

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ
Государственное бюджетное
общеобразовательное учреждение города Москвы
«Школа № 1516»

107589, г. Москва, ул. Хабаровская, д.4А; тел(факс) 8-495-460-4366;

<http://gym1516.mskobr.ru>; E-Mail: 1516@edu.mos.ru

ИНН 7718792108

КПП 771801001

ОГРН 1107746022560

Принята на заседании
Педагогического совета
от «31» 08 2018 года
Протокол № 1



Утверждаю
Директор ГБОУ Школа №1516
Н.Л. Буканова
от «31» 08 2018 года

Дополнительная общеобразовательная программа
общеразвивающая программа
"КАРАТЭ - ДО"
(ОФП с элементами каратэ-до)

Направленность: физкультурно - спортивная

Уровень: базовый

Возраст обучающихся: 5 – 12 лет

Срок реализации: 2 года

Автор – составитель:

Чигвинцев А.В.

Педагог дополнительного образования

Москва, 2018 г.

ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА ПРОГРАММЫ

Город: **Москва, Восточный административный округ**

Учреждение дополнительного образования:
ГБОУ ЦДОД

Направление деятельности: **физкультурно-спортивное**

Название программы: **"КАРАТЭ -ДО"**
(ОФП с элементами каратэ-до)

Тип (вид) программы: **модифицированная**

Автор: **Чигвинцев Алексей Васильевич**
п.д.о. 11 разряд ЕТС

год разработки: **вариант 1 – 2008г.**

Программа утверждена: **ПМК – 24 ноября 2008г.**

Возраст учащихся, на которых рассчитана программа:

от 5 до 12 лет

Срок реализации (продолжительность образовательного цикла): **2 года**

Режим занятий по годам обучения:

1-й год – 2 раза в неделю по 2 часа

2-й год – 2 раза в неделю по 2 часа

Количество учащихся в учебной группе:

1-й год обучения – до 15 учащихся

2-й год обучения – до 12 учащихся

Количество часов в год:

1-й год обучения – 144 часа

2-й год обучения – 144 часов

Цель программы:

оздоровление и физическое развитие личности подростков посредством приобщения к занятиям традиционным каратэ-до.

Результат обучения по программе – **учащийся может самостоятельно:**

- Составлять правильный тренировочный план для повторения и закрепления пройденного материала.
- Выполнять упражнения на развитие силовых, скоростных качеств различных групп мышц.

Консультант: **Мефедова Н.М., методист ЦВР "Гольяново"**

ОГЛАВЛЕНИЕ

	Стр.
1. Пояснительная записка	4
2. Учебно-тематический план 1-го и 2-го годов обучения	9
3. Содержание программы 1-го года обучения	16
4. Содержание программы 2-го года обучения	20
5. Методическое обеспечение программы	24
6. Литература, использованная при разработке программы	27
7. Литература, рекомендуемая учащимся	27

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная образовательная программа "Каратэ-ДО" (ОФП с элементами каратэ) предназначена для оздоровления и физического развития детей младшего школьного возраста путем привлечения их к занятиям каратэ. Освоение учебного материала программы обеспечивает общее физическое развитие занимающихся, освоение и совершенствование техники каратэ, необходимые теоретические знания.

Данная программа относится к физкультурно-спортивному направлению деятельности, реализует начальный и базовый (обычный) уровень освоения, соответствующий такому виду деятельности, как "Общефизическая подготовка" ("ОФП") – "Каратэ-До".

Программа рассчитана для учащихся 7-11 лет (1-4 класс). Обучение по образовательной программе "Каратэ-До" рассчитано на 2 года. Продолжительность занятия – 2 часа. Занятия проводятся в группах первого года обучения 2 раза в неделю, в группах второго года обучения – 2 раза в неделю.

Образовательная программа разработана в соответствии с санитарно-гигиеническими требованиями* в части определения рекомендуемого режима занятий.

Каратэ–До – это система разносторонних силовых упражнений, направленных на развитие силы, координации, гибкости и укрепление здоровья.

Каратэ–До.

Основатель каратэ-до (карате-до) и его классического стиля Шотокан (сетокан), Гичин Фунакоши (Таминакоши, 1868-1957 гг.) родился в первый год реставрации династии Мейдзи (1868 -1912) в королевской столице острова Окинава - Шури в семье самурая. Это самый крупный остров архипелага Рюкю, который находится на пересечении морских торговых путей, практически, в равном удалении от Японии, Китая, Тайваня и Кореи. С одной стороны державы вели военную борьбу за владение архипелагом, с другой, многие военные подразделения после междоусобных войн находили себе на нем убежище. С незапамятных времен каждый житель по своему существу и природе, способу существования и наследственной предрасположенности, был воином. Вполне естественно, что под жестким давлением запрета ношения оружия с XV века и практики выживания в бою без такового, Окинавцы, аккумулируя передовые технологии военных единоборств, быстро сформировали высокоэффективное искусство самообороны.

