

Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа»
(ГБУ ДО СШ)

ПРИНЯТО

Педагогическом советом

ГБУ ДО СШ

Протокол от 22.08.2025 № 10



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности
по виду спорта «КАРАТЭ»
(ознакомительный уровень)

Возраст обучающихся: с 6 до 9 лет ✓

Срок реализации программы: 1 год

Автор-составитель:
Усманова Д.А.,
заместитель директора ГБУ ДО СШ

г. Байконур 2025 г.

Содержание**Раздел 1. ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ**

1.1	Пояснительная записка	3
1.2	Цель и задачи программы	5
1.3	Содержание программы	6
1.4	Планируемые результаты	11

Раздел 2. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

2.1	Формы аттестации и оценочные материалы	12
2.2	Методические материалы	13
2.3	Календарный учебный график	14
2.4	Условия реализации программы	15
2.5	Литература	15

Приложения

	Нормативы	17
--	-----------	----

РАЗДЕЛ 1. ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности по виду спорта «Каратэ» ознакомительного уровня (далее – Программа) разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями);

Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и плана мероприятий по ее реализации» (с изменениями и дополнениями);

Постановление Правительства РФ от 11 октября 2023 г. № 1678 «Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 22 сентября 2021 г. № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;

Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (с изменениями и дополнениями);

Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 г. № 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» (с изменениями и дополнениями);

Письмо Министерства образования и науки РФ от 18 ноября 2015 г. «О направлении Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые)»;

Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ нового поколения (включая разноуровневые программы) в области физической культуры и спорта, утвержденные приказом ФГБУ «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания» Министерства просвещения РФ (Протокол № 4 от 26 мая 2021 г.).

Программа предназначена для реализации в рамках деятельности Государственного бюджетного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа» (далее – ГБУ ДО СШ) в форме проведения интенсивных учебно-тренировочных занятий.

Актуальность программы:

В настоящее время интерес к восточным единоборствам находится на высоком уровне. Обучение по данной программе дает возможность решить многие проблемы в современном обществе – гиподинамию, асоциальное поведения детей и подростков, агрессивность.

Как известно, восточные боевые искусства предполагают комплексное развитие человека, в их постулатах говорится о гармоничном развитии тела и разума. Этот принцип лежит в основе преподавания данного стиля восточных единоборств, если тансу-до – это корейское прочтение иероглифов каратэ до, то Чун до Кван можно перевести как «Дом единения». Это и есть основной принцип стиля и, как следствие, программы.

Основным педагогическим эффектом при освоении данной программы является умение ребенка контролировать свое поведение. Путем целенаправленной физической работы в группе, под руководством инструктора, происходит развитие физических качеств ребенка, его социализация.

Отличительная особенность программы:

В Каратэ основными предметами являются: формальная техника ката, спарринговая техника и техника борьбы, история боевых искусств, общая и специальная физическая подготовка и основы гигиены и спортивного питания.

Формальная техника – базовая техника работы руками, ногами, стойки, перемещения. Данная дисциплина необходима для правильного формирования и развития связочного и мышечного аппарата.

Спарринговая техника – формирует у учащихся знания и умения, необходимые для ведения свободного боя с использованием уже известной формальной техники. Освоение новых знаний по перемещению, способам защиты и атаки.

Борцовская техника – техника дзюдо Кодокан, включающая в себя страховки, броски, удержания, удушения, болевые, стратегия и тактика ведения схватки. Основой данной системы является умение управлять центром тяжести, как своим, так и партнера при максимально короткой дистанции.

На занятиях учащиеся познакомятся с историей боевых искусств – историей появления и развития боевых искусств в Индии, Китае, Японии, Корее и их распространение по всему миру.

Направленность:

Физкультурно-спортивная (ознакомительный уровень).

Срок реализации программы:

1 год.

Возраст обучающихся:

Возраст детей, занимающихся по данной Программе, 5-9 лет, не имеющих умений и навыков в спортивном каратэ.

Условия формирования групп:

Принимаются все желающие без предварительного отбора, имеющие медицинскую справку, свидетельствующую о том, что ребёнок может заниматься в спортивной секции.

Каждый участник программы должен иметь право на стартовый доступ к любому из представленных уровней, которое реализуется через организацию условий и процедур

оценки изначальной готовности участника (где определяется та или иная степень готовности к освоению содержания и материала заявленного участником уровня).

Перевод на следующий год обучения (базовый уровень) производится по итогам контрольных нормативов.

Наполняемость групп:

Наполняемость учебной группы составляет от 12 до 25 человек. Разница в возрасте детей в группе не должна превышать более 2 лет.

