

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ
ГОРОДА МОСКВЫ
СЕВЕРО-ЗАПАДНОЕ ОКРУЖНОЕ УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ
ГБОУ ШКОЛА № 1191

УТВЕРЖДЕНО

Директор ГБОУ
Школа № 1191

С.И. Васильева

Приказ № 38/2

от «29» августа 2014 г



**РАБОЧАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ОБЪЕДИНЕНИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«Сетокан»**

педагог дополнительного
образования
Гольшев М.С.

Москва, 2014 год

главление

0

1. Пояснительная записка.
2. Цели и основные задачи обучения Каратэ.
3. Основные направления и содержание деятельности.
4. Тематический план.
5. Механизм оценки полученных знаний.
6. Условия реализации программы.
7. Инструкция по технике безопасности на занятиях Каратэ, охране жизни и здоровья учащихся.
8. Список литературы.
9. Приложения

1. Пояснительная записка.

Образовательная программа секции «Каратэ-до» разработана на основе **нормативных правовых документов:**

-на основе Федерального государственного образовательного стандарта:

Начального общего образования (ФГОС НОО) (утвержден и введен в действие приказом Минобрнауки России от 6 октября 2009 г. № 373);

Основного общего образования (приказ Минобрнауки России от 17 декабря 2010 года № 1897);

Среднего (полного) общего образования был утвержден 17 мая 2012 года приказом Минобрнауки России и 7 июня 2012 года зарегистрирован Минюстом России.

-Федеральный закон “О физической культуре и спорте в РФ” от 04.12.2007г. №329-ФЗ (ред. От 21.04 2011г.).

-Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020г. Распоряжение правительства РФ от. 07.08.2009г. № 1101-р.

-О Концепции Федеральной целевой программы развития образования на 2011-2015гг. Распоряжение правительства РФ от 07.02.2011г. №163-р.

Программа соответствует основным принципам государственной политики РФ в области образования, изложенным в Законе Российской Федерации об образовании.

Направленность программы – физкультурно-спортивная

Настоящая программа составлена на основе программы Общероссийской физкультурно-спортивной общественной организации "Объединённая организация Сётокан каратэ-до России" (USKO-Russia), входящей в состав Российского союза боевых искусств (РСБИ) – сопредседатели Кириенко С.В. и Трутнев Ю.П. в её основе лежат требования присвоения разрядов (Кю) Японской ассоциации каратэ (ЖКА). Данная программа для соответствующих возрастных категорий используется во всех детско-юношеских клубах и подростковых организациях USKO-Russia - президент И.Л. Гульев.

Актуальность программы. Благодаря уникальности и универсальности Каратэ привлекает в секции и клубы всё новых и новых поклонников. Каратэ – это эффективная система самообороны для невооружённого человека против одного или нескольких противников. Спортивное Каратэ – это красивый и мужественный вид спорта, всесторонне развивающий человека, воспитывающий смелость, выдержку, благородство и умение владеть собой. Благодаря развитию физических и моральных качеств занимающихся – Каратэ положительно влияет на воспитание подрастающего поколения.

Особенности программы. Программа по своему характеру является доступной для освоения, благодаря постепенному увеличению интенсивности нагрузок, и постепенному переходу от простого к сложному. *Основопологающие принципы школы Каратэ: искренность, самообладание, терпение, уважение, трудолюбие, вежливость.*

Возраст обучающихся от 10 лет. Группы формируются по 15-25 человек. **Форма организации занятий** групповая. Конечным результатом по итогам года является освоение занимающимся материала, развитие физических данных, и укрепление положительных моральных качеств. А также присвоения в результате аттестационного экзамена разрядов по Каратэ – пояса (кю).

2. Цели и основные задачи обучения Каратэ.

Цель обучения Каратэ - формирование системы знаний, навыков и умений, являющихся основой специфической деятельности спортсменов - соревновательной, судейской, педагогической, организационной и т. д.

Обучение является организационной формой преподавания. При этом под преподаванием понимается процесс передачи знаний, а под учением - процесс усвоения знаний.

Обучение осуществляется как целостный процесс, в котором все его стороны, компоненты, части выступают в сложном взаимодействии.

Существуют следующие основные цели обучения Каратэ:

1. Физические цели

- 1.1. Оттачивание мастерства.
- 1.2. Физическое совершенствование.

2. Психологические цели

- 2.1. Устойчивые привычки к работе и самодисциплине.
- 2.2. Осознание себя полноправным членом семьи и общества.
- 2.3. Интеллектуальная любознательность и стремление к продолжению образования.
- 2.4. Целесообразное использование времени, включая конструктивный отдых.
- 2.5. Понимание взаимоотношений в человеческом сообществе.
- 2.6. Духовное здоровье.

3. Общечеловеческие цели

- 3.1. Понимание и уважение общечеловеческих ценностей и мнения других людей.
- 3.2. Этичное поведение, основанное на соблюдении норм нравственности и морали.
- 3.4. Самореализация через самосовершенствование.
- 3.5. Понимание физического мира и места в нем человека.

Задачи обучения Каратэ:

- формирование оптимального объёма, разносторонности и достаточной глубины знаний по теории Каратэ;
- совершенствование творческих, познавательных возможностей спортсмена;
- формирование и совершенствование навыков выполнения общеподготовительных, специально-подготовительных и соревновательных упражнений спортсмена;
- формирование и совершенствование навыков и умений ведения учебных, контрольных, соревновательных и показательных выступлений;
- формирование и совершенствование знаний, умений и навыков показа, анализа и объяснения элементов техники и тактики Каратэ;
- формирование и совершенствование навыков организации и проведения уроков по Каратэ;
- формирование и совершенствование знаний, умений и навыков организации, проведения и судейства соревнований по Каратэ и массовых спортивно-оздоровительных мероприятий.

