

Пояснительная записка

Воспитательная роль и значение каратэ для формирования личности ребенка и его развития, несомненно, велики. Спортивное каратэ позволяет воспитать в человеке трудолюбие и упорство, обрести источник мужества и силы, стойкость и стремление к самосовершенствованию.

В каратэ происходит разрядка негативных эмоций ребенка, а также оздоровление его организма.

Данная программа для обучающихся 1 - 4 классов, 5-7 классов, 8-10 классов разработана как приложение к основному курсу, преподаваемому в общеобразовательной школе.

Программа рассчитана для учащихся и разбита на три возрастные группы 7 — 10 лет, 11 — 13 лет, 14-16 лет. По мере взросления учащихся они переходят в следующие возрастные группы.

Работа осуществляется в учебных группах по плану с учетом индивидуальных особенностей учащихся, при этом широко используется различный спортивный инвентарь: мячи, скакалки, макивары, капы, шесты и другие.

Темы планируются с учетом тех знаний, которыми должны овладеть обучающиеся в процессе занятий каратэ. Опора делается с учетом углубленного познания предмета и помогает продвигаться дальше и совершенствовать уже имеющиеся знания.

Тесная взаимосвязь теории и практики вооружит обучающихся специальными жизненно важными знаниями и умениями, которые позволят вырасти достойным гражданином и патриотом своей страны.

Количество часов на каждую группу одинаково -6 часов в неделю.

Особое внимание уделяется технике безопасности во время занятий, все силовые взаимодействия в процессе занятий каратэ проводятся без контакта до 12 лет, с 12 лет - 16 лет контакт при пропущенных ударах наносятся в пол силы только в область живота. При этом используются индивидуальные средства защиты: капы, накладки на руки, ноги, шлемы на голову. Ежегодно проводятся обязательное медицинское освидетельствование спортсмена с записью в индивидуальную карточку и выдачей копии на руки.

Актуальность и педагогическая целесообразность программы «Физподготовка элементами каратэ» заключается в том, что она дает педагогам действенное средство приобщения детей к здоровому образу жизни, способствует развитию внутренних резервов и свойств личности, получению дополнительного образования.

Цель программы

Воспитание у детей мотивации на здоровье и формирование основ здоровой жизнедеятельности и стремления к самосовершенствованию.

Задачи программы

Образовательные:

- развивать умение грамотно применять свои знания на практике;
- углубить и расширить знания о каратэ для воспитания спортсменов высокого уровня.

Развивающие:

- развивать такие свойства, как быстрота, реакция, ловкость, сообразительность и выносливость;
- вырабатывать умения и навыки сохранения и укрепления здоровья, безопасного и ответственного поведения;
- развивать умение анализировать свои поступки, тактику ведения единоборств.

Воспитательные:

- воспитывать внимание, прилежание, дисциплинированность, благородство;
- воспитывать чувство дружбы, прививать любовь к нравственным человеческим началам;
- воспитывать целеустремленность, самостоятельность, умение признавать и исправлять свои ошибки.

Принципы:

- учет индивидуальных особенностей детей;
- учет возрастных особенностей;
- научность;
- наглядность;
- доступность;
- заинтересованность.

Методы:

- словесные;
- наглядные;
- практические.

Возраст обучающихся:

Младшая группа 7-10 лет

Средняя группа 11-13 лет

Старшая группа 14-16 лет

Срок реализации программы: в течение 3 лет.

Режим занятий

6 часов в неделю на каждую возрастную группу спаренными астрономическими часами.

Каждая группа занимается три раза в неделю по 2 часа. Занятия рассчитаны на 10 месяцев в учебном году. Программа рассчитана на 3 учебных года, затем производится набор новых групп.

