

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Обучение малышей каратэ» (далее – Программа) разработана в соответствии с основными нормативными документами:

- Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 №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»;

- НЛА о порядке разработки и реализации ДОП в образовательной организации;

- письмо Министерства образования и науки России от 18.11.2015 №09-3242 «О направлении информации» вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;

- «Методические рекомендации по разработке разноуровневых программ дополнительного образования» ГАОУ ВО «МГПУ» АНО ДПО «Открытое образование»

на основе:

- концепции развития областной федерацией Каратэ.

Данная программа предусматривает стратегию и меры по развитию и стабилизации традиционной школы Каратэ-до в системе дополнительного образования. Программа направлена на удовлетворение образовательных потребностей формирующейся личности, мотивацию детей к систематическим занятиям физкультурой и спортом, профилактики криминального поведения подростков, пропаганду здорового образа жизни.

Программа предлагает занятия по адаптированным для детей школьного и дошкольного возраста традиционным методикам в тесном сотрудничестве с областной федерацией Каратэ и входящими в её состав детско-юношескими спортивными клубами области.

В группу объединения принимаются все желающие заниматься физической культурой и спортом, в том числе и те, у кого есть отклонения в

состоянии здоровья (с разрешения врача). Принципиальным в этом отношении является выдвижение задачи эффективного физического и духовного совершенствования каждого ребенка. В этой связи представляется чрезвычайно важным повышение общего уровня культуры отношения к физической активности. Для решения поставленных задач занятия проводятся в группах стартового уровня (ОФП с элементами каратэ).

Стартовый уровень (ОФП с элементами каратэ), контингент которых составляют дети в возрасте 6-7 лет, решает ключевую задачу - приобщение ребенка к систематическим физическим тренировкам. Юные спортсмены имеют не более трех занятий в неделю, структура которых обеспечивает высокий эмоциональный и эстетический уровень.

Для зачисления на программу требуется медицинская справка. По заявлениям родителей по окончании программы выдается свидетельство об обучении.

Цель программы: содействие всестороннему развитию личности посредством обучения традиционному каратэ.

Задачи:

обучающие:

- привлечение учащихся к систематическим занятиям физкультурой и спортом;
- обучение основным стойкам;
- обучение элементарным техническим и тактическим действиям;
- формирование знаний и умений по общей физической подготовке и основам каратэ;

развивающие:

- сохранение и укрепление здоровья,
- развить жизненно важные двигательные умения и навыки;
- развить физические способности (скорость, силу, координацию, гибкость);
- развить наглядно-образное мышление, память, восприятие, внимание воспитанников;
- укреплять здоровье ребенка

воспитательные:

- воспитание собранности, ответственности, внутренней дисциплины;
- нравственное воспитание учащихся, привитие навыков здорового образа жизни.

Учебно-воспитательная работа

Учебно-воспитательная работа способствует общему физическому развитию детей, укреплению их здоровья, росту общей культуры и воспитанию дисциплины, участию в технических и учебно-методических семинарах и соревнованиях различного уровня, росту спортивного мастерства учащихся.

Сроки и количество занимающихся детей

Программа стартового уровня освоения предназначена для учащихся 6-7 лет и рассчитана на 1 год обучения (144 часа в год). Продолжительность академического часа - 30 минут.

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа всем составом.

Количество учащихся в группе - 10 человек.

По окончании учебного года учащиеся, успешно сдавшие контрольные нормативы и тесты, могут быть переведены в группы базового уровня. По желанию детей, их родителей (законных представителей) и при не выполнении контрольных нормативов и тестов, учащиеся могут продолжить занятия по программе стартового уровня освоения в следующем учебном году.

Основными формами занятий являются:

- учебно-тренировочные занятия в группах;
- тренировки по индивидуальному плану,

Методы обучения:

- словесный (рассказ, объяснение);
- наглядный (просмотр видеоматериалов, демонстрация приемов борьбы);
- практический (тренировочные и учебные поединки, спортивные турниры, соревнования).

Обучение по данной программе предусматривает теоретические и практические занятия.

Контроль за выполнением программы

Результативность освоения учащимися программы осуществляется путём диагностического контроля:

- входная диагностика проводится в начале учебного года;
- текущая диагностика проводится в середине учебного года;
- итоговая диагностика проводится в конце учебного года.

Диагностика проводится в форме теста по общей физической подготовке.

Оценивается количественное и качественное выполнение упражнений:

1. приседания;
2. подтягивание;
3. отжимание;
4. выпрыгивание из приседа;
5. сгибание туловища (пресс).

Показатели оцениваются по пятиуровневой системе:

- В (высокий)
- ВС (выше среднего)
- С (средний)
- НС (ниже среднего)

□ Н (низкий).

На основе показателей теста у каждого обучающегося определяется уровень его физической подготовленности (см приложение 1).

Ожидаемые результаты

Предметные

К концу освоения программы *стартового уровня* учащиеся должны:

знать:

- названия основных стоек, ударов, блоков, счет на японском языке от 1 до 10;
- приемы страховки и само страховки;
- Гохон-кумитэ.

уметь:

- выполнять основные стойки, удары, блоки;
- выполнять приемы страховки и само страховки;
- выполнять Гохон-кумитэ.