Объем программы:

Для обучающихся 5-7 лет – 74 часа в год; для обучающихся 8-9 лет – 111 часов в год.

Режим занятий:

Ознакомительный уровень включает общедоступные формы обучения, минимальную сложность предлагаемого для основания содержания программы.

Возраст для зачисления в группу: с 5 до 9 лет.

Режим занятий и недельная учебная нагрузка зависят от возрастной категории детей:

- обучающиеся 5-7 лет: допустимо не более 2-х занятий в неделю, продолжительность одного учебно-тренировочного занятия 1 академический час, максимальная недельная нагрузка 2 часа;
- обучающиеся 8-9 лет: допустимо не более 3-х занятий в неделю, продолжительность одного учебно-тренировочного занятия 1 академический час, максимальная недельная нагрузка 3 часа.

1.2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель

Создание условий для формирования у обучающихся физического совершенства и высоких нравственных качеств. Формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Задачи

Предметные:

- сформировать необходимые умения и навыки одного из видов боевых искусств – каратэ;
- совершенствовать знаний, умений и навыков каратэ;
- помочь каждому обучающемуся выявить и осознать свои потенциальные возможности в каратэ;
- сформировать психическое совершенствование и овладение методами психорегуляции;
- сформировать физическое совершенствование и укрепить здоровье обучающихся;
- помочь в профессиональной подготовке обучающихся для работы в детских и разновозрастных группах и секциях каратэ.

Обучающие:

- познакомить с историей боевых искусств;
- научить терминологии стиля «Сито-рю» и правилам проведения соревнований;
- формировать знания, умения и навыки, необходимые для технической аттестации трех уровней техники «Сито-рю»;
- обучить технической и тактической подготовки в данном виде спорта.

Развивающие:

- развивать физических данных и функциональных возможностей опорно-двигательного аппарата;
- развивать и стимулировать умственные способности за счёт сложной координации движений;
- развивать волевые качества.

Воспитательные:

- формировать потребность к здоровому образу жизни;
- воспитывать дух честного соперничества; настойчивость, отважность, стремление к победе;
- воспитание активной жизненной позиции;
- воспитание коммуникативной культуры.

1.3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**Учебный план**

Учебный план – важнейшая часть образовательной программы, предъявляющая распределение содержания программы по разделам и темам с указанием количества учебных часов, в том числе на формы аттестации (контроля).

Учебный план

1 год обучения (5-7 лет – 74 часа)

2 год обучения (8-9 лет – 111 часов)

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов						Формы контроля
		всего		теоретичес- ких		практичес- ких		
		5-7 лет	8-9 лет	5-7 лет	8-9 лет	5-7 лет	8-9 лет	
1. Теоретические основы								
1.1.	Вводное занятие	1	1	1	1			Фронтальный
1.2.	История восточных единоборств	1	1	1	1			Фронтальный
1.3.	Основы гигиены и питания	1	1	1	1			Фронтальный
Всего часов		3	3	3	3			

2. Специальная физическая подготовка								
2.1.	Формальная техника начального уровня	12	20		1	12	19	Индивидуальный
2.2.	Техника-тактическая подготовка	12	20		2	12	18	Индивидуальный
2.3.	Спарринговая техника начального уровня	12	20	3	2	9	18	Индивидуальный
Всего часов		36	60	3	5	33	55	
3. Общая физическая подготовка								
3.1.	Развитие физических качеств: сила, гибкость, ловкость, выносливость, быстрота	32	45	1	2	31	43	Комбинированный
4. Контрольные испытания		1	1			1	1	Индивидуальный
5. Спортивные соревнования		1	1			1	1	Индивидуальный
6. Итоговое занятие		1	1			1	1	Комбинированный
Всего часов		74	111	7	10	67	101	

Содержание учебного плана

1. Теоретические основы

1.1. Вводное занятие

Инструкция по правилам безопасности. Объяснение сути карате, ценностей этого стиля, элементов формальной техники. Входная диагностика.

1.2. История восточных единоборств

Боевые искусства мира.

Боевые искусства Востока.

Боевые искусства Запада.

Боевые искусства Китая как основоположника техники самозащиты (УШУ, КУНГ-ФУ, ЦИ-ГУН).

Боевые искусства Японии (Каратэ-До, Дзюдо, «До» в боевых искусствах).

Боевые искусства Кореи.

Самобытные боевые системы (КЕК-СУЛЬ и т.п.).