Наряду с решением задач, обеспечивающих специальную подготовку занимающихся Каратэ, в ходе учебного процесса осуществляется воспитание спортсмена.

Выделяются следующие основные воспитательные задачи:

1. Понимание и уважение общечеловеческих ценностей и мнения других людей.
2. Устойчивые привычки к работе и самодисциплине.

3. Осознание себя полноправным членом семьи и общества.
4. Этичное поведение, основанное на соблюдении норм нравственности и морали.
5. Интеллектуальная любознательность и стремление к продолжению образования.
6. Эстетический вкус и самовыражение в искусстве.
7. Духовное и физическое здоровье.
8. Целесообразное использование времени, включая конструктивный отдых.
9. Понимание физического мира и места в нем человека.
10. Понимание взаимоотношений в человеческом сообществе.

1. Понимание и уважение общечеловеческих ценностей и мнения других людей.

В Каратэ в большой степени учат уважению общечеловеческих ценностей на примерах системы этикета и взаимоотношений между учителем и учениками. С первого дня занятий ученики учатся уважать своих учителей и старших товарищей, которые занимаются вместе с ними. Младшие выражают свое уважение к старшим поклонами, а также кланяются, входя в спортивный зал и покидая его, отдавая тем самым дань уважения месту, где они получают знания. Кроме того, они учатся уважать саму жизнь и никогда не использовать свое мастерство в ущерб другим, не имея на то веских причин.

2. Устойчивые привычки к работе и самодисциплине.

Дисциплина, как и уважение, является одним из краеугольных камней воспитательного процесса в Каратэ. Недисциплинированный ученик физически не в состоянии овладеть сложными и требующими упорного труда техническими приемами искусства. Чтобы добиться успеха, каждый спортсмен должен настойчиво работать и постоянно следить за собственной дисциплиной. Учитель должен способствовать воспитанию самодисциплины ученика, помогая ему ставить перед собой цели и напряженно трудиться для их достижения.

3. Осознание себя полноправным членом семьи и общества.

Люди, занимающиеся каратэ, являются членами организованного сообщества, в котором они учатся взаимной ответственности и взаимодействию. Ученикам может вменяться в обязанность поддерживать чистоту в зале и заботиться о сохранности учебного оборудования. Таким образом они могут практически вносить свой вклад в создание благоприятных и безопасных условий учебного процесса.

4. Этичное поведение, основанное на соблюдении норм нравственности и морали.

Преподавание каратэ ученикам, не осознающим важности этичного поведения, крайне опасно. Ученики должны понимать необходимость правильного использования своих знаний даже в тех случаях самообороны, когда нанесение физического ущерба противнику на первый взгляд может показаться оправданным. Квалифицированный учитель всегда должен объяснить своим ученикам, когда и в каких пределах допустимо применять полученные на уроках знания и какое количество силы необходимо вкладывать в самооборону. Он не станет обучать тех, для кого боевые искусства являются лишь инструментом насилия.

5. Интеллектуальная любознательность и стремление к продолжению образования.

Каратэ - это вид деятельности, одинаково подходящий для людей любых возрастов и физических способностей. Составляя учебные планы, учитель должен учитывать возможности учеников различных возрастных групп. Если учитель занимается с каждой возрастной группой в соответствии с возможностями и стремлениями своих учеников, он побуждает их продолжать изучение техники Каратэ на протяжении всей жизни, потому что на каждом уровне его воспитанники будут делать новые открытия и ставить перед собой новые цели.

6. Эстетический вкус и самовыражение в искусстве.

Преподавая Каратэ, учитель не должен забывать, что это не только система ведения боя, но и искусство. Хороший педагог знакомит своих учеников не только с практическими, но и с эстетическими аспектами Каратэ.

В любом обществе представители искусств - от примитивных художников первобытных племен и до великих мастеров эпохи Возрождения - всегда пользовались огромным вниманием и

уважением. Каждый человек, если он хочет стать разносторонней и гармонично развитой личностью, должен формировать в себе эстетический вкус.

7. Духовное и физическое здоровье.

Духовное и физическое здоровье является главным и наиболее очевидным результатом занятий боевыми искусствами. С самого первого дня уроков ученики чувствуют себя здоровее. Они учатся правильно выполнять физические упражнения, тонизировать организм, естественно двигаться, развивать координацию и еще многому и многому другому. Опытный инструктор, стремясь еще более укрепить здоровье своих учеников, знакомит их с законами правильного питания, составляет индивидуальные планы выполнения упражнений и программы силовых уроков. По мере укрепления физического здоровья у учеников развивается уверенность в себе. Объективные знания о росте собственных физических возможностей помогают ученикам избавиться от психологического напряжения и почувствовать себя полностью здоровыми людьми. Именно это и определяется как духовное здоровье.

8. Целесообразное использование времени, включая конструктивный отдых.

Занятия Каратэ являются отличной формой проведения досуга, и именно в этом качестве они признаны во всем мире. В Каратэ пропагандируют здоровый образ жизни. Регулярное определение новых для себя целей и достижение их учит занимающихся Каратэ рациональному использованию своего времени. Занятия Каратэ доступны для занятий в любом возрасте, что делает возможным посещение уроков целыми семьями.

