хрущев С.В., Круглый М.М. Тренеру о юном спортсмене. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 157 стр.