Современные боевые искусства Кореи (ТАЕКВОН-ДО, ХАПКИ-ДО, ТАНСУ ДО)

ТАНСУ-ДО Чун до КВАН – история возникновения, развития в России.

Выдающиеся мастера стиля.

Основы терминологии. Правила соревнований.

Ритуал в боевых искусствах.

Принципы оценки действий на соревнованиях.

Правила различных видов. Судья.

Непосредственная наработка знаний и умений по терминологии и правил соревнований происходит во время учебных схваток.

1.3. Основы гигиены и питания

Питание в период тренировок, сборов, соревнований.

Режим (отдыха, бодрствования, сна).

Гигиена личная, тренировочной одежды, личного оборудования и тренажеров.

Строение и функции человеческого организма. Физические упражнения.

Строение тела. Скелет, мышцы, внутренние органы.

Функционирование организма и физическая деятельность (схематическое ознакомление, показ взаимозависимости внешних признаков и внутренней деятельности).

2. Специальная физическая подготовка

2.1. Формальная техника начального уровня

Теория: Техника выполнения ударов руками, ногами. Техника постановки блоков. Техника постановки стоек. Правила выполнения формальных комплексов.

Практика:

Удары руками: дзюрюги; чиги; самбадак дзюрюги, джошо дзирюги;

Блоки: арая маки, олио маки;

Удары ногами: олио чаги, ануро и бакуро сэво чаги, ап чаги, долио чаги;

Стойки: нароне цоги, черед цоги, агуп цоги, анун цоги, твитгуп цоги. Кибон Хёны: иль-дан, и-дан, сам-дан.

2.2. Борцовская техника начального уровня

Теория: Техника безопасности при падении. Различные виды страховки при падении в стороны, вперед, назад. Правила ведения борьбы в партере;

Практика:

Различные виды страховки при падении в стороны, вперед, назад. Техника удержаний: сбоку, поперек, сверху.

Бросковая техника: подсечки изнутри, зацепы снаружи, задняя подножка.

2.3. Спарринговая техника начального уровня

Теория: техника ведения спарринга. Этикет ведения боя. Правила оценивания в бою.

Судейская терминология и жестикуляция.

Практика: изучение техники перемещений. Основы работы с партнером. Комбинации ударов руками и ногами в передвижениях.

3. Общая физическая подготовка

3.1. Развитие физических качеств: сила, гибкость, ловкость, выносливость, быстрота.

Практика. Применение средств ОФП ставит основной задачей укрепление здоровья, общее физическое развитие занимающихся, укрепление костно-связочного аппарата, развитие и укрепление мышечной системы, развитие основных двигательных качеств, а также улучшение функционирования кардио-респираторной системы.

Средства и упражнения ОФП должны составлять неотъемлемую часть каждого занятия во всех учащих группах и во все периоды тренировок. Подбор, содержание и дозировка упражнений зависит от начального уровня физического развития

занимающихся, задач тренировочного периода, возраста детей и наличия материальной базы.

Входная диагностика.

Начало обучения по программе ОФП начинается с теста, в который входят следующие упражнения комплекса № 1.

отжимания - максимальное количество раз за 30 секунд;

приседания - максимальное количество раз за 30 секунд;

пресс - максимальное количество раз за 30 секунд;

подъем груди из положения лежа на животе - максимальное количество раз за 30 секунд
5. подтягивания – максимальное количество раз без учета времени.

Используя результаты данного теста, мы имеем возможность составить общую картину состояния ОФП детей, и, следовательно, вводить в программу занятий необходимое количество упражнений на развитие слабых сторон общей физической подготовки.

Также проводится тест на гибкость:

глубина трех шпагатов (право- и левосторонний продольные и поперечный) в см.;

наклоны вперед из положения стоя с касанием ладонями пола или грудью колен;

гимнастический мост.

В дальнейшем данное тестирование позволяет корректировать необходимые качества и умения детей, а также позволяет контролировать развитие ОФП в период обучения ребенка.

Главная задача ознакомительного уровня – правильная техника выполнения предложенного комплекса упражнений.

Тема «Силовые упражнения». Подтягивания на перекладине, на кольцах, на трапеции (прямым, обратным, узким и широким хватами; к груди и затылку). Удержание в статическом положении рук и ног без и с утяжелителями до 1 кг. Толкание различных предметов из различных исходных положений.