9. Понимание физического мира и места в нем человека.

В основе Каратэ лежат естественные движения человеческого тела, базирующиеся на глубоком изучении организма человека и управляющих им законов природы. Ученику можно показать его место в окружающем мире на примере объяснения природных явлений и их соотношения с учебным процессом. Например, рассказать о мощи воды и ее способности заполнять любые формы или о силе и гибкости бамбука.

10. Понимание взаимоотношений в человеческом сообществе.

Каратэ занимают во всем мире. Организовывая международные семинары, на которых ученики могли бы обмениваться друг с другом идеями, или проводя соревнования между представителями различных стран, мы можем внести свою лепту в формирование истинно общечеловеческого сообщества.

Решению воспитательных задач подчиняются все элементы учебного процесса: его содержание, форма, средства и методы обучения.

Воспитательная работа – это целенаправленное формирование отношений к системе наивысших ценностей достойной жизни достойного человека и формирование у ребёнка способности выстраивать индивидуальный вариант собственной жизни в границах достойной жизни.

На протяжении многолетней спортивной подготовки обучающихся учитель 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.

Руководящая роль в процессе обучения принадлежит учителю (инструктору). Это проявляется в руководстве обучением (планирование, организация и контроль), руководстве в процессе обучения (управление и оптимизация процесса обучения) и руководстве через обучение (формирование личности спортсмена).

Составляя план воспитательной работы, учитель должен учитывать возрастные рамки развития ребёнка, и что эффективность воспитательного воздействия будет достигнута лишь в том случае, если мероприятия, включённые в план, будут интересны для обучающихся, и когда они будут убеждены в необходимости принимать в них активное участие.

Формы организации воспитательной работы:

- лекции и беседы с обучающимися об истории Каратэ, истории и традициях стиля;

- информации о спортивных событиях в стране, мире, о выступлениях отечественных мастеров на международной арене;
 - встречи и беседы с интересными людьми (героями войны, труда, воинами российской армии, сотрудниками МВД и спецслужб), ветеранами спорта, ведущими мастерами Каратэ;
 - беседы о физической культуре людей;
 - беседы о здоровом образе жизни, борьбе с вредными привычками, воспитании силы воли, управления эмоциями;
 - беседы о нормах поведения занимающихся Каратэ;
 - беседы о доме, ответственности перед родителями, учителем, коллективом;
 - беседы о правилах соревнований и поведении на них;
 - беседы о службе в армии и прикладном характере Каратэ;
 - обсуждение книг, статей, радио, телепередач, кино, посвящённых Каратэ;
 - анализ результатов сдачи квалификационных экзаменов и выступлений в соревнованиях;
 - родительские собрания;
 - взаимодействие с общеобразовательными учреждениями;
 - показательные выступления, посвящённые отмечаемым в стране (городе, районе, учреждении) праздникам;
 - культурно-массовые мероприятия;
 - эстетическое оформление спортзала;
 - поддержание традиций таких как: поздравление с Новым Годом, торжественный приём новых детей в секции, празднование дней рождения, торжественное чествование победителей соревнований, вручение поясов, классификационных дипломов, грамот и наград.
- В процессе воспитания ученики приобретают такие качества, знания, навыки и умения, как:
- знание истории Каратэ, традиций организации в которой занимаются;
 - преданность коллективу и учителю;
 - чувство гордости за свою Родину, за отечественных мастеров Каратэ, защищающих и отстаивающих спортивную честь страны;
 - самоотверженность, чувство долга, готовность к защите Родины, к военной службе;
 - целеустремлённость в совершенствовании своего мастерства во имя коллектива, Родины;
 - добросовестность, бережное отношение к инвентарю, людям, вообще к окружающему миру;
 - соблюдение здорового образа жизни, моральная воспитанность, сильная воля, умение управлять своими эмоциями.

3. Основные направления и содержание деятельности.

Педагог занимается организацией: учебных занятий, теоретических занятий. Педагог обеспечивает участие занимающихся в соревнованиях, аттестационных экзаменах, и поездках на время каникул в спортивно-оздоровительные лагеря.

При обучении используются приёмы рассказа и показа. Применяются основные организационно-методические формы: фронтальная форма, групповой метод, круговая форма. Используются принципы: сознательности и активности, принцип наглядности, принцип систематичности, принцип доступности и прочности.

Занятия проводятся с учётом анатомо-физиологических и психофизиологических особенностей детей, а также применяются простейшие методы функционального контроля за состоянием занимающихся непосредственно в зале. Оценка результатов функциональных проб сердечно-сосудистой системы проводится на основании анализа непосредственной реакции пульса на нагрузку, а также по характеру и времени его восстановления до исходного уровня.

Ожидаемые результаты.

Дети от 10 лет начинающие не менее 6 ученического разряда - 6 Кю.

- приобретение спортивных навыков с учётом индивидуальных особенностей и требованием учебной программы;
- профилактика вредных привычек и правонарушений.
- укрепление здоровья, совершенствование физических качеств и функциональной подготовленности;
- развитие специальных физических качеств;
- освоение допустимых двигательных и соревновательных нагрузок;
- совершенствование технико-тактического арсенала;
- приобретение соревновательного опыта.