Метапредметные

- сформированность интереса к занятиям спортом;
- укрепление здоровья;

Личностные

- первичное становление специальных качеств, определяющих успехи в карат;
- нравственное воспитание учащихся, привитие навыков здорового образа жизни.
- воспитание собранности, ответственности, внутренней дисциплины;

Критерии оценки:

•Общезначительная подготовка

№	Контрольное упражнение	возраст	Уровень					
			мальчики			девочки		
			низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1.	Подтягивание на высокой перекладине (мальчики) (количество раз)	6	0	1-2	3 и выше	-	-	-
		7	1	2-3	4-5	-	-	-
2.	Подтягивание на низкой перекладине из вися лежа (девочки) (количество раз)	6	-	-	-	6 и ниже	7-10	9-12
		7	-	-	-	5-8	9-14	15 и выше
3.	Челночный бег 3x10 (сек)	6	14	13	12	15	14	13
		7	11,5	11,3 – 10,5	11,0	11,6	11,3	11,1

4.	Поднимание туловища за 1 мин. (количество раз)	6	17 и ниже	18-30	31 и выше	17 и ниже	18-29	30 и выше
		7	16 и ниже	17-32	32 и выше	16 и ниже	17-33	33 и выше
5.	Прыжок в длину с места (см)	6	112 и ниже	113-150	151 и выше	103 и ниже	104-138	139 и выше
		7	87-105	106-122	123-139			

• *Техническая подготовка*

Уровень		Требования
зачтено	высокий	Точное соблюдение всех технических требований, предъявляемых к выполняемому двигательному действию. Двигательное действие выполняется слитно, уверенно, свободно
	средний	Двигательное действие выполняется в соответствии с предъявленными требованиями, слитно, свободно, но при этом было допущено не более двух незначительных ошибок
	низкий	Двигательное действие выполняется в своей основе верно, но с одной значительной или не более чем с тремя незначительными ошибками

знание и выполнение основных стоек:

- положение корпуса и взаиморасположение стоп;
- сохранение баланса в передвижении;
- правильность распределения веса;
- разворот бедер;

умение выполнять прием защиты, атаки, контратаки:

- правильность выполнения блоков;
- правильность выполнения ударов;
- точная координация движения и дыхания;

владение техникой проведения спаррингов:

- правила этикета при проведении спаррингов;
- четкость полного контроля при выполнении ударов руками и ногами;

Методическое обеспечение:

- специальная и методическая литература;
- учебно-методические фильмы с проведением схваток сильнейших спортсменов на различных турнирах и соревнованиях;
- архивные видеозаписи опытных тренеров;

- плакаты и наглядные пособия с изображением различных фаз проведения спортивных приёмов, схемы, таблицы.

Материально-техническое обеспечение

Для проведения учебного процесса объединения «Каратэ» необходимо наличие следующего спортивного инвентаря и материалов:

- маты для занятий каратэ (татами) с покрывной, размером не менее 12х12;
- груши боксерские или для каратэ (большие) – 2 шт.;
- перчатки снарядные – 4 пары;
- защитные накладки на руки – 10 пар;
- шлем защитный – 8 шт.;
- накладки защитные на ноги – 10 пар;
- защитный жилет на грудь – 8 шт.;
- скакалки – 10 шт.;
- гантели (1,5-2,5 кг.) – 10 пар;
- мяч набивной – 2 шт.;
- стенка гимнастическая с перекладиной (турником) – 6 шт.

Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
1.	Вводное занятие. Вводный и текущий инструктаж по технике безопасности при занятии спортом	2	1	1	беседа
2.	Медицинская подготовка и правила оказания доврачебной помощи при различного рода повреждениях и травмах	2	1	1	беседа, краткий опрос
3.	Физическая культура и спорт в Российской Федерации	2	1	1	беседа, краткий опрос
4.	Влияние физических упражнений на организм занимающихся	2	1	1	беседа, краткий опрос
5.	Режим, личная гигиена	2	1	1	беседа, краткий опрос
6.	Общая физическая	24	-	26	наблюдение,

	подготовка				контрольное занятие
7.	Спортивные игры	11	1	10	наблюдение
8.	Основы базовой техники каратэ	14	3	11	наблюдение, контрольное занятие
9.	Специальная физическая подготовка	14	2	12	наблюдение, контрольное занятие
10.	Изучение КАТА	15	3	12	наблюдение, контрольное занятие
11.	Изучение страховок и самостраховок	14	3	11	наблюдение, контрольное занятие
12.	Изучение техники ударов	14	3	11	наблюдение, контрольное занятие
13.	Изучение техники блоков	24	1	23	наблюдение, контрольное занятие
14.	Заключительное занятие	2	-	2	подведение итогов
	Итого:	144	21	123	

Содержание учебного плана

Тема 1. Вводное занятие – 2 часа

Теория – 1 час: Организационное собрание. Сбор детей. Перспективный план на текущий учебный год.

Практика – 1 час: Вводный и текущий инструктаж по технике безопасности при занятии физической культурой и спортом, на тренажерах и спортивных снарядах.

Тема 2. Медицинская подготовка и правила оказания доврачебной помощи при различного рода повреждениях и травмах – 2 часа

Теория – 1 час: Спортивный травматизм и меры его предупреждения.

Ушибы, вывихи, растяжение мышц, разрывы мышц и связок, легкие травмы, переломы. Раны и их разновидности. Кровотечения, их виды и меры остановки.

