

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №18»  
Энгельсского муниципального района Саратовской области

РАССМОТРЕНО  
на заседании педагогического совета  
МБОУ «СОШ №18»  
Протокол от 25.04.2020 № 11

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБОУ «СОШ №18»  
 Слугина Е.Л./  
Приказ от 30.04.2020 № 134



**Дополнительная общеразвивающая программа  
физкультурно – спортивной направленности  
«Каратэ-до»**

Возраст учащихся: 7-10 лет

Срок реализации: 32 недели

Етеревская Людмила Владимировна,  
заместитель директора по учебно –  
воспитательной работе

Слугачёв Сергей Александрович,  
преподаватель

## 1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Каратэ - до» (далее Программа) разработана на основе, Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Письма Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013 № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Примерной программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, а также приказа Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 г № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта» с учетом основных положений Федерального закона № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Положения МБОУ «СОШ № 18» о дополнительном образовании детей; Устава МБОУ «СОШ №18» ЭМР.

### 1.1 Направленность: физкультурно – спортивная

### 1.2 Актуальность

Каратэ-до вид восточного единоборства, который возник на островах Окинава и получил свое распространение во всем мире. Каратэ-до переводится как путь пустой руки те предполагает способы защиты без оружия включая богатый арсенал оборонительной и атакующей техники. Каратэ-до имеет свою специфику. Особенности каратэ-до как вида спорта:

- универсальный подход в тренировочном процессе (охватывает легкоатлетическую, гимнастическую, акробатическую подготовку, тяжелую атлетику, плавание, игровые виды);  
- духовное - нравственное развитие спортсмена (этика и эстетика каратэ-до).

Особенности каратэ-до как вида единоборства:

- синтез ударной и борцовской техники;  
- программа обучения включает как соревновательный этап подготовки, так и обучение прикладного характера;  
- соревновательный этап предполагает поединки – кумитэ с полным контактом, дозируемым контактом, демонстрация ката-технических элементов, тамэшивари (разбивание предметов); возможность участия в командных и индивидуальных состязаниях – что предполагает комплексную психологическую подготовку.

**Основой создания данной программы послужили:** социальный запрос родителей на получение дополнительных образовательных услуг на базе МБОУ «СОШ №18» по обучению детей каратэ - до;

### 1.3. Адресат программы: дети начальных классов (7 – 10 лет)

### 1.4. Цель программы:

**Цель** программы - физическая, техническая, духовная подготовка юных спортсменов для перехода на более высокую предпрофессиональную тренировочную ступень.

### **Задачи программы:**

обучающие: изучение упражнений развивающего характера, ознакомление с техникой и тактикой каратэ-до, развитие технико - тактического мышления, изучение основ гигиены, формирование у обучающихся навыков здорового образа жизни, получение первичных знаний по истории каратэ-до;

развивающие: развитие и коррекция двигательных качеств, повышение физической и умственной работоспособности, обучение приемам саморегуляции организма (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление, приемы самомассажа, изучение вариантов закаливания), снижение заболеваемости;

воспитательные: развитие эмоционально-волевой сферы обучающихся, формирование потребности в здоровом образе жизни, содействие развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы, становление основ спортивной этики и эстетики каратэ-до.

развивающие: развитие основных физических качеств: силы, ловкости, скорости, выносливости, быстроты реакции, гибкости.

### 1.5. Особенности организации образовательного процесса

С учетом специфики каратэ-до как вида спорта структура обучения в рамках общеразвивающей программы выглядит как ступенчатый интегрированный многогодичный этап подготовки. Ступенчатость предполагает постепенное увеличение физических нагрузок и усвоение технических элементов; интегрированность - тесная связь приемов и методов в рамках многосторонней целевой подготовки, многостороннее физическое и специальное техническое развитие в призме духовного воспитания.

Программа рассчитана на 32 недели: спортивно-оздоровительная группа 1 года обучения;

Минимальный возраст для обучения 7 лет. Основными условиями для зачисления в группы 1 года обучения являются:

- заявление от родителей на зачисление ребёнка в спортивно-оздоровительную группу;
- разрешение врача заниматься избранным видом спорта;

Количество детей в группе – 10 – 15 человек.

#### Организация обучения

Продолжительность обучения: 32 недели.

Продолжительность занятия: 45 минут, перерыв между занятиями – 10 минут.

Количество занятий:

Режим занятий: 2 дня в неделю, 8 занятий в месяц.

Каждое занятие содержит теоретический и практический материал.