Тема «Скоростно-силовые упражнения». Работа с гантелями или утяжелителями – до 1 кг: махи: прямые (вперед, назад, вправо и влево) и круговые, сгибания и разгибания рук и ног. Беговые упражнения: бег – обычный, на носках, на пятках, боком приставным шагом, боком скрестным шагом, спиной, с вращением, с подниманием бедра, с захлестом голени, с внезапными прыжками и поворотами; рывки из различных положений (присев, лежа, сидя, высокий и низкий старт; с разворотом на 180° и 360°); различные прыжки - на двух ногах, на одной (на месте, передом, спиной, боком, через препятствие, в длину, в высоту), многоскок. Сгибание и разгибание рук из упора лежа - отжимания (обыкновенным, широким и узким хватами), а также: лазания по «шведской стенке» на руках в висе, хождение на руках в удержании ног партнером с различным положением кистей, выпрыгивания на руках из упора лежа с хлопком перед грудью; приседания из различных положений, с опорой и без, с дополнительным грузом и без, на одной и на двух ногах, а также: выпрыгивания вверх и вперед из положения в приседе (с подтягиванием колен к груди, с захлестом голени), передвижения в приседе – прямо, спиной, боком, прыжками вперед, спиной и боком, прыжками «змейкой»; «чехарда», энергичное поднятие на носки стоя, в приседе; прогиб в спине и пресс (поднимание плеч с руками

за головой, поднимание бедер, одновременный отрыв бедер и плеч от пола). Упражнения для туловища: наклоны.

Тема «Упражнения на скорость». Метания различных предметов в различных направлениях из различных положений (в частности – мячей); бег с ускорением; прыжки на скакалке в различных вариациях на месте и с передвижением.

Тема «Упражнения на гибкость». Барьерный шаг; растяжка (пассивная – шпагаты, активная – разгибания рук и ног в суставах); наклоны вперед, в стороны, назад с различным положением ног (от ноги вместе до максимального расстояния между ногами); скручивания; круговые движения туловища; махи ногами и руками в положении стоя с опорой и без, в разные стороны.

Тема «Упражнения на координацию движений и равновесие». Различные способы передвижения на одной, двух, трех и четырех конечностях (лицом вперед, спиной, боком) – прыжки, бег, ходьба; комбинирование различных упражнений в эстафетах; серии упражнений стоя на одной ноге; упражнения в быстром темпе стоя на гимнастической скамейке или другой ограниченной поверхности; работа с мячом (перехваты, броски одной и двумя руками, от пола, от стены), с партнером – перебросы в различных вариантах.

Упражнения на координацию и равновесие.

Передвижения на одной, двух, трех или четырех конечностях (лицом, спиной, боком); серии упражнений на ограниченной поверхности: быстрые перемещения по предметам с малой площадью опоры; упражнения в балансировании; продвижения вперед после выполнения различных вращений, поворотов, наклонов головой и туловищем; уклоны, нырки.

Упражнения для развития силы.

Длительная работа с небольшим грузом; работа до утомления с грузом средней величины; краткосрочная работа с максимальными весами; упражнения по преодолению сопротивления (выталкивание за пределы чего-либо партнера, «бой петухов»; поднимания партнера с пола, перетаскивания); метания, имитируя удары с гантелями; «бой с тенью»; удары кувалдой; выбрасывание рук с грузом вперед и вверх; передвижения с утяжелителями. Для развития быстроты.

Удары с гантелями; чередование упражнений: серия бросков медицинбола и нанесение ударов, проведение «боя с тенью» в утяжелителях и сразу без; «салки» ногами (при этом руки давят на плечи партнера); выполнение защитных и атакующих действий на хлопок тренера; серии ударов в максимальном темпе в течение 15 секунд через 30 секунд в работы в спокойном темпе; защита отклонениями от одиночных и двойных ударов, выполняемых в максимальном темпе; быстрый переход от защитных действий к атакующим; удары по «лапам» в момент появления цели. Для развития выносливости.

Многораундовая работа по мишени, на скакалке, с партнером; чередование рывком и ускорений; удары руками и ногами с задержками дыхания и на фоне утомления.

Упражнения для развития ловкости. Удары по движущейся мишени.

4. Контрольные и итоговые занятия.

Промежуточная диагностика по разделам программы.

Подведение итогов года. Аттестация на желтый пояс. Демонстрация владения основами формальной, спарринговой и борцовской техники соответствующего уровня. Сдача нормативов по общей физической подготовке (далее – ОФП) и специальной физической подготовке (далее – СФП).