Практика – 1 час: Правила оказания первой медицинской помощи при различных видах травм.

Тема 3. Физическая культура и спорт в Российской Федерации – 2 часа

Теория– 1 час: Задачи физического воспитания. Укрепление здоровья.

Практика – 1 час: Всестороннее физическое развитие.

Тема 4. Влияние физических упражнений на организм занимающихся – 2 часа

Теория– 1 час: Сведения о строении человеческого организма его функциях. Костная система и ее развитие. Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы и подвижность суставов.

Практика – 1 час: Спортивная тренировка как процесс совершенствования функций организма.

Тема 5. Режим, личная гигиена – 2 часа

Теория – 1 час: Общий режим дня, режим занятий и отдыха, личная гигиена.

Практика – 1 час: Игра

Тема 6. Общая физическая подготовка – 24 часа

Практика – 24 часа: Прыжки, кувырки, силовые упражнения, атлетические упражнения, гимнастические упражнения, упражнения на растяжку мышц.

- **Увеличение мышечной массы.**

Сопутствующие задачи:

- повышение способности проявлять силу;
- повышение силовой выносливости;
- улучшение эластичности мышц и подвижности в суставах;
- исправление дефектов телосложения и осанки.

Средства:

- упражнения с гирями, гантелями и другими отягощениями (жим толчок, рывок, приседания, наклоны, повороты). Выполняются до значительного мышечного утомления в 1-3 подходах с интервалом отдыха 2-5 минут;

- упражнения на преодоление веса тела (отжимание в упоре лежа, подтягивание на высокой перекладине, приседания «пистолетом» и т.п.). То же на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка, скамейка, перекладина). Упражнения выполняются «до отказа» в 1-3 подхода с интервалом отдыха 1-3 минуты;

- прыжковые упражнения с продвижением (с ноги на ногу, на одной ноге, на двух одновременно). Выполняются до отказа. Повторяются 1-2 раза с интервалом отдыха 3-5 минут.

- **Повышение общей быстроты движений**

Сопутствующие задачи:

- улучшение координации движений;
- повышение ловкости;

- повышение общей выносливости.

Средства:

- общеразвивающие подготовительные упражнения, выполняемые с возможно большей быстротой, в каждом 4-5 упражнениях 2-3 подхода, серия движений в течение 10 сек;

- бег на 20-50 метров с ходу и со старта;
- спортивные и подвижные игры (футбол, волейбол на уменьшенном поле, борьба за мяч и т.п.).

• **Развитие общей выносливости**

Сопутствующие задачи:

- воспитание воли к перенесению утомления;
- укрепление мускулатуры и суставно-связочного аппарата;
- выработка умения расслабляться.

Средства:

- бег в равномерном темпе (бег можно заменить ходьбой на лыжах, ездой на велосипеде или бегом на коньках);

- общеразвивающие подготовительные упражнения с предметами (гантели, скакалки, набивной мяч, палка и др.), непрерывное выполнение комплекса упражнений со средней интенсивностью в течение 5-15 минут;

- выполнение передвижений в различных стойках, выполнение блоков и ударов в движении с малой и средней интенсивностью в течение 10-30 минут

• **Улучшение координации движений и развитие ловкости**

Сопутствующие задачи:

- развитие способности к проявлению «взрывной» силы;
- воспитание смелости и решительности;
- развитие гибкости;
- повышение эластичности мышц;
- укрепление мускулатуры;

Средства:

- акробатические упражнения (кувырки, перевороты, сальто и др.), выполнять повтор, но затрачивая 15-25 минут на все упражнения, включая интервалы отдыха;

- упражнения на гимнастических снарядах (размахивания, подъемы и перевороты на брусках и перекладине), выполнять повторно с интервалом отдыха 1-2 минуты, затрачивая 15-30 минут на все упражнения;

- прыжки в воду (8-12 прыжков), заниматься в свободное время, соединяя с плаванием.

Тестирование. Сдача контрольных нормативов по ОФП.

Тема 7. Спортивные игры – 11 часов

Теория – 1 час: Правила проведения спортивных игр.

Практика – 10 час: Организация и проведение спортивных игр:

- футбол (осень, весна - на спортплощадке);
- регби в партере (в зале в течение года).

Плавание (при наличии бассейна).

Тема 8. Основы базовой техники каратэ – 14 часов

Теория – 3 часа: История возникновения боевых искусств. Этикет Додже (место, где проводятся занятия по каратэ) и правила поведения занимающихся каратэ на занятиях и в быту. Ведущие мировые мастера каратэ. Возникновение и развитие стиля Шотокан каратэ.

Практика – 11 часов: Изучение базовой техники каратэ. Базовые стойки. Передвижение в стойках. Передвижение в стойках с выполнением блоков и ударной техники.

Тема 9. Специальная физическая подготовка – 14 часов

Теория – 2 часа: Упражнения на развитие силы, ловкости, координации движений, реакции.

Изучение специальной физической подготовки.

Практика – 12 часов

- **Упражнения для укрепления мышц рук**

- круговые движения рук с большой и малой амплитудой;
- упражнения с эспандером для рук;
- упражнения с резиновым амортизатором;
- упражнения с набивным мячом.