Учебно-тематический план групп 1 года обучения

№ п/п	Раздел и темы	Всего часов	Из них	
			Теория	Практика
1	2	3	4	5
1	Техника безопасности. Общие сведения и особенности при проведении упражнений и приемов	20	10	10
2	Разминка. Выполнение различных форм растяжек	16	4	12
3	Изучение одиночных ударов			
3.1	Руками	18	1,8	16,2
3.2	Ногами	18	1,8	16,2
3.3	Блоки	8	0,8	7,2
4	Изучение комбинации ударов			
4.1	Имитация в воздух в кихоне	20	2	18
4.2	В парах без контакта	20	2	18
5	Изучение и выполнение одиночных ударов на контроль дистанции			
5.1	Руками	10	1	9
5.2	Ногами	15	1,5	13,5
6	Выполнение и изучение одиночных подсечек без захватов конечностей	14	1,4	12,6
7	Выполнение специальных силовых упражнений			
7.1	На ноги	10	1	9
7.2	На руки	10	1	9
7.3	На корпус	9	0,9	8,1
8	Изучение базовых комплексов в движении «КАТ»			
8.1	Хейан шодан	20	2	18
8.2	Хейан нидан	20	2	18
9	Проведение упрощенных спаррингов по один удар «джу-иппон-кумитэ»	10	1	9
10	Проведение свободных поединков против одного партнера с контролем ударной дистанции	12	1,2	10,8
11	Соревнования	2	0,2	1,8
	Итого	252	37	215

Содержание занятий групп 1 года обучения

1. Техника безопасности.

Теория знакомства с особенностями каратэ как спорта и соблюдение правил безопасности, как при проведении приемов, так и при занятиях в парах.

2. Разминка.

Теория. Практика. Знание различных форм растяжек и их методы. Соблюдение требований по правильному питанию перед занятиями каратэ.

3. Изучение ударов.

Теория. Практика. Изучение механизма исполнения самих ударов, точки контактов при соприкосновениях при выполнении блоков и самих ударов.

4. Изучение комбинации ударов.

Теория. Практика. Правила выполнения ударной техники в стойках и при различных движениях.

5. Изучение и выполнение одиночных ударов на контроль дистанции.

Теория. Практика. Научиться контролировать силу удара и дистанцию на партнёра.

6. Выполнение и изучение одиночных подсечек без захватов конечностей.

Теория. Практика. Отработка навыков.

7. Выполнение силовых специальных упражнений.

Ознакомление. Изучение различных методик по укреплению своего тела и связок.

8. Изучение базовых комплексов.

Теория. Практика. Освоение традиционных кат современного каратэ. Расшифровка самих движений заложенных в них.

9-10. Проведение упрощенных спаррингов.

Теория. Практика. Нарботка навыков безопасного использования ударной техники при нападении/защите.

11. Соревнования.

Практика. Соревнование как способ самоутверждения и воспитания.

Учебно-тематический план групп 2 года обучения

№ п/п	Раздел и темы	Всего часов	Из них	
			Теория	Практика
1	2	3	4	5
1	Техника безопасности. Общие сведения и особенности при проведении упражнений и приемов	20	10	10
2	Разминка. Выполнение различных форм растяжек	16	4	12
3	Изучение комбинаций и связок ударной техники			
3.1	В воздухе	10	1	9
3.2	В парах	20	2	18
3.3	По лапам	10	1	9
3.4	По макиварам	10	1	9
3.5	Блочные комбинации	6	0,6	5,4
4	Изучение базовых кат			
4.1	Хейан сандан	12	1,2	10,8
4.2	Хейан йодан	12	1,2	10,8
4.3	Хейан годан	14	1,4	12,6
4.4	Хейан ойкуми	20	2	18
4.5	Басай дай	20	2	18
5	Изучение и выполнение подсечек с захватом конечностей			
5.1	Имитация в воздухе	6	0,8	5,2
5.2	Выполнение в парах	8	0,8	7,2
6	Изучение и выполнение бросков на татами не выше бедра			
6.1	Против одного противника	10	1	9
6.2	Против нескольких противников	6	0,6	5,4
7	Выполнение специальных силовых упражнений			
7.1	На ноги	10	1	9
7.2	На руки	10	1	9
7.3	На корпус	8	0,8	7,2
8	Проведение упрощенных спаррингов			
8.1	На один удар	10	1	9
8.2	На два удара	6	0,6	5,4
8.3	На комбинациях	10	1	9
9	Свободные спарринги против одного партнера	10	1	9
10	Соревнования	4		4
	Итого	252	37	215

Содержание занятий групп 2 года обучения

1. Техника безопасности.

Теория. Изучение различных правил поведения при выполнении приемов каратэ и как избежать травм и увечий. Правильное питание.

2. Разминка.

Выполнение различных форм растяжек. Теория. Практика. Достижение определенной формы гибкости тела и эластичности связок.

3. Изучение комбинаций ударной техники.

Теория. Практика. Выработка навыков в стойках. Точки соприкосновения при ударах.

4. Изучение базовых кат.

Теория. Практика. Техника выполнения и расшифровка заложенной информации в них.

5. Изучение и выполнение одиночных ударов на контроль дистанции.