1.1 ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Планируемые результаты – это ожидаемые и измеряемые достижения обучающихся, представляющие собой систему обобщенных знаний, способностей, умений, навыков, компетенций, описанных через совокупность «ориентиров» и «установок»:

- обучающийся научится (будет уметь) - этикет в каратэ-до, ритуалы, правила поведения при занятиях каратэ; историю развития боевых искусств; основы японской терминологии; правила соревнований; основы гигиены, правильного питания, способы закаливания организма;
- обучающийся узнает (будет знать)- складывать кимоно, повязывать пояс; освоить основы базовой техники и техники поединков по программе ученических ступеней 10-й «кю» (белый пояс);
- обучающийся продемонстрирует – стойкам (кихон), удары руками (цуки), блокам (укэ) и ударам ногами (гэри).

Программа предусматривает достижение следующих личностных, метапредметных и предметных результатов.

Предметные:

- знать историю возникновения боевых искусств;
- демонстрировать знание терминологии стиля тансу-до; упражнений всего курса;
- знать правила проведения соревнований;
- владеть правилами техники безопасности на занятиях по единоборствам.

Метапредметные:

- соблюдать режим дня;
- использовать приобретенные умения и навыки в жизни;
- проявлять способности к самоанализу и самооценке.

Личностные:

- соблюдать правила здорового образа жизни;
- проявлять морально-волевые качества: ответственность, организованность, собранность, выдержку; уверенность в своих силах;
- демонстрировать общительность, тактичность, отзывчивость, вежливость; инициативность.

РАЗДЕЛ 2. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

2.1. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Форма контроля и подведения итогов

Предварительный контроль

Предварительный контроль используется для оценки уровня физического и технического развития. Контроль должен быть своевременным и основываться на качественных и количественных критериях оценки. В качестве наиболее приемлемой формы контроля следует использовать тестовые испытания по общефизической и специальной подготовке. При этом следует руководствоваться следующими рекомендациями:

при проведении контрольных испытаний необходимо стараться соблюдать одинаковые условия: время суток, климатические и температурные условия, арсенал вспомогательных средств, место проведения упражнений, предшествующая нагрузка и т.д.;

следует придерживаться определенной последовательности в тестовых испытаниях, вначале выполняются специальные упражнения на технику, затем на гибкость, скорость и силу.

Текущий контроль

Предусматривает сдачу учащимися контрольно-зачетных нормативов по общей и специальной физической подготовке. Проводится в течение года обучения.

Промежуточный контроль

Предусматривает сдачу учащимися контрольно-зачетных нормативов по общей и специальной физической подготовке. Проводится в конце каждого полугодия первого года обучения (ознакомительного уровня).

Итоговый контроль

Выявляет уровень тактико-технических навыков и физического развития, предусматривает проведение соревнований для подведения итогов обучения по всей Программе (*Приложение 1*).

Формы предъявления результатов

Участие в соревнованиях различного уровня (уровень учреждения, города).

Открытое занятие для родителей, педагогов, сверстников.

Виды и периодичность контроля результативности обучения

Вид контроля	Формы/способы контроля	Срок контроля
Предварительный	Фронтальная/наблюдение	Сентябрь
Текущий	Фронтальная, индивидуальная/наблюдение	В течение года обучения
Промежуточный контроль	Индивидуальная/наблюдение	Декабрь
Итоговый контроль	Индивидуальная/наблюдение	Май

Подведение итогов по всей Программе (итоговый контроль) проводится по окончании обучения всего курса данной Программы. Результаты итогового контроля фиксируются в Бланке (*Приложение 1*).

2,2 МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

В образовательном процессе используются две большие группы методов – это общепедагогические и практические.

Общепедагогические

Словесные методы (рассказ, объяснение, беседа, анализ, обсуждение).

Практические

Методы строго регламентированного упражнения (позволяют осуществить двигательную деятельность).

Методы обучения двигательным действиям.

Метод целостно-конструктивного упражнения.

Расчлененно-конструктивный метод. Применяется на начальных этапах обучения. Предусматривает расчленение целостного двигательного действия, преимущественно со сложной структурой, на отдельные фазы или элементы с поочерёдным их разучиванием и последующим соединением их в единое целое. При применении целостного и расчлененного методов большая роль отводится подводящим и имитационным упражнениям. Такие упражнения обеспечивают условия, облегчающие освоение двигательных действий.

Метод сопряженного воздействия. Применяется в основном в процессе совершенствования разученных двигательных действий для улучшения их результативности. Сущность его состоит в том, что техника двигательного действия совершенствуется в условиях, требующих увеличения физических усилий.

Методы воспитания физических качеств:

- *равномерный метод*, характеризуемый постоянной интенсивностью учебно-тренировочного и воспитательного процессов;
- *повторный метод*, характеризуемый повторением одних и тех же упражнений с интервалами для отдыха.