### 1.6. Ожидаемый результат реализации Программы:

- овладение знаниями и умениями, заложенными в содержании общеразвивающей программы за 1 год обучения по всем предметным областям;
- успешная сдача комплексов контрольных упражнений и тестов с целью определения результатов освоения программы;
- участие в показательных выступлениях;
- формирование знаний, умений и навыков в избранном виде спорта (каратэ-до);
- развитие потребности заниматься физической культурой и спортом;
- пробуждение в детях желания заботиться о собственном здоровье;
- формирование знания негативных факторов риска здоровью;
- вовлечение занимающихся в систему регулярных занятий.

### 1.7. Учебный план

Продолжительность и объемы реализации программы по предметным областям

Этапы спортивной подготовки	Спортивно-оздоровительный этап
	1 год
Теоретическая подготовка,	6 % (4 часа)
Общая физическая подготовка,	64 % (41 час)
Специальная физическая подготовка ,	20 % (13 часов)
Технико-тактическая (интегральная) подготовка,	10 % (6 часов)
<b>Итого</b>	<b>64</b>
Кол-во часов в неделю	<b>2 ч</b>

## 1.8. Содержание программы

### Предметная область «Теория и методика физической культуры и спорта».

«Ознакомление с этикой каратэ-до.

«Беседа о правилах поведения во время спортивных игр».

«Краткая история каратэ-до».

«Ознакомление с историей каратэ ее традициями».

«Знакомство со спортивной гигиеной».

«Ознакомление с анатомическим строением человека (скелет)».

### Предметная область «Общая физическая подготовка».

**Строевые упражнения:** понятие о строе: шеренга, ширина и глубина строя, дистанция, интервал, направляющий, замыкающий.

**Легкоатлетические упражнения:** легкий бег, скоростной бег, челночный бег, бег спиной, переставной шаг, прыжки на одной ноге, прыжки в длину с места.

**Общеразвивающие упражнения:** гусиный шаг, упражнение «лягушка», ходьба на четвереньках, ходьба на коленях, «змейка», подъем туловища жим лежа (на ладонках, смена ширины хвата), приседания (руки вперед-за голову-в низ—одна вверх другая вниз);

**Фитнес.**

**Суставная гимнастика.**

**Спортивные и подвижные игры.**

**Упражнения со скакалкой:** вращательные движения рук со скакалкой, приседания со скакалкой, отжимания, прыжки.

### Предметная область «Специальная физическая подготовка».

**Упражнения на гибкость ног:** наклоны стоя, сидя в режиме статики, шпагат продольный поперечный.

**Упражнения на растяжку рук.**

**Упражнения на растяжку спины.**

**Специализированные игры на развитие общей выносливости**

### Предметная область «техничко-тактическая подготовка».

Ознакомление со стойками: мусуби-дачи, кибо-дачи, зенкуцу-дачи;

удары: цуки, уракен;

блоки: нагасеукэ, аге укэ.

### Требования техники безопасности в процессе реализации Программы.

Учебно-тренировочный процесс по виду спорта каратэ-до предполагает наличие безопасных средств и методов в целях сохранения здоровья обучающихся.

**Выделяется комплекс мер по технике безопасности:**

- ежегодный контроль состояния залов и инвентаря в них с составлением Акта-разрешения на проведение учебно-тренировочных занятий;
- проведение для обучающихся плановых и внеплановых инструктажей по технике безопасности под роспись, с обязательным оформлением в Журнале проведения инструктажей;
- предтренировочный тренерский контроль состояния залов на соответствие в нём температурного режима, соблюдения графика проветривания, соблюдения санитарно-гигиенических норм уборки помещения, безопасности инвентаря;
- изучение правил страховки и самостраховки;
- формирование навыков контроля и самоконтроля состояния организма в момент учебно-тренировочного занятия;
- периодический и предсоревновательный врачебный контроль состояния здоровья обучающихся;
- проведение бесед с родителями о технике безопасности их детей во вне учебно-тренировочное время;
- проведение воспитательных бесед о вредных привычках, гигиене, здоровом питании, утренней зарядке, дисциплинированности.
- Инструктаж по технике безопасности в зале, на стадионе.
- Инструктаж по пожарной безопасности.

- Инструктаж по правилам поведения в транспорте, на улице.

Объём максимальных тренировочных нагрузок.

Этапный норматив

Спортивно-оздоровительный этап – 1 год подготовки

Количество часов в неделю	Количество тренировок в неделю	Общее количество часов в год	Общее количество тренировок в год
2	2	64	64

Воспитательная работа: проведение индивидуальных и коллективных бесед по вопросам здорового образа жизни, межличностных взаимоотношений, вопросов нравственности.

### **Система контроля и зачетные требования.**

Комплексы контрольных упражнений. Переводное тестирование.