- **Упражнения для укрепления мышц шеи**

- стоя в мостике на голове без помощи рук круговые и поступательные движения головой;
- стоя в партере удержание партнера сидящего на шее и выполняющего наклоны назад.

- **Укрепление мышц брюшной полости**

- удержание «уголка» в вися на высокой перекладине;
- сгибание и разгибание туловища, лежа на спине;
- сгибание и разгибание туловища, обхватив туловище стоящего партнера ногами;
- поднятие и удержание приподнятых ног лежа на спине.

- **Укрепление мышц ног**

- приседание с партнером или другим отягощением;
- поднятие партнера или отягощения ногами лежа на спине;
- выпрыгивание из положения на корточках вверх с выбрасыванием поочередно ног вперед или забрасыванием ног назад.

- **Упражнения для развития силы и быстроты сокращения мышц рук**

- выбрасывание набивного мяча из-за головы двумя руками;
- отработка ударов руками с гантелями или другим отягощением, как поочередно, так и двумя руками вместе;
- отработка ударов руками с резиновым амортизатором.

• **Упражнения для развития силы и быстроты сокращения мышц ног**

- отработка ударов ногами с резиновым амортизатором;
- прыжки на одной ноге с поднятой до горизонтального уровня другой;
- выполнение ударов ногами через препятствие (стул, скамейка), то же с отягощением;
- челночный бег;
- отработка ударов ногами по различным уровням, без постановки ноги.

• **Упражнения на развитие ловкости**

- игра в партере «борьба за мяч»;
- прыжки на одной и двух ногах через препятствие (скамейка);
- прыжки с места назад, с поворотом на 180-360°;
- упражнения, выполняемые по неожиданно поданной команде.

• **Акробатические упражнения**

- группировки сидя в приседе, лежа на спине;
 - перекаты в группировке лежа на спине (вперед, назад), из положения сидя, из положения стоя;
 - кувырки вперед, назад, чередования кувырков;
 - длинный полет-кувырок;
 - стойка на голове и руках с последующим переходом в мостик.
- Тестирование. Сдача контрольных нормативов по СФП.

Тема 10. Изучение КАТА – 15 часов

Теория – 3 часа: КАТА Хейян Шодан, Хейян Нидан.

Практика – 12 час: Изучение и выполнение КАТА Хейян Шодан, Хейян Нидан.

Тема 11. Изучение страховок и само страховок – 14 часов

Теория – 3 часа: Техника само страховки при выполнении приемов. Приемы страховки при выполнении бросков.

Практика – 11 час: Изучение техники само страховки при выполнении приемов. Изучение приемов страховки при выполнении бросков.

Тема 12. Изучение техники ударов– 14 часов

Теория– 3 часа: Техника ударов руками. Техники ударов ногами.

Практика – 11 час: Изучение техники ударов руками. Изучение техники ударов ногами. Контроль дистанции во время нанесения ударов.

Тема 13. Изучение техники блоков – 24 часа

Теория – 1 час: Тактика постановки блоков. Основные блоки от ударов руками. Основные блоки от ударов ногами.

Практика – 23 часа: Тактика постановки блоков. Изучение основных блоков от ударов руками. Изучение основных блоков от ударов ногами.

Заключительное занятие – 2 часа

Практика: Сдача контрольных нормативов по общей физической подготовке. Подведение итогов, оценка деятельности объединения.

Методическое сопровождение

Техника каратэ. Основные принципы, лежащие в основе каратэ:

Форма и Равновесие.

Каратэ является не только спортом, где концентрируются самые благоприятные способы использования человеческого тела или применяются законы физики и физиологии. Эффективность приемов всех боевых искусств и многих других видов спорта зависит от правильной формы. В бейсболе, например, хорошая форма подачи необходима для поддержания высокого уровня достижений. Фехтовальщик тратит годы на совершенствование движений, которые дилетанту кажутся легкими. Так достигаются практические результаты в движении тела, или форма, которая физически и физиологически правильна. Отличная форма особенно важна в каратэ. Все части тела должны взаимодействовать, обеспечивая необходимую устойчивость для поддержания приемов при выполнении Гери (удары ногами) и Цуки (удары кулаком).

Ученикам каратэ часто приходится стоять на одной ноге в атаке или в защите. Поэтому равновесие приобретает первостепенную важность. Если стопы расположены далеко друг от друга, центр тяжести находится низко, удары получаются сильными. Удар будет слабым, если центр тяжести слишком высоко и ступни сближены сверхдопустимого. Несмотря на то, что устойчивость очень важна, существуют пределы, которые нарушать нельзя. Положение тела и центра тяжести зависит от разных обстоятельств. Равновесие должно постоянно перемещаться с одной ноги на другую. Центр тяжести должен постоянно двигаться из стороны в сторону, чтобы помешать противнику противостоять атаке.

Сила и скорость.

Овладение лишь одной мускульной силой не дает превосходства в боевых искусствах. Применением силы в любом движении зависит от ряда факторов. Одним из них, наиболее важным, является быстрота или скорость. Основные удары Руками и Ногами наиболее эффективны в каратэ при концентрации максимума усилий в момент попадания в цель. Концентрация сил во многом зависит от быстроты, с которой выполняется прием. Важно и другое - большая скорость является результатом большой силы. Вид движения, необходимый для основных приемов каратэ, - вовсе не тот, который позволяет медленно передвигать тяжелые предметы, но напротив, такой, которым можно перемещать легкие предметы с максимальной скоростью. Для того чтобы увеличить силу и быстроту, необходимо тренироваться в ответных атаках на неожиданные нападения.