Теория. Практика. Научиться контролировать силу удара и дистанцию на партнёра.

6. Изучение подсечек. Изучение бросков на татами.

Теория. Практика. Изучение и отработка навыков.

7. Выполнение силовых специальных упражнений.

Теория. Практика. Ознакомление. Укрепление своего тела и связок.

8-9. Проведение спаррингов.

Теория. Практика. Отработка мастерства нанесения ударной техники при атаке/защите.

10. Соревнования. Практика.

Учебно-тематический план групп 3 года обучения

№ п/п	Раздел и темы	Всего часов	Из них	
			Теория	Практика
1	2	3	4	5
1	Техника безопасности. Общие сведения и особенности при проведении упражнений и приемов	20	10	10
2	Разминка. Выполнение различных форм растяжек	16	4	12
3	Изучение комбинаций и связок ударной техники			
3.1	В воздухе			
3.2	В парах	16	1,6	14,4
3.3	В парах на скорость	16	2	14
3.4	По макиварам на силу	6	0,6	5,4
3.5	По макиварам на скорость	6	0,6	5,4
4	Изучение базовых кат			
4.1	Хейан годан	16	1,6	14,4
4.2	Басай дай	16	2	14
4.3	Канку дай	6	0,6	5,4
4.4	Эмпи	16	1,6	14,4
4.5	Джион	18	1,8	16,2
5	Изучение комбинаций с подсечками			
5.1	Имитация в воздухе	6	0,6	5,4
5.2	Выполнение в парах	8	0,8	7,2
6	Изучение и выполнение бросков на татами не выше бедра			
6.1	Против одного противника	8	1	7
6.2	Против нескольких противников	8	0,8	7,2
7	Выполнение специальных силовых упражнений			
7.1	На ноги	8	1	7
7.2	На руки	8	1	7
7.3	На корпус	8	1	7
8	Проведение упрощенных спаррингов			
8.1	На один удар на полу контакт	10	1	9
8.2	На несколько ударов на полу контакт	10	1	9
8.3	На скорость до иппона	10	1	9
9	Свободные спарринги против одного партнера	10	1	9
10	Соревнования	8		8
	Итого	252	37	215

Содержание занятий групп 3 года обучения

1. Техника безопасности.

Теория. Изучение правил техники безопасности при занятии каратэ в различных условиях с физиологической точки зрения.

2. Разминка.

Выполнение различных форм растяжек. Теория. Практика. Способность самостоятельно проводить эти упражнения с учетом индивидуальных особенностей организма спортсмена.

3. Изучение комбинаций и связок ударной техники.

Теория. Практика. Отработка навыков и мастерства. Запрещенные удары и точки нанесения запрещенных ударов.

4. Изучение базовых кат.

Теория. Практика. Отработка ритма в движениях кат. Внутренняя концентрация энергии. Расшифровка кат.

5-6. Изучение комбинаций с подсечками и бросками.

Теория. Практика. Правильность нанесения подсечек и бросков при быстрых движениях. Навыки и мастерство.

7. Выполнение силовых специальных упражнений.

Теория. Практика. Укрепление связок. Психологический тренинг.

8-9. Проведение спаррингов упрощенных и свободных.

Теория. Практика. Отработка навыков ведения свободного боя с использованием различных комбинаций и приемов.

10. Соревнования.

Практика. Подведение итогов. Рекомендации.

Ожидаемые результаты
группы 7 – 10 лет, 11 – 13 лет, 14 – 16 лет
1 год обучения

Должны знать	Должны уметь
Общие вопросы теории каратэ. Причины травматизма и правила его предупреждения	Соблюдать порядок, безопасность, гигиенические нормы. Помогать друг другу во время занятий
Способы самоконтроля	Вести самонаблюдение за физическим развитием и подготовленностью
Работу систем дыхания, кровообращения при выполнении различных упражнений	Контролировать режимы нагрузок по внешним признакам самочувствия и показателям ЧСС
Основы психологической и физической подготовки	Быть дисциплинированным, активным, честным. Соблюдать этикет каратэка, заложенный основоположниками этого спорта
Спортивный инвентарь и средства индивидуальной защиты	Пользоваться современным спортивным инвентарем и средствами индивидуальной защиты
Простые удары и комбинации	Уметь использовать простейшие приемы и удары без контроля силы удара
Знать начальные базовые комплексы хейан шодан, нидан	Уметь правильно перемещаться на татами с выполнением различной базовой техники
Простые блоки, удары, отскоки, нырки при защите от ударов рук и ног	Правильно выполнять защиту в воздухе
Требование тестов 10-8 кю	Владеть техникой 10-8 кю