Различные техники соединялись и отсеивались в условиях жесточайшей конкуренции. Ошибка могла стоить человеку жизни и не прощалась. Внутреннее содержание "победить или умереть" призывало к максимально эффективному использованию возможностей человека и его организма. Принципы - "одним ударом наповал, движение - минус противник", "только опыт имеет значение",

* СанПин 2.4.4. 1251-03 для учреждений дополнительного образования детей

были основными. Несмотря на закрытый характер и конспирацию занятий, в 18 веке в Шури мастером Сокугавой была организована первая официальная школа Тэ. Верховный наставник боевых искусств на Окинаве с 1848 года Матсамура Шокун из Шури так же основал школу Шорин - рю Каратэ. Одни и те же иероглифы читаются по-японски Шорин-джи кэмпо, а по-китайски - Шаолинь-шу чуань (Шорин - "молодой лес"). В отличие от староокинавского направления Шорэй ("душа, постигшая просветление"), где традиционно уделялось повышенное внимание устойчивости, физической силе, резкости и закалке бьющих поверхностей для пробивания доспехов, в Шорин всё же преобладали нравственное воспитание и дисциплина Сюгё, тонкий маневр и обманные движения. Несмотря на прямую связь с китайскими источниками, никогда и нигде ранее, не было таких условий практического отбора и синтеза тысячелетиями оттачиваемых приёмов. Ученик Мутсамуры - Асато Анко был непревзойденным специалистом боевых искусств во всей Окинаве. Именно Асато и стал первым наставником Фунакоши Гичина, который долгое время был его единственным учеником. Сам факт этого уже является признанием выдающихся способностей Гичина. Раньше учителя долго выбирали себе ученика, и могли не брать его без многолетней закалки или из-за плохих качеств характера.

Фунакоши Гичин с 1888 года в Шури начал практику учителя. В 90-м году его переводят в Наху, где он продолжает тренироваться у Киюна, Тооно, Нингаку. В конце девятнадцатого века, особое внимание уделялось нравственному и физическому воспитанию, и правительство Японии провело ряд медицинских, социальных и педагогических реформ в области каратэ. После инспекции школ Окинавы в 1902 году эту дисциплину официально вводят в учебную программу первой средней школы и педагогического училища. Фунакоши с разрешения Асато и Итоцу набрал первые классы учеников по каратэ.

Хотя исчезла жизненная необходимость при столкновении убивать противника, поединки часто заканчивались тяжелыми увечьями или даже смертью. Фунакоши совместно с Итоцу в 1905 году вынуждены были начинать разрабатывать теорию более популярного в дальнейшем спортивного раздела. Однако, мастер до конца своих дней был против спортивного понимания каратэ. С 1905 года периодически, а с 1912 года он постоянно проводит показательные выступления на Окинаве, способствуя более открытому отношению к этому боевому искусству. К этому времени Фунакоши становится признанным лидером Тэ. Директива министерства образования 1911 года способствовала увлечению воинскими искусствами и была первым официальным признанием со стороны властей важности современных воинских дисциплин в деле воспитания японских граждан. Благодаря Рокуто Яширо, капитану учебного корабля, курсанты императорского флота также начали заниматься каратэ, после чего о нем уже заговорили и в Токио. В 1912 году первая императорская флотилия остановилась в заливе Чуджо и тоже познакомилась с каратэ. В этом же году под руководством Фунакоши Токомура, Мабуни, Исикава, Тукусума, Кяму, Яхику, Огусуку в лучших залах Окинавы демонстрировали свое искусство. Демократические тенденции эры Тайсё (Великая справедливость 1912 - 1926 гг.), стимулировали

интеллектуальную активность. В 1916 - 1917 гг. были пересмотрены все учебники в Японии. И в 1916 году Гичин выступает в "Бутокодэне" перед официальными лицами Японии. Несмотря на усиление гражданского контроля над военными силами в 20-е годы.

Командующий эсминцем кронпринца Хирохито, Нориказу Канна тоже был окинавцем. Благодаря этому, по пути в Европу, 6 марта 1921 года будущий император просмотрел показательную программу в замке Шури под руководством Гичина, который к тому времени уже стал президентом Окинавской ассоциации духа воинских искусств. Хирохито, как и Гичин, был хрупкого телосложения. Он изумился, что никому не удавалось опрокинуть или сдвинуть мастера с места, включая добровольцев из публики. [Сила ударов](#) в тамешивари (разбивание предметов) была поразительной. Мощные удары ногами в нижнем уровне, которые практически не отражались, плотная работа на средней дистанции в сочетании с эффективной бросковой техникой, не оставляли противникам никаких шансов. Все это было отражено в официальном отчете японскому правительству и определило дальнейшее развитие каратэ. Двадцатилетняя деятельность Великого учителя была замечена. Мастер был приглашен на первую национальную атлетическую выставку весной 1922 года, организованную министерством образования Японии. Только в 20 веке Япония открыла для себя каратэ - Окинавское искусство с вековыми традициями. Выступления Гичина были очень хорошо продуманы, заранее были разосланы приглашения элите, интеллигенции, что в последствии вызвало огромную популярность каратэ у широких слоев населения. В 1922 году Мейкё по джиуджитсу Оцука Хиденори с помощью Гичина открыл для себя мир каратэ и стал ее учеником (В дальнейшем основал Вадо Рю). Дзигоро Кано - основатель дзюдо, пораженный техникой Гичина, пригласил его читать лекции и обучать каратэ в Кодокане. Под влиянием Фунакоши раздел атэ-ваза в дзюдо гошин-джиитсу стал высокоэффективным и приобрел каратэ-подобные черты. Однако, ввиду конкуренции, этого факта никто не признавал. В 1922 году выходит книга "Рюкю Кэмпо Каратэ" (Ryukyu Kempo Karate Tokyo, 1922), состоящая из 5 глав: "что такое каратэ", "ценность каратэ", "тренировки и преподавание", "организация каратэ", "основные принципы и ката": Хейан 1-5, Нэйхан-чи 1-3, Бассай 1-2, Кушанку 1-2, Сэйшан, Чинто, Чинтэ, Джиин, Джиттэ, Джион, Ваншу, Вандан, Рохай, Джумми или йюмми, Вандо, Сочин, Нишейши, Сансэру, Супаринпей, Ванкуван, Кокан, Унсу. 30 ката. Названия ката окинавские и китайские. В приложении к книге "Рюкю Кэмпо Каратэ", были описаны меры предосторожности во время занятий. Эта книга, подобно таблице Менделеева в химии, в мире боевых искусств дала новый виток развития.