Разминка общая:

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ШЕИ

1. И.П. (исходное положение) — ноги врозь, руки на пояс. Круговые движения головой поочередно вправо и влево.
2. И.П. — ноги врозь, руки на пояс. Поворачивать голову поочередно направо и налево.
3. И.П. — ноги врозь, пальцы рук соединить за головой. Наклонить голову пониже, нажимая руками на нее, затем поднять в исходное положение.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ЛОКТЕВЫХ СУСТАВОВ

1. И.П. — ноги врозь, руки в стороны, пальцы сжать в кулаки. Сгибать и разгибать руки в локтевых суставах (свободно).
2. И.П. — ноги врозь, правую руку вперед, ладонь кверху, левой кистью подпереть снизу правый локоть. Согнуть правую руку в локтевом суставе и разогнуть до отказа. То же и другой рукой.
3. И.П. — ноги врозь, пальцы в <замок>. Поворачивая ладони вперед, поднимать руки вперед, вытягивая их как можно больше.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ЛУЧЕЗАПЯСТНЫХ СУСТАВОВ

1. И.П. — руки в стороны. Вращательные движения кистями кверху и книзу.
2. И.П. — руки в стороны. Отвести кисти вперед, затем назад.
3. И.П. — руки вперед, пальцы соединить в <замок>. Вращательные движения кистями вправо, влево.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ПЛЕЧЕВОГО ПОЯСА

1. И.П. — ноги врозь, руки вверх. Делаем круги двумя руками внутрь и наружу (поочередно) в лицевой плоскости (перед собой).
2. И.П. — ноги врозь, правую руку вверх, левую вниз, назад. Резкими взмахами менять положение рук.
3. И.П. — ноги врозь, руки к плечам. Вращательные движения в плечевых суставах руками вперед и назад поочередно.
4. И.П. — ноги врозь, руки, согнутые в локтях, перед грудью. Пружинящими движениями отвести руки назад и возвратиться в исходное состояние.
5. И.П. — ноги врозь, руки в стороны. Обнять себя, стараясь пальцами коснуться лопаток.
6. И.П. — пояс взять за концы (чем уже хват, тем эффективнее упражнения). Поднять пояс вверх и, делая выкрут в плечевых суставах, опустить его за спину, не сгибая рук.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ГРУДНОГО ОТДЕЛА ПОЗВОНОЧНИКА

1. И.П. — ноги врозь, пошире. Не меняя положения таза и не наклоняясь, подать левое плечо вперед, а правое назад, затем возвратиться в исходное положение.
2. И.П. — ноги врозь, руки на пояс. Круговые движения плечевым поясом вправо и влево (поочередно). Не изменяя исходного положения в поясничном отделе позвоночника.
3. И.П. — ноги врозь, руки на пояс. Отвести плечи вперед, округлив спину, затем прогнуться в грудном отделе позвоночника, сведя локти назад, затем возвратиться в исходное положение.

4. И.П. — лечь на спину, согнув ноги в коленях. Не поднимая ягодиц и поясницы, прогнуться в грудном отделе позвоночника, для чего свести лопатки и опереться на тыльную сторону головы. Возвратиться в исходное положение.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ПОЯСНИЧНОГО ОТДЕЛА ПОЗВОНОЧНИКА

1. И.П. — ноги врозь, руки вперед. Наклон вперед. Коснуться ладонью пола и возвратиться в исходное положение.
2. И.П. — ноги врозь, руки на пояс. Наклон вправо, выпрямиться, затем то же влево.
3. И.П. — ноги врозь, повернуть туловище налево, руки влево. Наклониться к левой ноге, достать пальцами стопы. Затем, поворачивая туловище вправо, коснуться правой стопы, выпрямиться, принять исходное положение.
4. И.П. — сидя захватить руками стопы. Наклоняясь вперед, притянуть себя руками вперед так, чтобы грудью коснуться ног. Затем возвратиться в исходное положение.
5. И.П. — сидя ноги врозь (пошире), захватить руками правую стопу. Наклониться к ноге, коснуться ее грудью и выпрямиться. То же к другой ноге.
6. И.П. — ноги врозь пошире, наклон вперед, руки вперед. Повернуть туловище налево, отвести левую руку так, чтобы она была направлена вертикально вверх, правую руку оставить в исходном положении. Затем возвратиться в исходное положение.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ВСЕГО ПОЗВОНОЧНИКА

1. И.П. — лечь на спину, опереться локтями о пол. Опираясь на затылок, локти и ягодицы, возможно больше прогнуться и возвратиться в исходное положение.
2. И.П. — лечь на спину, руками опереться о пол за головой, согнуть ноги в коленях. Опираясь руками и ногами, перейти в мост, затем вернуться в исходное положение.
3. И.П. — ноги врозь. Прогибаясь назад, опуститься в мост.
4. И.П. — стойка на руках. Прогибаясь, опуститься в мост.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ УВЕЛИЧЕНИЯ ПОДВИЖНОСТИ ТАЗОБЕДРЕННЫХ СУСТАВОВ И ЭЛАСТИЧНОСТИ МЫШЦ ТАЗОВОГО ПОЯСА И НОГ

1. И.П. — широким шагом вперед сделать выпад правой ногой, левая - сзади прямая. Руками опереться о правое колено. Прodelать несколько пружинящих движений вверх и вниз. Чем шире выпад, тем эффективнее упражнение.
2. И.П. — ноги врозь, руки на пояс. Круговые движения тазом, перенося вес тела с одной ноги на другую. Плечи стараться держать неподвижно.
3. И.П. — сесть, ноги максимально врозь. Наклониться вперед, стараясь коснуться грудью пола, руки при этом поднять вверх, ноги не сгибать.
4. И.П. — сесть, ноги крест-накрест. Пружинящий наклон вперед, руки вверх, вернуться в исходное положение.
5. И.П. — сесть, согнуть ноги, упереться стопой в стопу, колени наружу. Захватив руками носки ног, наклониться вперед, стараясь лбом коснуться стоп.
6. И.П. — сесть лицом к партнеру, ноги врозь. Взявшись за руки, упереться стопами, выпрямив ноги. Наклониться назад, лечь на спину, одновременно потянув к себе партнера. Поменяться ролями.
7. И.П. — сделав широкий выпад правой ногой вперед, опереться руками о пол, и, выпрямляя правую ногу в шпагат, сделать несколько пружинящих движений вниз и вверх.