Концентрация силы.

Удары руками и ногами будут слабыми, если бить только ногой или рукой. Для достижения максимальной силы необходимо использовать концентрацию всех частей тела одновременно. Когда производится удар, сила из центра тела от основных мышц к конечностям, окончаниям кисти или стопы. Эта сила движется от одной части тела к другой со скоростью 0,01 м/с. Все движения от начала до конца продолжаются 0.15-0.18 секунды, если все элементы этого движения исполнены правильно. Тренировка способствует тому, что вся имеющаяся сила концентрируется в стопе, если вы бьете ногой, или в кисти, если вы бьете кулаком. Важно держать различные мышцы и сухожилия расслабленными, чтобы иметь возможность немедленно ответить на изменение обстоятельств. Если мышцы уже напряжены, то их больше нельзя уже напрячь в момент концентрации силы. Сила, концентрируемая в момент удара, должна быть мгновенно сброшена для подготовки к следующему движению.

Роль мышечной силы.

Силу для движения тела дают мышцы. Всесторонне натренированные. Мощные и эластичные мышцы - вот, что необходимо в каратэ. Приемы будут слабыми, если мышцы будут недостаточно сильными и крепкими. Поэтому необходима постоянная тренировка в укреплении и усилении мышц тела. Важна быстрота мышечной концентрации, потому что чем более мышца способна к напряжению, тем большую силу она производит.

Ритм.

Важным элементом является ритм. Правильный ритм важен как в выполнении основных приемов, так и в свободном спарринге. Особенно ритм важен в выполнении официальных или формальных упражнениях - Ката. Нужна хорошая подготовка, чтобы выполнить в минимальное время три наиболее важных элемента: применить силу в нужное время, контролировать быстроту в приемах и от приема к приему, плавно перемещать тело от одного приема к следующему. Эти требования неосуществимы без ритма. Ката, выполненная учеником, продвинувшимся в изучении каратэ, - мощна, ритмична, и, следовательно, красива.

Чувство времени.

Если чувство времени недостаточно развито, прием может не получиться. Удары руками и ногами, направленные в цель либо слишком рано, либо слишком поздно, чаще всего безрезультатны. Весь исход схватки в каратэ решают мгновения и недостаточно точный, расчет времени может оказаться губительным. Атака в каратэ должна начинаться рукой или ногой из обычной позиции - подготовительной или защитной. Очевидно, рука или нога должна располагаться так, чтобы прием можно было легко применить. Немедленно после применения приема она должна возвращаться в свою прежнюю позицию, готовясь для следующего движения. Кроме того, в течение всего этого движения, тело должно держаться расслабленным,

однако настороженным, с мышцами, полными энергии и готовыми для любого случая.

Низ живота и бедер.

Тренеры современного спорта постоянно подчеркивают, что максимальную силу в любое движение можно вложить с помощью бедер. Например, они говорят: «Бейте вашими бедрами», или «бросайте вашими бедрами», или «поддайте его вашими бедрами».

В Японии важности Танден уделяют внимание на самых ранних стадиях обучения. Эта область особенно важна потому, что там, по японским представлениям, сосредоточен человеческий дух, и эта область обеспечивает основу силы и равновесия. Танден в действительности есть область позади пупка и в центре тела. Когда вы стоите прямо, центр тяжести располагается как раз там. Если стойка в каратэ правильная, центр тяжести находится в центре Танден. Правильная стойка дает возможность ученику уравновесить верхнюю и нижнюю часть своего тела, приводя в гармоническое взаимодействие его мышцы, и позволяет почти не терять энергию. Если силы концентрируются в Танден, она как струя вливается в выполняемые приемы каратэ, а кости таза и голени крепко поддерживают бедра и корпус при поворотах. Эта мощная поддержка позволяет выполнять сильные приемы. Центр тяжести, т.е. низ области живота и бедер, играет большую роль в различных движениях. Следовательно, нужно стараться делать удары ногами, руками и блоки, помогая бедрами.

- ГОХОН-КУМИТЭ («пятиходовый кумитэ»), или обусловленный и полностью формализованный спарринг на 5 шагов.

Основная цель – развитие и закрепление навыков в выполнении основных атакующих и защитных однотипных действий и демонстрация стабильности форм на протяжении пяти шагов с партнером.

Основные критерии кумитэ:

- абсолютная контролируемость действий как со стороны атакующего, так и со стороны защищающегося:
 - чувство дистанции;
 - четкий контроль поступательного движения центра тяжести;
 - полное отсутствие контакта в контратакующих действиях, равно как и в атаке;
 - решительность и бескомпромиссность в проведении атак и защите;
 - постоянное сохранение внимания, готовности и боевого духа;
 - взаимное уважение партнеров.

Список литературы для педагога

1. Бишаева А.А., Малков А.А. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020. 312 с.