Игровой метод позволяет совершенствовать такие способности как ловкость, быстрота, находчивость, самостоятельность и др. высокая эффективность метода объясняется положительным эмоциональным фоном, которым сопровождается участие в играх.

Соревновательный метод стимулирует учебно-тренировочный процесс, воспитывает волю, черты самостоятельности и ответственности перед коллективом.

Система работы предполагает вариативные игровые формы организации педагогического процесса на основе сотрудничества ребенка и взрослого.

На протяжении последующих этапов подготовки, занимающиеся совершенствуют технические, технико-тактические навыки, повышают физические показатели и каждый год сдают контрольно-переводные нормативы.

Формы проведения занятий

Игровое занятие (дает возможность отработать приемы взаимодействия).

Демонстрация (необходима для показа приемов, используемых в спортивных единоборствах).

Соревнование (данная форма дает возможность обеспечить формирование общей культуры поведения и выявить одаренных детей).

Формы организации деятельности учащихся на занятиях

Групповая – организация взаимодействия педагога с учащимися, организованными в команды, в т. Ч. В парах; при этом группы могут выполнять как одинаковые, так и различные задания.

Индивидуальная – выполнение учащимися индивидуальных заданий; применяется преимущественно при закреплении новых приемов, а также при подготовке к соревнованиям.

Фронтальная – взаимодействие педагога и всех детей объединения осуществляется одновременно, применяется преимущественно при изучении учащимися новых приемов и их обсуждении.

Воспитательная работа

Воспитательная работа - это целенаправленное формирование отношений к системе наивысших ценностей достойной жизни достойного человека и формирование у ребенка способности выстраивать индивидуальный вариант собственной жизни в границах достойной жизни. Высокий профессионализм педагога позволяет инициировать самостоятельные размышления о том, что есть жизнь достойного человека.

На протяжении многолетней спортивной подготовки обучающихся педагог решает задачу формирования личностных качеств, которые включают:

- воспитание патриотизма;
- воспитание нравственных качеств (честность, доброжелательность, терпимость, коллективизм, дисциплинированность, выдержка и самообладание) в сочетании с волевыми (настойчивость, смелость, упорство, терпеливость);
- эстетическое воспитание (чувство прекрасного, аккуратность),
- воспитание трудолюбия.

2.3 КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Уровень Программы, срок реализации	Дата начала учебного года	Дата окончания учебного года	Количес т во учебных недель	Количес т во учебных дней	Количес т во учебных часов	Режим занятий
Ознакомительный 1 год	1 сентября	31 мая	37	74 дн. (5-7 лет)	74 ч. (5-7 лет)	2 раза в неделю по 1 ч. (5-7 лет)
				55-56 дн. (8-9 лет)	111 ч. (8-9 лет)	3 раза в неделю по 1 ч. (8-9 лет)

2.4 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Материально-техническое обеспечение

- защитные накладки на руки и ноги;
- кимоно;
- маты;
- резиновые жгуты;
- лапы;
- гантели;
- утяжелители;
- теннисные мячи.

Кадровое обеспечение

Для реализации Программы необходим тренер-преподаватель, владеющий техникой каратэ, умеющий объяснить принципы и правила ведения спортивного поединка.

Требования к квалификации «Тренер-преподаватель».

Высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование в области физкультуры и спорта без предъявления требований к стажу работы или высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование в области физкультуры и спорта без предъявления требований к стажу работы.

2.5 ЛИТЕРАТУРА

1. Барташ В.А. Развитие двигательных способностей в процессе становления спортивного мастерства.
2. Богданова Д.Д. Занимательная психология спорта. Уч. пособие, 2001 г.
3. Боевые и спортивные единоборства. / Под общ. ред. А.Е. Тараса: Справочник - Минск: Харвест.
4. Васильков А., Васильков В. Вот игры - к спорту: Сборник эстафет и игровых заданий. - М.: ФиС.
5. Готовцев П.И., Дубровский В.И. Спортсменам в восстановлении. - М.: ФиС.
6. Сборник нормативных актов и документов для детско-юношеских спортивных школ / Составители: И.П.Донцов, В.С. Корсунська, В.С. Степаненко/ ЦШВСМ ФСО - К.
7. Карпман В.Л. Тестирование в спортивной медицине: ФиС.
8. Кошелев С. Вариации специальной физической подготовки в учебно-тренировочном процессе по каратэ.
9. Л.шер А. Маленькие игры для многих - Минск 10. Мастер Чой. Хапкидо . Базовый курс, 2009 г.
11. Медицинский справочник тренера./Сост. В.А.Геселевич. Изд. второе, доп. и перераб. - М.: ФиС.
12. Мо Ч.С. Скоростно-силовая подготовка в боевых искусствах. - Р.-н.-Д.: Феникс
13. Нисияма Х. Браун Р. Карате или искусство борьбы пустой рукой ,1991 г. Санг Х. Ким Растяжки, сила, ловкость в боевой практике., 2002 г.
14. От совершенства тела к совершенству духа.,1991 г.
15. Панченко Г.К., 2002 г. История боевых искусств в 4-х томах под редакцией.