Уже через год в 23-м году Гичин открывает свой зал в Токио в Мейсей Джуку. Даже великие чемпионы по сумо начали осваивать технику каратэ под руководством Гичина. Известный чемпион того времени Уичиро Ониши со всей командой приходил к нему для тренировок. Чемпион Фукуянаги приходил отчитываться к Фунакоши после поездок по стране.

"В каратэ каждый находит то, что ищет",- говорил великий мастер.

Росло желание общества заниматься каратэ. И, прежде всего, активную позицию в освоении нового заняло студенчество. В 1924 году университет Кейо первым организовал клуб каратэ для физического воспитания студентов, после чего Токушоку, Хасей, Нихон (медицинский колледж), Императорский Васседа, Мей Дзи, Военная и Морская академии, институт физического воспитания (Никай До) и другие столичные университеты ввели эту дисциплину у себя. В 1924 году публикуется этапная работа: Рентан Гошин Каратэ-джитсу.

В Японии каратэ стало популярнее, чем на Окинаве, и огромный приток неподготовленных людей заставил объединиться вокруг Фунакоши Гичина мастеров каратэ в попытке выработать безопасные и пригодные для обучения широких масс методики. В 1926 году соратник мастера и один из учеников Итоцу - Кенва Мабуні открывает свою школу в Осаке (в дальнейшем основатель стиля Шито-рю). Реформа была неизбежна. "Каратэ может быть одно"- говорил Фунакоши Гичин, и все с ним тогда соглашались.

В 1929 году Фунакоши изменил написание слова "каратэ". Начало 30-х годов отмечено значительным влиянием радикальных националистов. Университет Кейо сформировал группу исследований и в 1933 году Фунакоши обосновал изменение написания слова "каратэ" в работе "Дай Ниппон Кемпо Каратэ" (великий японский метод кулака пустой руки). В буддистских выражениях "Шики соку зеку, ку соку зешики" (материя - пустое, все - суэта.) иероглиф "Ку" (правда, истина, справедливость) может произноситься - "кара" - "пустой". Он и заменил однозвучный иероглиф "кара"- китайский.

"Как отполированная поверхность зеркала отражает все, что стоит перед ней, а тихое ущелье удерживает внутри даже шорохи, так занимающийся каратэ-до должен сделать свой ум порожним от себялюбия и гордыни, дабы надлежащим образом встретить все, с чем бы он не столкнулся" - так Фунакоши трактовал философскую концепцию кара (пустой, бескорыстный, истинный). В 1935 году Гичин Фунакоши ввел иероглиф До (путь), завершая идею сюгё (строгая дисциплина), которую проповедовали на Окинаве

Фунакоши с соратниками провели огромную работу по унификации открытых для широких масс методов обучения. Обобщение этих, признанных всеми методов мастер отразил в своей новой книге, которую все специалисты использовали как учебник и руководство к действию. В 1936 году опубликована книга Каратэ-до Къёхан: введены новые элементы в технике и ката. Фунакоши использовал и новые названия ката, которые отражали дух Японского языка, как предписывала школа традиционного этикета - огасавара. В арсенал официального каратэ-до не вошли многие ката из книги 1922 года. Высоко эффективные методы тренировки, основанные на них, являясь оздоровительным и кодированным методом самообороны в повседневной жизни, никак не подходили для открытого

обучения.

В 1935 году, при поддержке национального комитета, начинается строительство первого зала каратэ-до. Весной 1936 года он был открыт под названием "Шотокан", на котором настояли ученики Фунакоши. "Шото" или "Сёто" - псевдоним учителя, "Кан" - здание, дом. В этом зале оттачивали свое мастерство самые достойные бойцы со всей Японии. Они с гордостью говорили: "Мы из Шотокана". В 1935 году провели первое спортивное (шиай) кумитэ по правилам иппон шобу, формируя каратэ-до (Шотокан) и как зрелищный, увлекательный вид спорта, давая развитие теории спорта как части системы воспитания духа и тела. Именно этой части мы обязаны развитием мирового каратэ-до. Однако мастер предупреждал еще тогда, что больший уход в сторону условно-показательного спорта приведет к потере сущности боевого духа, а гладиаторские бои в контактных схватках к потере понятия искусства боя, и призывал мастеров сохранять тонкую грань. Дух боевой нравственности, по сути своей оборонительный. В спорте понятие шиай заменяет понятие шобу (рукопашная схватка) и руководство принципом буай синкен шобу (смертельная схватка) и сеси-о тээту (преодоление мысли о жизни и смерти) только символически присутствует в действиях на татами. Техника в основном направлена на самооборону. Санкционированное убийство врага видоизменено на концепцию сдерживания атакующих действий нападающего. Внутренняя природа покоится на трехсторонней связи: нравственность, дисциплина, эстетическая форма. "До", которого должны придерживаться все последователи, теряет естественный характер, становится сугубо земным делом. Система иерархии дан-кю используется для популяризации.