Вид тестов	удовлетворительно		хорошо		отлично	
	м	д	м	д	м	д
Бег 30 м, сек.	6,3	6,4	6,2	6,3	6,1	6,2
Челночный бег 3-10 м, сек.	9,3	9,8	9,2	9,7	9,1	9,6
Непрерывный бег в свободном темпе, сек.	7	5	8	6	9	7
Подтягивание на перекладине (раз) мальчики на высокой-девочки на низкой	1	9	2	10	3	11
Прыжки в длину с места, см	111	101	114	104	117	107

Методические указания по организации контрольного тестирования.

Начальное тестирование предполагает анализ готовности обучающегося для занятий в группе 1 года обучения. Тестирование проводится в форме устной беседы с целью выявления мотивационной, психологической сферы, целенаправленности.

Возможные вопросы: почему хочешь заниматься каратэ-до, что ты знаешь о каратэ-до; кто из родных и знакомых занимался данным видом спорта; делаешь ли ты по утрам зарядку; в какие игры любишь играть; ходил ли в детский сад; участвовал ли в соревнованиях

По прошествии двух месяцев занятий проводится начальное тестирования физической готовности, состоящее из: общеразвивающих упражнений: жим лежа 5 раз, подъем туловища 10 раз, приседание 10 раз.

Текущее тестирование предполагает проверку уровня физической, теоретической, технической подготовки на определенном этапе.

Проходит 2 -3 раза в год. Данный контроль не только позволяют показать уровень усвоения программы, но и является мотивационным толчком для дальнейшего развития. Текущее тестирование целесообразно проводить в период школьных каникул.

Проводится в форме: комплексов упражнений ОФП, СФП, необходимых на момент тестирования.

Переводное тестирование выявляет уровень подготовки обучающегося для перехода на следующий год обучения. Проводится в конце учебного года с использованием комплекса контрольных упражнений по ОФП, СФП, ТТП.

### **1.9. Календарный учебный график**

Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Всего учебных занятий	Режим занятий
1 октября	31 мая	32	64	2 занятия в неделю, 8 занятий в месяц

### 1.10. Календарно – тематическое планирование

№	Тема	Дата по плану	Дата по факту
1.	Соблюдение правил безопасной работы с спортивным залом. Врачебный контроль при занятии спортом, самоконтроль.		
2.	История развития каратэ-до, профилактика травм и заболеваний.		
3.	Перемещение в высоких и средних стойках в разных схематических направлениях.		
4.	Упражнения для кистей с гантелями, кистевым эспандером.		
5.	Упражнения для мышц рук и плечевого пояса без предметов индивидуально и в парах.		
6.	Упражнения для мышц шеи и туловища без предметов индивидуально и в парах.		
7.	Упражнения со скакалкой. Прыжки в длину с места. Многократные прыжки с ног на ногу, на двух ногах.		
8.	Упражнения для мышц ног и таза без предметов индивидуально и в парах.		
9.	Упражнения-махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях. Прыжки в длину с места. Многократные прыжки с ног на ногу, на двух ногах.		
10.	Перекаты в группировке лёжа на спине, из положения сидя. Из упора присев и из основной стойки.		
11.	Перекаты назад в группировке. Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами.		
12.	Упражнение координации движения гусиным шагом в средней стойке. Упражнение с сидячим партнёром на спине.		
13.	Упражнения для кистей с гантелями. Атаки по уровням джодан, чудан, гедан.		
14.	Упражнения на боксёрских мешках, томешивари.		
15.	Ознакомление с названиями приёмов, стоек каратэ и правильности произношения. Стойки: хейко дати.		
16.	Работа рук на месте. Удары: сейкен- цуки- чудан.		
17.	Работа ног на месте: кин-гери-чудан.		
18.	Ознакомление с названиями приёмов, стоек каратэ и правильности произношения. Стойки: кибя дачи.		
19.	Удары: сейкен – цуки- чудан, сейкен – цуки – гедан.		
20.	Работа ног на месте: кин – гери – чудан, кин – гери – джодан.		
21.	Блоки: гедан – барай.		
22.	Блоки: сото укэ тюдан.		
23.	Работа ног на месте: Маэ – гери кезагэ		
24.	Работа ног на месте: Маэ – гери кекоми		
25.	Подготовительные упражнения для моста у гимнастической стенки. Мост с помощью партнера и самостоятельно. Соединение указанных выше акробатических упражнений в несложные комбинации.		
26.	Стойки: кибя дати. Работа рук на месте.		
27.	Стойки: зенкуцу дати. Работа рук на месте.		
28.	Броски. Зацеп голенью снаружи. Бросок через спину с захватом руки шеи.		
29.	Удары: сейкен – цуки - чудан		
30.	Удары: сейкен – цуки - гедан		