8. И.П. — ноги врозь пошире, руками опереться о пол. Опираясь на руки, пружинящими движениями разводить ноги максимально в стороны, стараясь сесть на шпагат.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ КОЛЕННЫХ И ГОЛЕНОСТОПНЫХ СУСТАВОВ

1. И.П. — встать, ноги вместе. Приседать, не отрывая пяток от пола. Пружинящие приседания. Стараясь сесть возможно ниже, руки впереди.
2. И.П. — встать на колени, носки оттянуть, руки на пояс. Сесть на пятки, затем вернуться в исходное положение.
3. И.П. — стоя на левой ноге вплотную к опоре, согнуть правую ногу назад и захватить голень двумя руками сзади. Колено вперед не выводить. То же, стоя на другой ноге.
4. И.П. — поставить правую ногу крест-накрест перед левой и, оттянув носок, опереться о пол слева от левой стопы. Сгибая левую, пружинящими движениями нажимать голенью на правую ногу в области икроножной мышцы, не отрывая носка от пола. То же другой ногой.
5. И.П. — пройти несколько метров на внешней части стопы, на внутренней.
6. И.П. — пройти несколько шагов на оттянутых носках, на пятках.

4. Тематический план.

В группе наряду со специальной подготовкой ставятся задачи по совершенствованию следующих физических и двигательных качеств: совершенствование гибкости, совершенствование равновесия, совершенствование координации, развитие быстроты, развитие скоростно-силовых качеств, развитие выносливости.

№	Темы	Всего часов	Количество часов в месяце								
			9	10	11	12	1	2	3	4	5
1.	Теоретическая подготовка		2	2	2	2	2	2	2	2	2
2.	Общая физическая подготовка		1	1	1	1	1	1	1	1	1
3.	Специальная физическая подготовка		2	2	2	1	3	2	1	2	1
3	Технико-тактическая подготовка		3	3	4	3	3	3	4	4	4
5.	Участие в соревнованиях			1					1		
6.	Контрольное тестирование					1					1
7.	Итого		8	9	9	8	9	8	9	9	9

	Тема	Количество часов
	Теоретическая подготовка	18
1.	Техника безопасности на уроках Каратэ	
2.	Правила соревнований по формальным комплексам упражнений - ката	
3.	Анализ результатов соревнований	
4.	Изучение комбинированных упражнений - связок кумитэ	
5.	Изучение значения релаксации	
	Общая физическая подготовка	9
1.	Комплексные упражнения на развитие мышц рук, ног, корпуса	
2.	Упражнения на развитие гибкости (растяжки)	
3.	Акробатические упражнения	
4.	Челночный бег	
	Специальная физическая подготовка	16
1.	Удары по лапам	
2.	Удары по боксёрским мешкам	
	Технико-тактическая подготовка	31
1.	Владение различными атакующими и защитными действиями (5-4 кю)	
2.	Перемещения в различных стойках (5-4 кю)	
3.	Перемещения в стойках с атакующими и защитными действиями	
4.	Изучение формальных комплексов упражнений - ката хейан-ёндан и хейан годан	
	Участие в соревнованиях	2
1.	По выполнению формальных комплексов упражнений - ката	
2.	Соревнования по поединкам - кумитэ	
	Контрольное тестирование	2
1.	Отжимания, подьёмы туловища за 60 с	
2.	Выполнение блоков и ударов в стойках пройденных за год обучения.	
3.	Выполнение формальных комплексов упражнений - ката, пройденных за год обучения	
	Итого	78

Формы подведения итогов.

Технико-тактические нормативы по окончанию года обучения.

Экзамен на синий пояс (5 кю)

Техника:

(Технику нужно выполнять по 5 раз)

1. Из левой передней стойки, вперед в переднюю стойку с атакой передней рукой, разворот с нижним блоком в переднюю стойку.
2. Вперед в переднюю стойку с тремя атаками руками (на верхнем уровне, на среднем, на среднем), разворот нижним блоком в переднюю стойку.
3. Вперед в переднюю стойку с верхним блоком + атака противоположной рукой.
4. Назад в переднюю стойку с внутренним блоком переход в стойку всадника с атакой локтем вбок + боковая атака кулаком сверху вниз.
5. Вперед в переднюю стойку с наружным блоком, этой же рукой атака кулаком на верхнем уровне + атака противоположной рукой.
6. Назад в заднюю стойку с блоком ребром ладони + прямая атака передней ногой + атака рука-копье в переднюю стойку.
7. Из ИП ноги на ширине плеч, вперед в переднюю стойку с прямой атакой ногой, разворот с нижним блоком в переднюю стойку.
8. Из ИП ноги на ширине плеч, вперед в переднюю стойку с круговой атакой ногой, разворот с нижним блоком в стойку всадника.
9. Из ИП ноги на ширине плеч, двигаясь боком в стойку всадника с восходящей атакой ногой вбок, разворот с нижним блоком в стойку всадника.
10. Из ИП ноги на ширине плеч, двигаясь боком в стойку всадника с проникающей атакой ногой вбок

Поединок на 1 шаг

НАПАДЕНИЕ:

- А) Из левой передней стойки: атака передней рукой на верхнем уровне
- В) Из левой передней стойки: атака передней рукой на среднем уровне
- С) Из левой передней стойки: прямая атака ногой на среднем уровне.
- Д) Из левой передней стойки: боковой проникающая атака ногой на среднем уровне.