Большую заслугу в развитие спортивной техники Фунакоши Гичин приписывает своему третьему сыну Йошитаке Фунакоши (1915 - 1945). Великий учитель видел в нем своего приемника, с ним он занимался индивидуально и без посторонних глаз, передавая секреты мастерства. Йошитака Фунакоши работал ассистентом Гичина и управлял залом "Шотокан", вплоть до 1945 года. Он практически заложил основу техники современного спортивного кумитэ, которая используется до сих пор. В базовой технике остались ката его личной разработки Тайкьёку (первая причина). Йошитака Фунакоши ввел удары с дальней дистанции и технику стремительных входов с длинных дистанций (тцури - аши), эффектные удары ногами в верхний уровень: мавашу - дзёдан, ура-мавашу-дзёдан, йоко тоби-гири, технику боя основанную на стойке фудо-даци, с применением тейшо. Его учениками были Тайджи Казе и Масутацу Ояма, основатель Кёкусинкай. К сожалению, в 1945 году в Японии не могли лечить туберкулез, которым болел Йошитака, и он умер от легочного кровотечения. Гичин Фунакоши тяжело переживал и смерть сына, и, как истинный самурай, поражение в войне. Путь воинственного милитаризма эпохи Сёва (сияющий мир 1912 - 1989 гг.) привел Японию к национальной катастрофе 1945 года, к введению оккупационных войск и запрету будо. В 1947 году еще одна невосполнимая потеря, умирает жена мастера. Однако, каратэ не было запрещено в связи с заложенными в систему

воспитания общечеловеческими и нравственными принципами. Именно этот факт способствовал вывозу техники каратэ, которым занимались оккупационные войска, за пределы Японии. После подписания мирного договора между Японией и США Фунакоши Гичин совершает трехмесячное турне по американским базам вместе с Исао Обато (университет Кийо), Тошио Камато (Васеда) и Масатоши Накаяма (Такушоку).

Занятия по каратэ.

Упражнения, которые используются в разминке каратэ, воздействуют практически на каждую группу мышц, что приводит к хорошей гибкости, координации и укрепляют мышцы всего тела человека.

В процессе физической тренировки воспитываются высокие морально-волевые качества (активность, настойчивость, решительность, дисциплинированность) и эстетический вкус (занятия каллиграфией, экибаной...), формируются новые и совершенствуются сложившиеся двигательные навыки, развиваются физические качества (сила, быстрота, ловкость и др.).

Существенную роль в тренировке играет возраст и пол, например, скоростные качества у девочек развиваются в основном до 12-13 лет, у мальчиков до 13-14 лет, сила – в 20-25 лет.

Детство и подростковый возраст – лучшее время для формирования культуры здорового образа жизни. Занятия каратэ строятся на основе принципа безопасности и максимальной пользы для здоровья. Это наработанная годами практика тренеров, спортсменов, врачей, психологов, синтез многолетнего опыта ведущих специалистов самых разных областей, всех тех, кто призван заботиться о человеческом здоровье и хорошем самочувствии.

Цель программы:

оздоровление и физическое развитие личности подростков посредством приобщения к занятиям каратэ-до.

Обучающие задачи программы:

- обучить основным принципам каратэ (дыхание, осанка, давление, кимэ, дзаншин);
- ознакомить с назначением общеразвивающих упражнений;
- ознакомить с различными видами спортивного оборудования, их назначением, правилами пользования;
- научить учащихся составлять правильный распорядок дня и правилам восстановления организма после тренировок;
- научить учащихся составлять правильный тренировочный план;
- научить правильно выполнять комплекс общеразвивающих упражнений;
- научить упражнениям с применением гантелей, скакалок;
- научить комплексу упражнений – ката тэйки еко шо дан.

Развивающие задачи программы:

- учить морально-этическому поведению;
- развить кругозор учащихся: ознакомить с историей возникновения каратэ, с его видами, с правилами проведения соревнований;
- ознакомить с принципами здорового образа жизни (распорядок дня, правильное питание);
- укрепить здоровье учащихся;
- развить у учащихся гибкость;
- развить силу и выносливость;
- развить интерес к активному образу жизни.

Воспитательные задачи программы:

- воспитать интерес к каратэ, как виду спорта;
- воспитать у учащихся волю, целеустремленность;
- воспитать стремление к достижению спортивных результатов.

В детское объединение "Каратэ-До" принимаются все желающие без предварительного отбора с медицинским допуском. На занятия допускаются дети, которые выполняют правила поведения и техники безопасности. Занятия проходят наиболее эффективно, если в каждой группе первого года обучения занимаются не более 15 детей, а в группе второго года обучения – не более 12 детей.

Результаты предварительной диагностики

Результаты диагностики детей к началу занятий каратэ показали:

- слабое развитие суставно-мышечного аппарата имеют 70% детей,
- отсутствие концентрации внимания – у 80%,
- нарушение координации движений – у 70%,
- наличие сутулости – у 45%.

Психофизиологическая характеристика обучающихся

В возрасте 12-14 лет скелетные мышцы интенсивно растут, качественные характеристики мышц остаются теми же. Замедляется рост сердца, его функциональные возможности могут временно отставать от потребностей растущего тела.

У подростков, регулярно занимающихся спортом, такого ослабления работоспособности не наблюдается, так как адаптация к мышечной деятельности позволяет им с минимальными потерями преодолеть этот сложный возрастной этап. С этого возраста двигательная активность школьника определяется развитием нового комплекса мотиваций, обуславливающих необходимость систематических занятий физической культурой, например, желанием достичь спортивных результатов. При планировании занятий физической культурой с подростками акцент должен быть перенесен на развитие ловкости и скоростно-силовых качеств.