31.	Удары: сейкен – цуки - джодан		
32.	Удары: ое – цуки		
33.	Блоки: гедан – барай		
34.	Блоки: сото укэ тюдан		
35.	Блоки: сото укэ дзёдан		
36.	Работа ног на месте: кин – гери – чудан		
37.	Работа ног на месте: кин – гери – джодан		
38.	Работа ног на месте: маэ – гери – кезагэ		
39.	Работа ног на месте: маэ – гери – кекоми		
40.	Работа ног на месте: ёко – гери – кекоми		
41.	Броски: зацеп голенью снаружи, бросок через спину с захватом руки и шеи. Бросок задней подножкой на пятке.		
42.	Бег с ускорением 40м, 50м, 60мю Низкий старт и стартовый разбег до 60м.		
43.	Бег в чередовании с ходьбой до 400м.		
44.	Перемещение в высоких и средних стойках в разных схематических направлениях, начиная с одной черты и возвращаясь на прежнее место, как с грудным, так и поясным грузом.		
45.	Упражнения на боксёрских мешках, томешивари. Упражнение координации движения гусиным шагом в средней стойке.		
46.	Кумитэ. Гохон – кумитэ, Аге укэ.		
47.	Гохон – кумитэ. Сото укэ.		
48.	Гохон – кумитэ. Гедан барай.		
49.	Гохон – кумитэ. Шуто укэ.		
50.	Санбон кумитэ – 1 форма.		
51.	Санбон кумитэ – 2 форма.		
52.	Санбон кумитэ – 3 форма.		
53.	Санбон кумитэ – 4 форма.		
54.	Санбон кумитэ – 5 форма.		
55.	Кихон Иппон Кумитэ – 1 форма.		
56.	Кихон Иппон Кумитэ – 2 форма.		
57.	Кихон Иппон Кумитэ – 3 форма.		
58.	Кихон Иппон Кумитэ – 4 форма.		
59.	Кихон Иппон Кумитэ – 5 форма.		
60.	Кихон Иппон Кумитэ – 6 форма.		
61.	Дзю Иппон Кумитэ – 1 форма.		
62.	Дзю Иппон Кумитэ – 2 форма.		
63.	Тёки Ёки Шодан.		
64.	Итоговые соревнования.		

### Список литературы

1. Астахов С.А. Технология планирования тренировочных этапов скоростно-силовой направленности в системе годичной подготовки высококвалифицированных единоборцев: автореф. Дис. кан.пед.наук. - М., 2003.
2. Войцеховский С.М. Книга тренера. - М.: ФиС, 1971.
3. Волков И.П. Хрестоматия. Спортивная психология. – СПб.2002
4. Вольф-Дитер Вихманн, Школа каратэ-до (Искусство ката), М., Советский спорт, 1993
5. Галан В. "Каратэ-до для продвинутых учеников". Украина. "БКО", 1998
6. Захаров Е.Н. Энциклопедия физической подготовки. М.: Лептос, 1994
7. Е.ЗахароваА.КарасеваА.Сафонов. Рукопашный бой.Москва, Культура и традиции, 1992
8. Линд В. Энциклопедия боевых искусств, М. АСТ 2010 Коц Я.М. Спортивная физиология. (Учебник для институтов физической культуры). М.: ФиС 1986
9. Макарова Г.А. Спортивная медицина. Учебник. М.: Советский спорт, 2003 14. Макарова Г.А., Локтев С.А. Медицинский справочник тренера. М.: Советский спорт, 2005
10. Найдиффер Р.Н. "Психология соревнующегося спортсмена", М.: ФиС, 1979
11. Накаяма М. Лучшее каратэ. - М.: Ладомир, НСТ, 1978
12. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. - М.: ООО "Издательство Астрель", 2003
13. Петерсен Л. Травмы в спорте. М.: ФиС, 1981
14. Пилоян Р.А. Мотивация спортивной деятельности. М.: ФиС, 1984
15. Соломатин С. - " Спорт". Каратэ. Мн: ВНИИ
16. Суханов В. Спортивное каратэ, книга-тренер, РИФ "Глория" М.; 1995
17. Шестаков А.Левицкий, учимся дзюдо с Владимиром Путиным М, Олма-пресс, 2003
18. Такэнбоу Н. " Каратэ-до, входные ворота". Москва, 1992
19. Фомин Н.А., Вавилов Ю.Н. Физиологические основы двигательной активности. - М.: ФиС, 1991