ОБОРОНА:

- А) Из ИП ноги на ширине плеч: верхний блок + контратака противоположной рукой.

Отход правой ногой назад, не уходя с линии атаки, контратака противоположной рукой.

- В) Из ИП ноги на ширине плеч: внутренний блок + контратака противоположной рукой.

Отход правой ногой назад, не уходя с линии атаки, контратака противоположной рукой.

- С) Из ИП ноги на ширине плеч: нижний блок + контратака противоположной рукой.

Отход правой ногой назад влево, не уходя с линии атаки наружу, контратака противоположной рукой.

- Д) Из ИП ноги на ширине плеч: внутренний блок + контратака противоположной рукой.

Отход правой ногой назад влево, немного уходя с линии атаки наружу, контратака противоположной рукой.

Обороняющийся должен обеспечить уверенную защиту своей центральной линии, «сбивая» атаку воздействием на атакующую конечность, по возможности выводя из равновесия атакующего, при этом не нарушая своего баланса.

Формальный комплекс упражнений (Ката): Хейан-Ёндан (схема 5)

Экзамен на синий пояс с полосой (4 кю)

Техника:

(Технику нужно выполнять по 5 раз)

1. Из левой передней стойки, вперед в переднюю стойку с атакой передней рукой, разворот с нижним блоком в переднюю стойку.
2. Вперед в переднюю стойку с тремя атаками руками (на верхнем уровне, на среднем, на среднем)
3. Назад в переднюю стойку с верхним блоком + атака противоположной рукой.
4. Вперед в переднюю стойку с наружным блоком, этой же рукой атака кулаком на верхнем уровне + атака противоположной рукой.
5. Назад в переднюю стойку с внутренним блоком переход в стойку всадника с атакой локтем вбок + боковая атака кулаком сверху вниз разворот с нижним блоком в переднюю стойку.
6. Вперед в заднюю стойку с блоком ребром ладони + пряма атака передней ногой + атака рукокопье в переднюю стойку.
7. Из ИП ноги на ширине плеч, вперед в переднюю стойку с прямой атакой ногой, разворот с нижним блоком в переднюю стойку.
8. Из ИП ноги на ширине плеч, вперед в переднюю стойку с круговой атакой ногой, разворот с нижним блоком в стойку всадника.
9. Из ИП ноги на ширине плеч, двигаясь боком в стойку всадника с восходящей атакой ногой вбок, разворот с нижним блоком в стойку всадника.
10. Из ИП ноги на ширине плеч, двигаясь боком в стойку всадника с проникающей атакой ногой вбок

Поединок на 1 шаг

НАПАДЕНИЕ:

- A) Из левой передней стойки: атака передней рукой на верхнем уровне
- B) Из левой передней стойки: атака передней рукой на среднем уровне
- C) Из левой передней стойки: прямой атака ногой на среднем уровне.
- D) Из левой передней стойки: боковой проникающий атака ногой на среднем уровне.

ОБОРОНА:

- A) Из ИП ноги на ширине плеч: верхний блок + контратака противоположной рукой.

Левой ногой уход с линии атаки шагом налево-назад, слегка уходя с линии атаки наружу, контратака противоположной рукой.

- B) Из ИП ноги на ширине плеч: наружный блок + контратака противоположной рукой.

Левой ногой уход с линии атаки шагом налево-назад, слегка уходя с линии атаки наружу, контратака противоположной рукой.

- C) Из ИП ноги на ширине плеч: нижний блок + контратака противоположной рукой.

Левой ногой уход с линии атаки шагом налево-назад, слегка уходя с линии атаки наружу, контратака противоположной рукой.

А) Из ИП ноги на ширине плеч: нижний блок + контратака противоположной рукой.

Левой ногой уход с линии атаки шагом налево-назад, слегка уходя с линии атаки наружу, контратака противоположной рукой.

ОБОРОНА:

Несмотря на уход с линии атаки, необходимо чтобы воздействие на нападающего через атаковую конечность сохранялось.

Формальный комплекс упражнений (Ката): Хейан-Годан (схема б)

Физические нормативы.

Контрольные упражнения	Уровни и баллы									
	высокий		выше среднего		средний		ниже среднего		низкий	
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Мальчики										
Вис на согнутых руках (с)	37	30	24	20	17	14	12	9	6	5 и менее
Поднимание туловища за 30 с (раз)	28	26	24	23	22	21	20	18	17	16 и менее
Челночный бег 4X9 м (с)	10,6	10,9	11,1	11,3	11,5	11,7	11,9	12,1	12,6	12,7 и более
Отжимания от пола	29	27	26	24	22	20	18	16	14	12 и менее
Девочки										
Вис на согнутых руках (с)	29	22	18	15	13	11	9	7	5	4 и менее
Поднимание туловища за 30 с (раз)	26	23	22	21	20	19	18	16	15	14 и менее
Челночный бег 4X9 м (с)	11,1	11,4	11,6	11,9	12,0	12,2	12,4	12,7	13,2	13,3 и более
Отжимания от пола	27	25	24	22	20	18	16	14	12	10 и менее

5. Механизмы оценки полученных знаний.