2. Железняк Ю.Д. Спортивные игры. М.: Изд. Центр «Академия», 2002. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. – М., 2004.
3. Рубанович В. Б. Врачебно-педагогический контроль при занятиях физической культурой. Учебное пособие. М.: Юрайт, 2019. 254 с.
4. Теория и методика физического воспитания (учебник институтов физической культуры) /Ю.Ф. Курамшин. – М., 2003.
5. Традиционное каратэ. Правила соревнований / Сост. С.А. Литвинов. - М.: Советский спорт, 2003. - 120 с.
6. Учебно-методическое пособие/ Ю.Ф. Подлипняк, доктор педагогических наук, профессор.
7. Ягодин В. В. Физическая культура. Основы спортивной этики. М.: Юрайт, 2019. 114 с.

Интернет-источники

1. Гитин Фунакоши. Википедия. [Электронный ресурс]// Режим доступа: https://ru.wikipedia.org/wiki/Фунакоси,_Гитин. (Дата обращения: 17.04.2023).
2. Каратэ. Википедия. [Электронный ресурс]// Режим доступа: <https://ru.wikipedia.org/wiki/карате>. (Дата обращения: 25.04.2023).

Список литературы для учащихся и родителей

1. Геномика спорта, двигательной активности и питания: сборник научных трудов - Москва: Спорт, 2022
2. Зверева Е.Л. Роль физической культуры в сохранении здоровья школьников // Новой школе – здоровые дети: сб. материалов 7 Всерос. науч.-практ. конф. – Воронеж, 2022.
3. Иванов-Катанский С.А. Базовая техника каратэ. Издательско-торговый дом Гранд. М., 2000.
4. Платонов В. Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов: монография - Москва: Спорт, 2022
5. Флиндт Д. Программа квалификационных экзаменов Сето Кан каратэ. – Германия, 1998.
6. Фатеева Л.П. 300 подвижных игр для младших школьников. – Ярославль: Изд.«Академия Развития», 2000.
7. Хики. Техника и тактика./Пер. с англ. М.: Новыша; М.: Эксмо, 2005.

Программу составил
педагог дополнительного образования
МУДО ЦВР

А. Р. Нестерович

Контрольные нормативы по общей физической подготовке.

№	Виды нормативов/ уровень	В	ВС	С	НС	Н
1.	Приседания/кол-во раз	Более 40	30-40	20-30	10-20	Менее 10
2.	Подъём корпуса (пресс) /кол-во раз	Более 40	30-40	20-30	10-20	Менее 10
3.	Прыжки из полного приседа/кол-во раз	Более 20	15-20	10-15	5-10	Менее 5
4.	Подтягивание на низкой перекладине/кол-во раз	Более 20	15-20	10-15	5-10	Менее 5
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа/кол-во раз	Более 40	30-40	20-30	10-20	Менее 10

Приложение 2

Календарный учебный график

к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Обучение детей каратэ» (стартовый уровень освоения)

№	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	сентябрь		по расписанию	беседа, практическое занятие	2	Вводное занятие. Вводный и текущий инструктаж по технике безопасности при занятии спортом. ОФП.	Ферсмана, 15 каб. № 16	беседа, наблюдение
2.	сентябрь		по расписанию	беседа	2	Медицинская подготовка и правила оказания доврачебной помощи при различного рода повреждениях и травмах. ОФП. СФП. Спортивные игры	Ферсмана, 15 каб. № 16	беседа, наблюдение
3.	сентябрь		по расписанию	беседа	2	Физическая культура и спорт в Российской Федерации.	Ферсмана, 15 каб. № 16	беседа, наблюдение
4.	сентябрь		по расписанию	беседа, практическое занятие		Влияние физических упражнений на организм занимающихся. ОФП. СФП. Спортивные игры	Ферсмана, 15 каб. № 16	беседа, наблюдение
5.	сентябрь		по расписанию	беседа, практическое занятие	2	Режим, личная гигиена.	Ферсмана, 15 каб. № 16	беседа, наблюдение
6.	сентябрь		по расписанию	практическое занятие		ОФП. СФП. Учебные поединки	Ферсмана, 15 каб. № 16	наблюдение
7.	сентябрь		по расписанию	беседа, практическое занятие	2	ОФП. СФП, кихон, кумитэ. Изучение страховок и само страховок	Ферсмана, 15 каб. № 16	беседа, наблюдение
8.	сентябрь		по расписанию	практическое занятие	2	ОФП. СФП, кихон, кумитэ. Изучение техники ударов	Ферсмана, 15 каб. № 16	беседа, наблюдение
9.	октябрь		по расписанию	беседа, практическое	2	ОФП. СФП, кихон, КАТА	Ферсмана, 15 каб. № 16	беседа, наблюдение