Ожидаемые результаты
группы 7 – 10 лет, 11 – 13 лет, 14 – 16 лет
2 год обучения

Должны знать	Должны уметь
Общие и индивидуальные особенности личной гигиены	Содержать свое тело в чистоте. Своевременно мыть кимоно, чистить индивидуальные средства защиты
Правила использования закаливающих процедур	Правильно проводить процесс закаливания в различных погодных условиях
Профилактика травматизма и оказание доврачебной помощи	Соблюдать правила безопасности и оказать первую помощь при травмах и несчастных случаях
Правила поведения в коллективе при занятиях	Анализировать свои поступки, брать пример с лучших учеников. Соблюдать этикет каратэка
Правила и способы нанесения различных ударов и комбинаций	Контролировать силу контакта ударов и точки их нанесения
Запрещенные удары и приемы, запрещенные точки контактов при ударах	При работах в парах не наносить и не использовать запрещенную технику
Базовую технику начальных кат	Продемонстрировать их на соревнованиях
Свободно двигаться и наносить различные одиночные удары в парах к контролем силы контакта	Проводить спарринг на один удар (рука, нога) с защитой и контролем ударов
Способы защиты от ударов рук, ног в парах	Уметь правильно блокировать различные удары в парах
Требования тестов на сдачу экзаменов на 7-6 кю	Уметь владеть техникой каратэ 7-6 кю . Сдать на этот разряд
	Усовершенствовать навыки в соревнованиях на джу-иппон-кумитэ, то есть на один удар и по катам

Ожидаемые результаты
группы 7 – 10 лет, 11 – 13 лет, 14 – 16 лет
3 год обучения

Должны знать	Должны уметь
Требования техники безопасности при проведении тренировок каратэ	Соблюдать правила нанесения ударов и приемов, зная особенности организма человека
Требования техники безопасности при проведении спаррингов	Правильно наносить удары и комбинации с контролем и силы ударов и самой дистанции (в голову)
Правила проведения соревнований каратэ	Не нарушать правила проведения соревнований каратэ
Расшифровку приемов и комбинаций, заложенных в базовых катах	Показать «бункай» с использованием нескольких каратэков
Требования при работе с лапами, макиварами, грушами	Правильно наносить удары и комбинации по этим предметам в движении
Правила ведения свободных поединков на несколько ударов. Использовать бросковую технику, подсечки	Вести свободный поединок на татами с использованием бросковой техники
Различные комбинации блоков с отходами, уклонами	Свободно защищаться от различных ударов, захватов
Требования тестов на сдачу экзаменов на 5 кю.	Владеть техникой каратэка5 кю. Постараться сдать на этот разряд
	Участвовать в соревнованиях в каратэ по катам и джу кумитэ

Методические рекомендации

- для занятия учащиеся должны иметь спортивную форму желательно кимоно;
- рекомендуется заниматься в спортивной обуви, имеющей тонкую подошву или босиком;
- оценки за занятия не выставляются;
- при занятиях в парах применяются индивидуальные средства защиты конечностей и головы: накладки, шлемы, капы и др.

Оборудование

Для занятия потребуется:

- спортивный зал;
- спортивный инвентарь (маты, шведская стенка).

Организация рабочего места обучающегося

В спортзале не должно быть ничего лишнего, отвлекающего внимания детей.

Из рабочих предметов учащиеся должны иметь спортивную форму.

Основные формы занятий и работы секций

- беседа;
- техника безопасности;
- разминка;
- отработка техники по воздуху;
- имитация ударов в парах;
- отработка различной техники в парах на полу контакт;
- соревнования;
- самостоятельная работа.

Литература для тренеров

1. Аксенов Э.И. - От белого к черному. М, Просвещение, 1989
2. Кочергин А. - Каратэ. М., Физкультура и спорт, 2004.
3. Травников А. - Каратэ. Пособие для тренеров, 2001
4. Тедески Марк - Искусство захватов. М., Просвещение, 2005.
5. Эдмонд Отис - Шаг за шагом. М., Просвещение, 2002.

Литература для детей

1. Аксенов Э.И. - Основы каратэ. М., Просвещение, 1991.
2. Физкультурный заслон ОРЗ - М., Физкультура и спорт, 2002.