Творческие возможности и теоретические знания занимающихся проверяются и оцениваются с помощью: зачётов, опросов, тестов, сочинений на заданную тему и рисунков. Технические навыки оцениваются тестированием, на экзаменах и **соревнованиях**. Контрольным требованием для перехода из группы является выполнение программы на Кю и сдача экзамена.

6. Условия реализации программы.

Занятия проводятся в спортивном зале и на улице. Для занятий необходимо иметь традиционную форму - каратэги (кимоно) и сменную обувь. Зал должен быть оборудован разметкой татами (площадка 8×8 м), и спортивными снарядами такими как: лапы и макивары – для отработки ударов на месте и в движении. Падения, броски, необходимо изучать на гимнастических матах. В зависимости от развития занимающихся на занятиях применяются отягощения: резиновые жгуты и легковесные гантели.

ВАРИАНТ ОСНАЩЕНИЯ ЗАЛА ОБОРУДОВАНИЕМ И ИНВЕНТАРЁМ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ ГРУППЫ В СОСТАВЕ 15-20 ЧЕЛОВЕК

№ п/п	Оборудование и инвентарь	Количество
1.	Макивары	2 шт.
4.	Накладки на кисть	20 пар
5.	Накладки на голень	20 пар
6.	Лапы	2 пары
7.	Скакалки	20 шт.
8.	Гантели разного веса от 0,5 до 2 кг	15 пар
9.	Утяжелители на руки	15 пар
10.	Утяжелители на ноги	15 пар
11.	Мячи теннисные	20 шт.
12.	Мячи футбольные (баскетбольные, волейбольные)	6 шт.
13.	Гимнастическая стенка	1 шт.
15.	Гимнастические скамейки	3 шт.
16.	Гимнастические маты	4 шт.
17.	Перекладина	1 шт.
19.	Коврики для выполнения упражнений сидя и лёжа	20 шт.
20.	Настенное зеркало	1 шт.
21.	Секундомер	1 шт.
22.	Аптечка	1 комп.

7. Инструкция по технике безопасности на занятиях Каратэ, охране жизни и здоровья учащихся.

* Заниматься на уроках по Каратэ можно только тем ученикам, которые имеют разрешение врача по состоянию своего здоровья и соответствующую медицинскую справку, разрешение на посещение уроков своих родителей или опекунов.

* Приступать к занятиям ученик может только после того, как ознакомится со всеми Правилами для занимающихся Каратэ, в том числе и с настоящей Инструкцией по технике безопасности на занятиях Каратэ, и поставит свою подпись о своём согласии и готовности их не нарушать. Также, подпись о согласии на участие в уроках своего ребёнка должны поставить и его родители.

1. Каждый ученик должен подготовиться к уроку заранее: Нельзя есть и пить за 1,5-2 часа до начала занятия, заниматься на полный желудок очень вредно для организма. Обязательно нужно сходить в туалет до урока. Необходимо также высморкаться, чтобы ничто не мешало правильному и свободному дыханию. Во избежание травм, на руках и ногах ногти должны быть аккуратно подстрижены.

2. Запрещается входить в зал без разрешения Учителя, самостоятельно брать и пользоваться без разрешения спортивным, специальным или другим инвентарём, кувыраться на матах, залезать и прыгать вниз со скамеек, подоконников, «Шведских стенок» и спортивных снарядов. Нельзя открывать окна и двери одновременно, если в зале находятся люди, чтобы не допустить сквозняка. Нельзя баловаться светом и электроприборами.

3. Запрещается пользоваться в здании и около него открытым огнём. В случае пожара необходимо немедленно сообщить об этом Учителю и быстро, но, не создавая паники, покинуть помещение или здание, уйти в безопасное место (на улицу) и помочь это сделать тем, кто самостоятельно передвигаться не в состоянии.

4. При малейшем недомогании ученик должен отпроситься у Учителя с урока домой или попросить разрешения просто посидеть в зале. При очень плохом самочувствии для оказания ему первой помощи или экстренного вызова скорой медицинской помощи – сообщить об этом своему Учителю. Все ученики всегда должны немедленно сообщать Учителю, если кому-то из товарищей на уроке стало плохо, тем более, если больной сам этого сделать стесняется или не в состоянии.

5. Никто не должен приходить в зал на урок, если он болен простудными, инфекционными или другими опасными для окружающих заболеваниями. При появлении у ученика высокой температуры, обнаружении у него грибковых заболеваний ног, неизвестном высыпании на коже или других опасных заболеваниях, занимающийся самостоятельно (если он в состоянии) должен немедленно покинуть зал и отправиться домой для принятия экстренных мер, предупредив об этом Учителя.

6. Все команды на уроке выполняются быстро (за 5 секунд), но выполнять их нужно осторожно и аккуратно. Занимая своё место в общем строю, не толкаться, чтобы не сбить своих товарищей с ног.

7. Необходимо выполнять правила построения и поведения в «Кихоне» (построение на уроке без партнёра). Соблюдать определённый Учителем интервал и дистанцию между занимающимися, чтобы случайно не задеть соседа во время занятия, выполняя упражнения, махи или удары руками и ногами во все стороны. Сосед также не должен никого ударить, случайные столкновения могут привести к травме.