				занятие				
10.	октябрь		по расписанию	беседа, практическое занятие	2	ОФП. СФП. Спортивные игры	Ферсмана, 15 каб. № 16	беседа, наблюдение
11.	октябрь			практическое занятие		ОФП Спортивные игры	Ферсмана, 15 каб. № 16	наблюдение
12.	октябрь					ОФП Спортивные игры		наблюдение
13.	октябрь		по расписанию	беседа, практическое занятие	2	ОФП. СФП, кихон, кумитэ. Изучение страховок и само страховок	Ферсмана, 15 каб. № 16	беседа, наблюдение
14.	октябрь		по расписанию	практическое занятие	2	ОФП. СФП, кихон, кумитэ. Изучение страховок и само страховок	Ферсмана, 15 каб. № 16	беседа, наблюдение
15.	октябрь		по расписанию	беседа, практическое занятие	2	ОФП. СФП, кихон, кумитэ. Изучение страховок и само страховок	Ферсмана, 15 каб. № 16	беседа, наблюдение
16.	октябрь		по расписанию	беседа, практическое занятие	2	ОФП. СФП, кихон, КАТА. Изучение техники ударов	Ферсмана, 15 каб. № 16	беседа, наблюдение
17.	октябрь		по расписанию	практическое занятие	2	ОФП. СФП. Учебные поединки	Ферсмана, 15 каб. № 16	беседа, наблюдение, контрольное занятие
18.	ноябрь		по расписанию	практическое занятие	2	ОФП. СФП. Учебные поединки	Ферсмана, 15 каб. № 16	наблюдение
19.	ноябрь		по расписанию	практическое занятие		ОФП. СФП. Учебные поединки	Ферсмана, 15 каб. № 16	наблюдение
20.	ноябрь		по расписанию	практическое занятие	2	ОФП. СФП, кихон, КАТА	Ферсмана, 15 каб. № 16	наблюдение
21.	ноябрь		по расписанию	беседа, практическое	2	ОФП. СФП, кихон, КАТА	Ферсмана, 15 каб. № 16	беседа, наблюдение

				занятие				е, контрольн ое занятие
22.	ноябрь		по расписанию	практическое занятие	2	ОФП. СФП, кихон, кумитэ. Изучение страховок и само страховок	Ферсмана, 15 каб. № 16	беседа, наблюдени е
23.	ноябрь		по расписанию	беседа, практическое занятие	2	ОФП. Изучение техники блоков. Спортивные игры	Ферсмана, 15 каб. № 16	беседа, наблюдени е
24.	ноябрь		по расписанию	беседа, практическое занятие	2	ОФП. СФП, кихон, кумитэ.	Ферсмана, 15 каб. № 16	беседа, наблюдени е
25.	ноябрь		по расписанию	практическое занятие	2	ОФП. СФП, кихон, КАТА. Изучение страховок и само страховок	Ферсмана, 15 каб. № 16	беседа, наблюдени е
26.	ноябрь		по расписанию	практическое занятие	2	ОФП. СФП, кихон, КАТА. Изучение техники ударов	Ферсмана, 15 каб. № 16	беседа, наблюдени е
27.	декабрь		по расписанию	беседа, практическое занятие	2	ОФП. СФП. Изучение техники блоков. Спортивные игры	Ферсмана, 15 каб. № 16	беседа, наблюдени е
28.	декабрь		по расписанию	практическое занятие	2	ОФП. СФП, кихон, КАТА. Изучение техники ударов	Ферсмана, 15 каб. № 16	беседа, наблюдени е
29.	декабрь		по расписанию	практическое занятие	2	ОФП. СФП, кихон, кумитэ. Изучение страховок и само страховок	Ферсмана, 15 каб. № 16	беседа, наблюдени е
30.	декабрь		по расписанию	практическое занятие	2	ОФП. СФП. Изучение техники блоков. Спортивные игры	Ферсмана, 15 каб. № 16	беседа, наблюдени е
31.	декабрь		по расписанию	практическое занятие	2	ОФП. СФП. Учебные поединки	Ферсмана, 15 каб. № 16	беседа, наблюдени е, контрольн ое занятие

32.	декабрь		по расписанию	практическое занятие	2	ОФП. СФП. Учебные поединки	Ферсмана, 15 каб. № 16	беседа, наблюдение, контрольное занятие
33.	декабрь		по расписанию	практическое занятие	2	ОФП. СФП, кихон, кумитэ. Изучение техники ударов	Ферсмана, 15 каб. № 16	беседа, наблюдение
34.	декабрь		по расписанию	практическое занятие	2	ОФП. СФП, кихон, кумитэ. Изучение страховок и само страховок	Ферсмана, 15 каб. № 16	беседа, наблюдение
35.	январь		по расписанию	практическое занятие	2	ОФП. СФП. Изучение техники блоков. Спортивные игры	Ферсмана, 15 каб. № 16	беседа, наблюдение
36.	январь		по расписанию	практическое занятие	2	ОФП. СФП, кихон, КАТА. Изучение техники ударов	Ферсмана, 15 каб. № 16	беседа, наблюдение
37.	январь		по расписанию	практическое занятие	2	ОФП. СФП, кихон, КАТА	Ферсмана, 15 каб. № 16	беседа, наблюдение
38.	январь		по расписанию	практическое занятие	2	ОФП. СФП, кихон, кумитэ. Изучение страховок и само страховок	Ферсмана, 15 каб. № 16	беседа, наблюдение
39.	январь		по расписанию	практическое занятие	2	ОФП. СФП. Изучение техники блоков. Спортивные игры	Ферсмана, 15 каб. № 16	беседа, наблюдение
40.	январь		по расписанию	практическое занятие	2	ОФП. СФП, кихон, кумитэ. Изучение техники ударов	Ферсмана, 15 каб. № 16	беседа, наблюдение
41.	январь		по расписанию	беседа, практическое занятие	2	ОФП. СФП. Защита от захватов	Ферсмана, 15 каб. № 16	беседа, наблюдение
42.	февраль		по расписанию	практическое занятие	2	ОФП. СФП. Изучение техники блоков. Спортивные игры	Ферсмана, 15 каб. № 16	беседа, наблюдение