16. Питание спортсменов. / Под ред. Д.А.Полищука: Метод. Рекомендации. - К. ГНИИФКиС.
17. Платонов В.Н. общая теория подготовки спортсменов в олимпийских видах спорта. - К. Олимпийская литература.
18. Пономарев А.Н. Фехтование: от новичка до мастера. - М.: ФиС.
19. Спортивная борьба. / Под ред. А.П. Купцова: Учебник для ин-тов физ. культуры.- М: ФиС.
20. Степанова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребёнка 1996 г.
21. Теоретическая подготовка юных спортсменов. /Под ред. Ю.Ф. Буйлина, Ю.Ф. Курамшина: пособие для тренеров ДЮСШ - М.: ФиС.
22. Хабертзетцер Р. «Карате для Чёрных поясов» 1995 г.

**НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ
ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ПЕРЕВОДА
НА БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ ПО ВИДУ СПОРТА «КАРАТЭ»**

№ п/п	Вид норматива	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1.	Челночный 3x10	8,2	8,7	9,0	8,0	8,4	8,8
2.	Прыжок в длину с места	175	165	150	185	175	160
3.	Подтягивания				10	7	4
4.	Приседания за 30 сек.	28	26	24	30	28	24
5.	Сгиб. и разгиб. рук в упоре лежа кол-во раз	30	25	20	45	35	25
6.	Сгиб. и разгиб. рук в упоре лежа за 10 секунд	12	9	7	14	11	9
7.	Подъем туловища из положения лежа кол-во раз	30	27	25	32	29	26
8.	Наклон вперед	+17	+14	+10	+10	+6	+3

«5» - 1 балл, «4» - 0,8 балл, «3» - 0,6 балла

По общей физической подготовке 8 баллов = 100%

**Календарно-тематическое планирование программы «Каратэ» ознакомительного уровня на _____ учебный год
(1год обучения, 74 часа)**

№ п/п	Планируемая дата	Фактическая дата	Раздел	Тема	Количество часов			Формы/способы контроля
					всего	теория	практика	
1.			Теоретические основы	Вводное занятие. Техника безопасности. Особенности стиля Вводное занятие. Правила. Показ педагогом элементов формальной техники	1	1		Комбинированный
2.				История восточных единоборств	1	1		Индивидуальный
3.				Гигиена. Питание в период тренировок, сборов, соревнований Гигиена. Режим (отдыха, бодрствования, сна). Гигиена личная, тренировочной одежды, личного оборудования и тренажеров	1	1		Комбинированный
4.			Специальная физическая подготовка. Формальная техника начального уровня	Техника стойки: муссу бидати, мотто дати, сико дати	6	3		Индивидуальный
5.				Техника защиты от ударов: блок аге уке,учу уке, сото уке, гедан барай	5	2	3	Индивидуальный
6.				Техника ударов: сайкен дзуки, гьяко дзуки, кизами дзуки	6	3	3	Индивидуальный
7.				Закрепление стоек (анун соги, ап гуп соги, твид гуп соги), ударов руками (дзеруги, джумок чаги, джочо дзеруги, снабдак дзеруги)	5	2	3	Индивидуальный
8.				Техника защиты с ударами	2	1	1	Индивидуальный
9.				Перемещение по залу в стойках с ударами и блоками (агэ укэ, учэ укэ, гедан барай)	2	1	1	Индивидуальный
10.				Отработка ударов и блоков на месте Цуги аси, аюми – аси	2	1	1	Индивидуальный
11.				Изучение ученического ката (Пинан Шодан, Пинан Нидан, Пинан Сандан, Пинан Ендан)	2	1	1	Индивидуальный