Обучение строится на использовании нравственно-волевой мотивации деятельности и приоритете самостоятельно выработанных методов и приемов в диалоге ученика и педагога. Необходимо побуждать учащихся к самостоятельному выбору и использованию подходящих для них способов освоения учебного материала. При этом учитываются восприимчивость ученика к содержанию, виду и форме учебного материала, его мотивация, стремление использовать полученные знания самостоятельно, по собственной инициативе, в ситуациях, не заданных обучением.

Занятие строится на основе двух процессов: массовая работа с учениками под руководством педагога и работа педагога с отдельными воспитанниками (одаренные, отстающие, новички).

На занятиях необходимо контролировать как результаты, так и сам процесс обучения. Виды контрольных упражнений и тестов устанавливаются на основе учебной программы с учетом возраста, пола, специализации и квалификации занимающихся. Результаты тестов заносятся в "Индивидуальную карту физического развития учащегося".

При планировании учебного занятия (виды упражнений, нагрузка) учитываются пол, возраст, физиологические биоритмы, а также учебный материал курса физической культуры, изучаемого учащимся в своем учебном заведении. В группе "Каратэ" дневники тренировок вводятся по мере роста результатов у обучающихся, исходя из педагогической целесообразности.

Педагог должен правильно оценивать нагрузку, испытываемую обучающимися, следить за их самочувствием, замечать признаки утомления и предупреждать перенапряжение.

Занятия строятся на основе метода сотрудничества, который позволяет обеспечить единство воспитания, обучения и развития личности обучающегося.

Прогнозируемые результаты:

К концу **первого** года обучения дети будут **знать:**

- о каратэ-до как о виде спорта и его видах;
- историю возникновения и развития каратэ (единоборств) с древних времен в разных странах;
- знаменитых мастеров каратэ в мировой истории;
- основные правила проведения соревнований по разным категориям;
- технику безопасности в спортивном зале;
- принципы здорового образа жизни любого человека и принципы здорового образа жизни спортсмена;
- необходимую медико-биологическую информацию: о различных мышцах, о пульсе и его измерении и контроле;
- о правильной организации тренировочного процесса;
- принципы составления правильного тренировочного плана;

- о необходимости восстановления организма после тренировок и как правильно это делать;
- значение общеразвивающих упражнений для спортсмена-каратиста;
- различные виды спортивного оборудования (скамья, перекладина, мат гимнастический, гантели, лапы, накладки), их назначение, правила пользования;
- как правильно выполнять основные упражнения с использованием различного спортивного оборудования;
- как правильно психологически настроиться на выступление на соревнованиях.

К концу **первого** года обучения дети будут **уметь**:

- передвигаться в основных стойках (киба-даци, дзенкуцу дачи);
- выполнять основные блоки и удары руками и ногами;
- выполнять комплексы «ката»;
- выполнять восстановительные упражнения;
- выполнять различные комплексы общеразвивающих упражнений;
- выполнять разные упражнения на развитие различных видов мышц с применением спортивного оборудования;
- уверенно участвовать в турнирах объединения.

К концу **второго** года обучения дети будут **знать**:

- о разных видах каратэ как разных видов спорта;
- особенности проведения соревнований по разным видам каратэ;
- современных знаменитых чемпионов Европы, мира и России по каратэ;
- историю возникновения каратэ в России;
- знаменитых мастеров в истории российского каратэ;
- принципы составления правильного распорядка дня спортсмена;
- принципы правильного питания каратиста;
- правильное сочетание нагрузки по группам мышц на тренировках;
- принципы составления комплекса общеразвивающих упражнений на определенные группы мышц;
- способы улучшенной проработки техники блоков, ударов, ката;
- новые упражнения на развитие различных мышц.
- различные ситуации, возникающие во время соревнований и методы самоподготовки к ним.

К концу **второго** года обучения дети будут **уметь**:

- выполнять комплекс из двадцати одного шага (хейан шо дан)
- правильно подобрать рацион питания;
- правильно составлять индивидуальный тренировочный план;
- выполнять усложненный комплекс общеразвивающих упражнений;
- выполнять усложненные комплексы упражнений на развитие разных групп

- мышц, используя различное спортивное оборудование;
- настроиться и уверенно участвовать в соревнованиях городского уровня.

Контроль за результативностью учебного процесса

В процессе обучения по программе проводятся разные виды контроля за результативностью усвоения программного материала: текущий, периодический и итоговый.

Текущий контроль проводится на занятиях в виде наблюдения за успехами каждого учащегося, часто применяется такой прием, как запись занятия на видеокамеру с последующим просмотром вместе с учащимися с анализом выполняемых движений.

Периодический контроль проводится в виде соревнований по многоборью (ката, кихон-иппон-кумитэ и с элементами ОФП (прыжки, подтягивание, пресс...)) в объединении в каникулы: осенние, новогодние и весенние.

Итоговый контроль проводится ежегодно в конце мая в виде итогового экзамена по каратэ.

Критерии оценки

Физическая подготовка обучающихся на начальном и базовом уровне освоения оценивается по контрольным нормативам (*Приложения, таблица "Ориентировочные контрольные нормативы по каратэ-до"*).

О достижении результатов следует судить:

- по оценке результатов учащегося – исполнению им упражнений,
- по повышению его уровня в исполнении упражнений (сила, скорость, устойчивость),
- по выступлению на соревнованиях.

Закончив обучение по данной программе, учащиеся начнут понимать пользу здорового образа жизни.

Порядок внесения изменений в программу

В процессе реализации образовательной программы может возникнуть необходимость ее изменения по таким принципиально значимым основаниям, как: цели, задачи, ожидаемые результаты, содержание программы, организация образовательного процесса, критерии оценки образовательных результатов.