8. Если ученик чувствует, что какое-то упражнение ему не под силу, что оно физически для него слишком тяжёлое, он может попросить Учителя снизить для него нагрузку (хотя в Каратэ это не принято, а нагрузка на занятиях для каждой конкретной группы учеников даётся допустимая).

9. При отработке приёмов в парах, каждый ученик должен быть очень осторожным и внимательным, чтобы случайно не причинить боль своему партнёру. Особенно контролировать свои действия необходимо при изучении запрещённой техники, или опасных для здоровья приёмов, способных привести к вывихам суставов, растяжениям сухожилий и связок, трещинам или переломам костей, удушениям и так далее.

10. При отработке бросковой техники каждому нужно хорошо знать и правильно выполнять страховку при падениях (акробатические кувырки). Выполняя данную технику, всегда в первую очередь необходимо думать о безопасности своего партнёра и его страховке, обеспечивая ему максимальную безопасность при падении. Прежде, чем сделать подсечку, подножку, подбив или бросок при их изучении и детальной отработке (равно как и в других учебных ситуациях), необходимо сначала убедиться, что партнёр упадёт в безопасное место. Надо быть уверенным в правильности выполнения подобных приёмов прежде, чем их выполнять, и знать последствия неправильного их выполнения. Если ученик в чём-то не совсем уверен – необходимо лишний раз проконсультироваться у своего Учителя, не стесняться и попросить у него дополнительных объяснений.

11. При возникновении малейшей боли во время проведения болевого приёма, необходимо дать знать об этом своему партнёру, хлопая свободной рукой (или ногой) по нему, по себе или по полу. В этом случае партнёр обязан немедленно ослабить силу давления на ту часть тела, в котором возникла боль.

12. При нанесении партнёром сильных ударов или выполнении им болевых приёмов, при которых он не контролирует себя, необходимо его об этом предупредить. Если он это делает сознательно – немедленно сообщить об этом Учителю. При умышленном причинении своему партнёру или кому-то другому боли, виновный отстраняется от урока, отжимается в наказание по правилам Каратэ от пола на кулаках и садится на «штрафную скамью», повторно изучая настоящие Правила по технике безопасности на занятиях Каратэ до конца занятия.

14. Ношение очков разрешается, однако во время поединков их необходимо снимать или заменять контактными линзами.

15. Все ученики обязаны соблюдать правила личной гигиены. На уроке находиться в чистом и отглаженном кимоно («Доги»), с чистыми ногами и шеей. После урока принять душ (смыть с себя мылом пот) и сменить нижнее бельё. «Доги» аккуратно дома развесить сушиться, стирать и гладить его сразу по мере загрязнения.

16. На занятиях строго запрещается:

16.1. Вести поединок без разрешения и контроля Учителя или в его отсутствие, особенно с более слабыми учениками, или младшими по возрасту, стажу занятий и квалификации, или меньшими по росту и весу, или с целью выяснения «Кто сильнее?», или с целью демонстрации своей силы.

16.2. Отрабатывать удары ногами в парах без индивидуальных защитных приспособлений – щитков на ноги (на голень и подъём стопы) во избежание травм голени. Кроме того, во время поединков рекомендуется использовать защиту для головы от случайных сильных ударов («Шлем»), защиту на грудь («Защитный жилет») и пах («Раковина»).

16.3. Надевать и носить во время урока драгоценности или металлические предметы: серёжки, цепи, перстни, кольца, браслеты, брошки, цепочки, часы, значки, булавки, заколки и прочие колющие и режущие предметы, способные нанести ранения и травмы себе и партнёру.

16.4. При работе с партнёром выполнять в очень быстром темпе (с большой скоростью) любые опасные для жизни и здоровья удары, боевые связки и приёмы.

16.5. Совершать сложные акробатические элементы (например, полёт-кувырок, сальто и им подобные) без разрешения, контроля, страховки и присутствия Учителя.

16.6. Использовать на занятиях настоящее оружие (боевые нунчаку, ножи, топоры и так далее).

16.7. Выполнять бросковую технику без разрешения, контроля и присутствия Учителя, так же, как и без знания страховки при падениях.

17. Каждый ученик должен строго и точно соблюдать Правила по технике безопасности, беспрекословно и вовремя выполнять все команды Учителя, и не делать ничего такого, что опасно для жизни и здоровья, и могло бы привести его самого, его партнёра или окружающих товарищей к травме.

18. Ученик, нарушивший Правила по технике безопасности, или намеренно нанёсший ущерб здоровью кого-либо, несет персональную ответственность за вытекаемые из его действий последствия.

19. На занятиях по Каратэ необходимо помнить, что жизнь и здоровье всегда стоит на первом месте, и каждый ученик хочет, должен и обязан вернуться домой в целости и сохранности.

8. Список литературы.

1. Куров Н.В. «Каратэ и медицина». М.:Сфера, 1998. – 232с
2. Накаяма М. «Лучшее Каратэ». М.: Ладомир, 1998. – 120с
3. Куприянов О.Д. «Программа квалификационных экзаменов на 8 Кю – 6 дан Японской ассоциации Сётокан» М.:USKO, 2001. – 53с
4. Сиротюк А.Л. «Обучение детей с учётом психофизиологии». М.:Сфера, 2000. - 120с
5. Пфлюгер А. «Шотокан каратэ-до 27 ката в схемах и рисунках для аттестаций и соревнований» М.:Фаир-пресс,2002. - 132с
6. «Рукопашный бой» Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. М.:Советский спорт, 2004. – 116с

Общее количество часов 78.