12.			Специальная физическая подготовка.	Комбинация ударов разновидности	3		3	Индивидуальный
13.				Изучение техники перемещений по татами во время спаринга	5	2	3	Индивидуальный
14.			Спарринговая техника начального уровня	Основы работы с партнером	5	2	3	Индивидуальный
15.				Общеразвивающие упражнения для развития гибкости и ловкости	4	2	2	Индивидуальный
16.			Общая физическая подготовка	Развитие скоростных и координационных способностей	5		5	Индивидуальный
17.				Развитие гибкости	4		4	Индивидуальный
18.				Развитие силы	4		4	Индивидуальный
19.				Развитие выносливости	4	2	2	Индивидуальный
20.			Контрольные испытания	Промежуточная техническая аттестация	2	1	1	Комбинированный
21.			Спортивные соревнования	Соревнования	1		1	Индивидуальный
22.			Итоговое занятие	Подведение итогов	1		1	Комбинированный
		Всего часов:			74	28	46	

**Календарно-тематическое планирование программы «Каратэ» ознакомительного уровня на _____ учебный год
(2 год обучения, 111 часов)**

№ п/п	Планируемая дата	Фактическая дата	Раздел	Тема	Количество часов			Формы/способы контроля
					всего	теория	практика	
1.			Основы знаний	Вводное занятие. Техника безопасности. Особенности стиля	1	1		Комбинированный
2.				Вводное занятие. Ритуалы. Показ педагогом элементов формальной техники	1		1	Индивидуальный
3.				История возникновения боевых искусств	1	1		Комбинированный
4.				Боевые Искусства Востока и Запада	1	1		Комбинированный

				(в частности) Китая и Японии				
5.				Гигиена. Питание в период тренировок, сборов, соревнований	1	1		Индивидуальный
6.				Гигиена. Режим (отдыха, бодрствования, сна). Гигиена личная, тренировочной одежды, личного оборудования и тренажеров	1	1		Комбинированный
7.			Специальная физическая подготовка: формальная техника	Разучивание стоек (анун соги, ап гуп соги, твид гуп соги), ударов руками (дзеруги, джумок чаги, джочо дзеруги, снабадак дзеруги)	8	4	4	Индивидуальный
8.				Разучивание стоек (анун соги, ап гуп соги, твид гуп соги), ударов руками (дзеруги, джумок чаги, джочо дзеруги, снабадак дзеруги)	7	3	4	Индивидуальный
9.				Закрепление стоек (анун соги, ап гуп соги, твид гуп соги), ударов руками (дзеруги, джумок чаги, джочо дзеруги, снабадак дзеруги)	8	4	4	Индивидуальный
10.				Закрепление стоек (анун соги, ап гуп соги, твид гуп соги), ударов руками (дзеруги, джумок чаги, джочо дзеруги, снабадак дзеруги)	7	3	4	Индивидуальный
11.				Совершенствование стоек (анун соги, ап гуп соги, твид гуп соги), разучивание ударов ногами (анура сево чаги, бакура сево чаги, олео чаги, ап чаги)	7	3	4	Индивидуальный
12.				Совершенствование стоек (анун соги, ап гуп соги, твид гуп соги), разучивание ударов ногами (анура сево чаги, бакура сево чаги, олео чаги, ап чаги)	7	3	4	Индивидуальный
13.				Совершенствование стоек (анун соги, ап гуп соги, твид гуп соги), закрепление ударов ногами (анура сево чаги, бакура сево чаги, олео чаги, ап чаги)	7	3	4	Индивидуальный
14.				Совершенствование стоек (анун соги, ап гуп соги, твид гуп соги), закрепление ударов ногами (анура сево чаги, бакура сево чаги, олео чаги, ап чаги)	7	3	4	Индивидуальный

15.			Специальная	Боевая стойка и гладкий степ	1		1	Индивидуальный
16.			физическая	Удары руками из боевой стойки на месте в	7	3	4	Индивидуальный
17.			подготовка:	гладком степе с продвижением вперед				
17.			спарринговая	Удары руками из боевой стойки на месте в	7	3	4	Индивидуальный
18.			техника	гладком степе с продвижением вперед				
18.			начального	Удары руками из боевой стойки на месте в	7	3	4	Индивидуальный
19.			уровня	гладком степе с продвижением вперед				
19.			Общая	Развитие скоростных и координационных	5		5	Индивидуальный
20.			физическая	способностей				
20.			подготовка	Развитие гибкости	4		4	Индивидуальный
21.				Развитие силы	4		4	Индивидуальный
22.				Развитие выносливости	3	1	2	Индивидуальный
23.			Контрольные	Промежуточная техническая аттестация	4	2	2	Комбинированный
24.			испытания					
24.			Спортивные	Соревнования	4	2	2	Индивидуальный
25.			соревнования					
25.			Итоговое	Подведение итогов	1		1	Комбинированный
			занятие					
		Всего часов:			111	45	66	