С целью повышения эффективности учебно-воспитательной работы в детском объединении, решение о внесении изменений в программу в ходе ее реализации может быть принято:

- по результатам контроля эффективности образовательного процесса;

- при появлении условий, из-за которых могут возникнуть проблемы в реализации образовательного процесса, влияющие на расхождение между целями и результатами образования;
- в зависимости от изменений, происшедших в детском объединении (предметно-развивающая среда, качественный состав воспитанников и материально-технические условия).

Переработанная программа детского объединения утверждается на Методическом совете учреждения.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 1-го и 2-го годов ОБУЧЕНИЯ

№ п/п	Наименование темы	К-во часов	Теория	Практика	К-во часов	Теория	Практика
1.	Теоретические занятия	2	2	-	2	2	-
2.	История возникновения и развития каратэ	2	2	-	2	2	-
3.	Техника безопасности по каратэ	2	2	-	2	2	-
4.	Общеразвивающие упражнения	4	1	3	16	2	14
5.	Укэ - вадза	16	2	14	16	2	14
6.	Цуки - вадза	16	2	14	16	2	14
7.	Гери - вадза	16	2	14	16	2	14
8.	Передвижения	16	2	14	16	2	14
9.	Кихон-иппон кумитэ	16	2	14	16	2	14
10.	Ката	16	2	14	16	2	14
11.	Постановка ударов по «лапе»	16	2	14	16	2	14
12.	Подготовка и участие в соревнованиях.	20	2	18	20	2	18
13.	Итоговое занятие.	2	1	1	2	1	1
	Всего:	144	24	120	144	24	120

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 1-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Вводные занятия

Ознакомление с образовательной программой объединения. План работы на текущий учебный год. Вводный инструктаж по технике безопасности.

Практическая часть

Знакомство с группой. Организационные вопросы.
Просмотр фото и видеоматериалов по каратэ.

Каратэ как вид спорта

Каратэ как вид спортивных занятий.
Виды каратэ: шотокан, вадо рю, годзю рю, кекушинкай.
Основные правила проведения соревнований по каратэ.
Спортивный зал для занятий каратэ. Оборудование спортивного зала для занятий каратэ. Техника безопасности в спортивном зале.

Практическая часть

Просмотр и обсуждение видеоматериалов.
Ознакомление с оборудованием для каратэ.

История возникновения и развития каратэ

Возникновение единоборств в древности. Каратэ на Окинаве, в Японии и распространение по всему миру .

Практическая часть

Просмотр и обсуждение фото и видеоматериалов.

Здоровый образ жизни спортсмена

Здоровый образ жизни: режим, питание, сон, отказ от вредных привычек и т.п. Здоровый образ жизни спортсмена: нагрузки, тренировки.
Двигательный аппарат человека: мышцы и суставы.
Основные мышцы человека и их развитие на тренировках.
Мышцы брюшного пресса: прямые, косые и верхние.
Мышцы рук и плечей: двуглавые (бицепсы), трехглавые мышцы плеч (трицепсы).
Пульс человека: измерение и контроль.
Тренировочный процесс. Правильная организация тренировочного процесса.
Тренировочный план. Принципы составления правильного тренировочного плана.
Необходимость восстановления организма после тренировок. Правильное восстановление организма после тренировок.

Практическая часть

Изучение блоков, ударов, комплексов.

Упражнения на отработку техник защиты и контратаки.
Отработка ударов по лапе.
Восстановительные упражнения.

Общеразвивающие упражнения

Назначение общеразвивающих упражнений: подготовка суставов к основным упражнениям, растяжка мышц, разогрев организма перед основными упражнениями.

Практическая часть

Разучивание комплекса общеразвивающих упражнений.
Упражнения на скорость, реакцию.
Бег с переходом на шаг.

Техника блоков (Укэ вадза)

Обучение технике блоков (защиты) руками.

Агэ укэ, Сото укэ, Учи удэ укэ, гедан барэй укэ, хайсе укэ.
Принципы правильного подхода к выполнению блоков.

Практическая часть

Обучение технике блоков:

- * Агэ укэ.
- * Сото укэ.
- * Учи удэ укэ.
- * Гедан барэй укэ.
- * Хайсе укэ

Техника ударов руками (Цуки вадза)

Обучение технике ударов руками.

Уро цуки, Татэ цуки, Секу цуки (Чоку цуки), Оэ цуки, Гяку цуки.

Практическая часть

Обучение технике ударов руками:

- * Уро цуки
- * Татэ цуки
- * Чеку цуки
- * Оэ цуки
- * Гяку цуки.

Набивка ударных поверхностей.

Техника ударов ногами (Гери вадза)

Обучение технике ударов ногами.
Хидза гери, мае гери, еко гери.

Практическая часть

Разучивание и отработка ударов ногами.

* Хидза гери

* Мае гери

* Еко гери

Набивка ударных поверхностей.

Передвижения в стойках.

Виды стоек, техника перемещений в стойках, принципы правильного выполнения.

Практическая часть

Упражнения на развитие силы ног – стоять в стойке Киба дачи.

Перемещение в киба дачи (цуги аси и синтай аси).

Обучение стойке Дзенкуцу дачи.

Изучение «ката».

Тэки еко шо дан и теки еко року дан.

Практическая часть

Изучение ката тэйки еко року дан по сегментам с последующим соединением элементов.

Изучение ката тэйки еко шо дан по сегментам с последующим соединением элементов.

Подготовка и участие в соревнованиях

Психологическая подготовка к выступлению на соревнованиях.

Практическая часть

Подготовка к соревнованиям в объединении. Проведение соревнований в объединении.