43.	февраль		по расписанию	практическое занятие	2	ОФП. СФП, кихон, КАТА. Изучение техники ударов	Ферсмана, 15 каб. № 16	беседа, наблюдение
44.	февраль		по расписанию	практическое занятие	2	ОФП. СФП, кихон, КАТА. Изучение техники блоков	Ферсмана, 15 каб. № 16	беседа, наблюдение
45.	февраль		по расписанию	практическое занятие	2	ОФП. СФП, кихон, КАТА. Изучение страховок и само страховок	Ферсмана, 15 каб. № 16	беседа, наблюдение
46.	февраль		по расписанию	практическое занятие	2	ОФП. СФП. Защита от захватов	Ферсмана, 15 каб. № 16	беседа, наблюдение
47.	февраль		по расписанию	беседа, практическое занятие	2	ОФП. СФП. Броски, удержания	Ферсмана, 15 каб. № 16	беседа, наблюдение
48.	февраль		по расписанию	практическое занятие	2	ОФП. СФП, кихон, КАТА. Изучение техники ударов	Ферсмана, 15 каб. № 16	беседа, наблюдение
49.	февраль		по расписанию	практическое занятие	2	ОФП. СФП, кихон, КАТА. Изучение страховок и само страховок	Ферсмана, 15 каб. № 16	беседа, наблюдение
50.	март		по расписанию	практическое занятие	2	ОФП. СФП, кихон, КАТА. Изучение техники ударов	Ферсмана, 15 каб. № 16	беседа, наблюдение
51.	март		по расписанию	практическое занятие	2	ОФП. СФП, кихон, КАТА. Изучение страховок и само страховок	Ферсмана, 15 каб. № 16	беседа, наблюдение
52.	март		по расписанию	практическое занятие	2	ОФП. СФП, кихон, кумитэ. Изучение страховок и само страховок	Ферсмана, 15 каб. № 16	беседа, наблюдение
53.	март		по расписанию	практическое занятие	2	ОФП. СФП. Спортивные игры	Ферсмана, 15 каб. № 16	наблюдение
54.	март		по расписанию	практическое занятие	2	ОФП, СФП. Защита от захватов	Ферсмана, 15 каб. № 16	беседа, наблюдение

55.	март		по расписанию	практическое занятие	2	ОФП, СФП. Броски, удержания	Ферсмана, 15 каб. № 16	беседа, наблюдение
56.	март		по расписанию	практическое занятие	2	ОФП, СФП. Броски, удержания	Ферсмана, 15 каб. № 16	беседа, наблюдение
57.	апрель		по расписанию	практическое занятие	2	ОФП, СФП. Броски, удержания	Ферсмана, 15 каб. № 16	беседа, наблюдение
58.	апрель		по расписанию	соревнование	2	ОФП. СФП. Броски, удержания	Ферсмана, 15 каб. № 16	наблюдение, соревнование
59.	апрель		по расписанию	практическое занятие	2	ОФП, СФП. Броски, удержания	Ферсмана, 15 каб. № 16	беседа, наблюдение
60.	апрель		по расписанию	практическое занятие	2	ОФП. СФП. Изучение техники блоков.	Ферсмана, 15 каб. № 16	наблюдение
61.	апрель		по расписанию	практическое занятие	2	ОФП. СФП. Изучение техники блоков. Спортивные игры	Ферсмана, 15 каб. № 16	наблюдение
62.	апрель		по расписанию	практическое занятие	2	ОФП. СФП. Изучение техники блоков. Спортивные игры	Ферсмана, 15 каб. № 16	беседа, наблюдение
63.	апрель		по расписанию	практическое занятие	2	ОФП. СФП, кихон, КАТА. Изучение техники блоков	Ферсмана, 15 каб. № 16	беседа, наблюдение
64.	апрель		по расписанию	соревнование	2	ОФП. СФП. Изучение техники блоков. Спортивные игры	Ферсмана, 15 каб. № 16	наблюдение, соревнование
65.	май		по расписанию	соревнование	2	ОФП. СФП. Изучение техники блоков. Спортивные игры	Ферсмана, 15 каб. № 16	беседа, наблюдение
66.	май		по расписанию	практическое занятие	2	ОФП. СФП, кихон. Защита от захватов	Ферсмана, 15 каб. № 16	беседа, наблюдение

								е
67.	май		по расписанию	практическое занятие	2	ОФП. СФП. Изучение техники блоков.	Ферсмана, 15 каб. № 16	наблюдение
68.	май		по расписанию	практическое занятие	2	ОФП. СФП Спортивные игры	Ферсмана, 15 каб. № 16	наблюдение
69.	май		по расписанию	практическое занятие	2	ОФП. СФП Спортивные игры	Ферсмана, 15 каб. № 16	наблюдение
70.	май		по расписанию	практическое занятие	2	ОФП. СФП Спортивные игры	Ферсмана, 15 каб. № 16	наблюдение
71.	май		по расписанию	контрольное занятие	2	Сдача контрольных нормативов по ОФП.	Ферсмана, 15 каб. № 16	тестирование
72.	май		по расписанию	практическое занятие	2	Заключительное занятие	Ферсмана, 15 каб. № 16	подведение итогов
Итого:					144			

Расписание занятий: вторник – 16:45-17:45., четверг – 16:45-17:45