Подготовка и участие к соревнованиям различного уровня.

Итоговое занятие

Подведение итогов года. Награждение учащихся грамотами за успешные занятия окончание учебного года. Планы на летние каникулы.

Примерный план работы в каникулы

- *осенние каникулы:*
 - викторина "История каратэ";
 - занятия в спортзале зале;

- *зимние каникулы:*
 - повторение ката в спортивном зале;

- *весенние каникулы:*
 - занятия в спортивном зале;
 - мини-турнир объединения по ката.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 2-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Вводное занятие

Ознакомление с образовательной программой на второй год обучения. Планы на текущий учебный год. Вводный инструктаж по технике безопасности.

Практическая часть

Организационные вопросы.
Просмотр фото- и видеоматериалов по каратэ.

Каратэ как вид спорта

Каратэ в современном мире.
Особенности проведения соревнований по каратэ разного уровня.

Практическая часть

Просмотр и обсуждение видеоматериалов.

История возникновения и развития атлетизма

Появление и развитие каратэ в России в XX веке.
Первые российские мастера в истории каратэ: И.Л. Гульев, Т.Р. Касьянов.
А.Б. Штурмин.

Практическая часть

Просмотр и обсуждение фото и видеоматериалов.

Здоровый образ жизни спортсмена

Правильный распорядок дня спортсмена.
Правильное питание.
Правильное распределение нагрузок на тренировках.
Сочетание нагрузки по группам мышц на тренировке.
Изменения в тренировочном плане в соответствии со своим физическим состоянием.

Практическая часть

Составление правильного распорядка дня.
Подбор рациона правильного питания.

Общеразвивающие упражнения

Составление комплекса общеразвивающих упражнений на определенные группы мышц.

Практическая часть

Подбор общеразвивающих упражнений для комплексов, развивающих различные группы мышц.

Выполнение комплексов общеразвивающих упражнений на развитие скоростно-силовых качеств.

Упражнения на развитие координации в каратэ.

Упражнения на развитие реакции.

Техника блоков (Укэ вадза)

Обучение технике блоков (защиты) руками.

Харэй укэ, шюто укэ , хайсе укэ

Принципы правильного подхода к выполнению блоков.

Практическая часть

Обучение технике блоков:

* Харэй укэ.

* Хайсе укэ.

* Шюто укэ.

Техника ударов руками (Цуки вадза)

Обучение технике ударов руками.

Нуките цуки, Оэ цуки, Гяку цуки, тэцуи учи, уракен учи, кизами цуки.

Практическая часть

Обучение технике ударов руками:

* Нуките цуки

* Уракен учи

* Тэцуи учи

* Оэ цуки

* Гяку цуки

* Кизами цуки

Набивка ударных поверхностей.

Техника ударов ногами (Гери вадза)

Обучение технике ударов ногами.

Хидза гери, мае гери, еко гери, маваши гери.

Практическая часть

Разучивание и отработка ударов ногами.

* Хидза гери

* Мае гери

* Еко гери

* Еко гери

Набивка ударных поверхностей.

Передвижения в стойках.

Виды стоек, техника перемещений в стойках, принципы правильного выполнения.

Практическая часть

Обучение стойке Неко аси дачи.

Перемещение в Неко аси дачи

Обучение стойке Дзенкуцу дачи передвижения – синтай аси, ньюми аси, цуги аси.

Обучение стойке Кокуцу дачи.

Изучение «ката».

Хейан шо дан и Хейан ни дан.

Практическая часть

Изучение ката Хейан шо дан по сегментам с последующим соединением элементов.

Изучение ката Хейан ни дан по сегментам с последующим соединением элементов.

Подготовка и участие в соревнованиях

Разбор различных ситуаций, возникающих во время соревнований.

Обсуждение результатов участия в соревнованиях.

Практическая часть

Подготовка к соревнованиям различного уровня. Участие в соревнованиях различного уровня.

Итоговое занятие

Подведение итогов обучения по программе. Награждение учащихся грамотами за успешное окончание обучения. Планы на будущее.

Примерный план работы в каникулы

- *осенние каникулы:*
 - участие в семинаре по каратэ;
 - занятия в додзе;
- *зимние каникулы:*
 - участие в семинаре по каратэ;
 - мини-соревнования;
- *весенние каникулы:*

- просмотр видеозаписи выступлений участников объединения на различных соревнованиях;
- соревнования по каратэ.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

На теоретических занятиях даются необходимые знания по истории возникновения и развития каратэ, гигиене, о врачебном и самоконтроле, технике безопасности, о защитном оборудовании и упражнениях, правилах проведения соревнований. Изучение теоретического материала осуществляется в форме бесед по 10-15 минут, которые проводятся, как правило, в начале занятий изучения новой темы (как часть комплексного занятия). Изучение некоторых тем, например просмотр и анализ видеозаписи соревнований и т.п., может проводиться на отдельном занятии длительностью до одного часа.

На практических занятиях приобретаются умение и навыки по каратэ. На базе общей физической подготовки изучается и совершенствуется техника соревновательных упражнений, развиваются специальные качества, необходимые спортсмену.

Основной метод обучения – квалифицированный показ и объяснение, производимые с учетом психофизических особенностей воспитанника. При развитой зрительной памяти упор делается на наглядном методе обучения; при аналитическом типе мышления и слуховой памяти показ дополняется подробным объяснением; при преобладании двигательной памяти необходимо ориентироваться на метод непосредственного выполнения.

Эффективно применение видеоаппаратуры. Особое внимание обращается на овладение техникой выполнения упражнений, что позволит избежать травм, повысит результативность тренировок.

Оздоровительная направленность занятий по каратэ заключается в укреплении и развитии мышечной системы, суставов и связок. Развиваются и укрепляются сердечно-сосудистая и нервная системы, значительно увеличивается и специальная работоспособность человека. Методика тренировки заключается в использовании основных закономерностей развития силовой выносливости. С этой целью упражнения выполняются с максимальным количеством повторений. После отдыха (1-2 мин) упражнение повторяется, выполнение упражнения проходит в среднем и медленном темпе и с максимальной скоростью. Этот метод может использоваться во все периоды тренировки.

Эффективным является также выполнение упражнений с глубоким дыханием. Например во время исполнения ката, что дает организму восстановиться.

Во время тренировки упражнения выполняются в малом (10 отжиманий, 10 раз пресс, повтор ката, техники блоков, ударов), среднем и быстром темпах. Тренировка в постоянном темпе замедляет рост результатов. Условно принято, что в начале тренировки должны выполняться упражнения в спокойном темпе, затем удары, блоки ускоренном темпе.

Важно не допускать одних и тех же упражнений в ходе одной тренировки и стремиться не допускать их повторения от тренировки к тренировке, т.е.

соблюдать принцип чередования. Обязательным при занятиях каратэ являются врачебный контроль и самоконтроль, позволяющие не допускать резких физических пере напряжений и переутомления.

Для усиления интереса детей к занятиям в объединении "Каратэ" наиболее эффективным является построение учебного процесса следующим образом:

1. В начале освоения каждого нового комплекса упражнений учащиеся знакомятся с новым видом техники и узнают об их правильном применении.
2. Каждому учащемуся предлагается выполнить упражнения с партнером.

Занятия проводятся в спортивном зале, оборудованном тренажерами: скамьи, перекладины.

Дети приходят на занятия в специальной спортивной форме – каратэги белого цвета.

Организация учебно-воспитательного процесса

Основная задача учебно-воспитательного процесса – воспитание доминанты самосовершенствования, которая подразумевает: осознание ребенком целей, задач, возможностей и перспектив своего развития; стремление и участие личности в самостоятельной творческой деятельности.

Опора на положительную установку, отсутствие внешнего принуждения, партнерские отношения сотрудничества создают условия для самосовершенствования. Педагог должен подбирать воспитательные приемы в зависимости от уровня подготовки и индивидуальных психологических особенностей обучающихся.

Учащиеся занимаются в разноуровневых учебных группах, это дает возможность использовать метод "наставничества" – более опытные воспитанники опекают новичков.

Педагогическое наблюдение за учащимся в ходе занятий является основой для выявления его психофизиологического "профиля". Результаты наблюдения заносятся в "Индивидуальную карту физического развития учащегося" и служат для составления индивидуальных планов занятий.

Условия реализации программы

Спортивный зал.

Большое значение имеет оформление зала: учебно-наглядные пособия, плакаты, с изображениями известных спортсменов, благотворно влияют на детскую психику, стимулируя желание заниматься, облегчают усвоение учебного материала, выполняют образовательно-воспитательную функцию.

Необходимо формировать у обучающихся представление о престижности высокого уровня здоровья и гармоничного физического развития, воспитывать потребность в регулярных занятиях физическими упражнениями. У ребенка

должна возникнуть положительная обратная связь – чем больше занимаешься, тем больше хочется заниматься, тем больше ощущение эмоционального комфорта. Результатом учебно-воспитательного процесса должен быть переход обучающихся от пассивно-созерцательного обучения к активно-действенному. Воспитанников необходимо обучать творческому применению полученных знаний, и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, организации самостоятельных занятий.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ, ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ПРИ РАЗРАБОТКЕ ПРОГРАММЫ

1. Кинг У.Л. Дзэн и путь меча. «Евразия», Санкт-Петербург, 1999 г.
2. Красулин И.А. Жесткий цигун. «Энергоатомиздат», М. 1994 г.
3. Литвак М.Е. Психологическое айкидо. Ростов-на-Дону, 1992 г.
4. Ловрет Ф.Д. Путь и сила. «София», Киев, 2000 г.
5. Мусаси М. Книга пяти колец.
«Евразия», Санкт-Петербург, 2000 г.
6. Мунэнори Я. Хэйхо кадэн сё. «Евразия», Санкт-Петербург, 1998
7. Ого М. Дзюдо. «Феникс», Ростов-на-Дону, 1998 г.
8. Ояма М. Это каратэ. «Гранд», М. 2000 г.
9. Пархомович Г. Основы классического дзюдо. «Урал пресс», Пермь, 1993 г.
10. Пэрри Р. «Тай цзи». «Гранд», М. 2000 г.
11. Савилов В.А. Кэндо. «Просвещение», М. 1992 г.
12. Сохо Т. Письма мастер дзен мастеру фехтования.
«Евразия», Санкт-Петербург, 2000 г.
13. Трусов О.В. Шотокан каратэ. «София», Киев, 2000 г.
14. Уотс А. Путь Дзэн. «София», Киев, 1993 г.
15. Хаберзетцер Р. Каратэ-до: дух и тело. Краснодар, 1995 г.
16. Хаберзетцер Р. Ко-будо. «Модус», М. 2000 г.
17. Чиа М. Цигун. «София», Киев, 1995 г.
18. Чумаков Е.М. 100 уроков самбо. «Гранд», М. 2000 г.

Список литературы для учащихся.

1. Чигвинцев А.В. Шотокан каратэ-до. Методическое пособие для начинающих. Ижевск, 2000 г.