

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение – средняя общеобразовательная школа № 24

г. Екатеринбург, ул. Севастопольская, 1

тел.: 8 (343) 362-43-99

e-mail: soch24@eduekb.ru

сайт: www.школа24.екатеринбург.рф

Рассмотрена  
на заседании педагогического совета  
МБОУ-СОШ № 24  
Протокол № 1 от «1 сентября» 2023 года



УТВЕРЖДАЮ:  
Директор МБОУ-СОШ № 24

Порубенко Н.В.

Приказ № 65

от 01.09 2023 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«КАРАТЕ»**

**Возраст обучающихся: 6-11 лет.**

**Срок реализации: 3 года.**

Составитель: Попенов А.М.,  
педагог дополнительного образования

Екатеринбург  
2023 год

## **Пояснительная записка**

В соответствии с программой социально - экономического развития страны на среднесрочную перспективу особое внимание уделяется оздоровлению нации, улучшению физической подготовленности и физического оздоровления населения, совершенствованию развития детско-юношеского спорта, расширению сети спортивных школ, созданию физкультурно-оздоровительных и спортивных подростковых клубов по месту жительства, формированию у населения привычки к здоровому образу жизни, воспитанию осознанной потребности в физическом совершенствовании.

В основу программы занятий «КАРАТЕ» заложены законодательные и нормативные документы. Программа составлена в соответствии с требованиями следующих нормативных документов:

- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,
- Концепции развития дополнительного образования детей, утвержденной распоряжением правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. N 1726-р
- Приказом Министерства Просвещения от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»,
- Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, утвержденные Письмом Министерством образования и науки РФ от 18 ноября 2015 г. N 09-3242
- Постановлением главного санитарного врача от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей"

### **Программа составлена с учётом:**

- передового опыта обучения и тренировки юных спортсменов России и Японии;
- результатов научных исследований по вопросам подготовки юных спортсменов;
- теоретико-методологического и практического опыта одного из основателей Киокушинкай карате в нашей стране Степанова С.В.

Подготовка спортсмена КАРАТЕ от новичка до спортсмена международного уровня представляет собой единую систему, каждая часть которой взаимосвязана, взаимообусловлена по достижению определённой цели.

### **Достижение намеченной цели зависит:**

- от оптимального уровня исходных данных развития детей, привлечённых к занятиям карате;
- мотивации учебного процесса;
- уровня подготовленности и саморазвития тренеров;
- наличия материально - технической базы;
- медико-биологического контроля;
- финансирования участия в спортивных сборах и соревнованиях;

- от высокого качества организации всего педагогического процесса.

При системном подходе процесс подготовки рассматривается в многолетнем аспекте от первоначального отбора детей до завершения спортивной деятельности спортсмена.

Программа обучения детей КАРАТЕ актуальна в условиях повышенного интереса детей, подростков и молодежи к восточным единоборствам.

КАРАТЕ - это не только практичный стиль восточных единоборств, но и смысл жизни, критерий общения с социумом, способ самовыражения и самосовершенствования.

**Цель программы дополнительного образования:** социальная адаптация и привлечение детей и подростков к здоровому образу жизни, через физическое развитие посредством приобщения к восточным единоборствам (КАРАТЕ)

**Задачи:**

1. Разносторонняя физическая подготовка на основе учебной программы.
2. Ознакомление с философией и практикой боевых искусств.
3. Развитие потребностей и мотивации на здоровьесбережение.
4. Оказание педагогической поддержки воспитанникам и создание предпосылок для достижения высокого спортивного мастерства.

Программа обеспечивает последовательность и непрерывность всего процесса духовного и физического становления личности юных спортсменов.

Следует отметить, что в отличие от других современных программ по восточным единоборствам в данной программе большое внимание уделяется формированию потребностей на здоровьесбережение.

**Главными педагогическими условиями их эффективного формирования являются:**

1. Направленность педагогического процесса на развитие потребностей и мотиваций, занимающихся на освоение и эффективное применение приёмов и средств защиты от действий противника.
2. Индивидуальный подход к развитию физических и нравственных качеств, предполагающий органичное слияние технического арсенала КАРАТЕ и духовного смысла повседневной жизни.
3. Ориентация на самостоятельное совершенствование физических возможностей и духовного потенциала средствами психорегулирующей тренировки.
4. Педагогический мониторинг развития психических, физических качеств и духовно - нравственной основы здоровья юного спортсмена - каратиста.

**К дополнительным педагогическим условиям относятся:**

1. Постоянный контакт с родителями юных каратистов, направленный на совместные действия по формированию нравственно приемлемого поведения и поступков спортсменов в бытовой практике.
2. Введение дополнительных элементов здоровьесбережения в повседневную жизнь юного спортсмена (эффективные средства восстановления после напряжённых тренировочных нагрузок, сбалансированное питание).

3. Соблюдение ритуалов, принятых в спортивных единоборствах в целом и в КАРАТЕ в частности.

4. Стимулирование индивидуальных приёмов самодиагностики и коррекции нравственного самосознания и поступков.

Программа предназначена для детей от 6 до 17 лет

Одним из важнейших вопросов планирования учебно-тренировочного процесса является распределение программного материала по годам обучения.

**Наполняемость учебных групп и режим учебно-тренировочной работы**

Этап подготовки	Максимальные объемы учебно-тренировочной работы (час/мед); 1 ак. час =45 мин.	Максимальная наполняемость в группах (человек)	Рекомендуемый возраст Занимающихся (лет)
I-год обучения (спортивно-оздоровительный)	8	25	6-8
II-год обучения( нач. подготовка)	10	25	8-10
III -год обучения (учебно-тренировочный)	10	25	9-11

Продолжительность реализации программы - 3 года.

Каждый год обучения составлен с учетом периодизации учебно-тренировочного процесса и соответствует определенной возрастной группе, что позволяет наиболее точно учитывать возрастные особенности, устанавливать допустимую физическую нагрузку для каждой группы в отдельности и, исходя из этого, четко планировать учебно-тренировочный процесс.

**Каждый этап включает в себя 5 основных разделов:**

1. Изучение основ КАРАТЭ (Базовый кихон. Боевой кихон).
2. Развитие общих физических качеств (ОФП).
3. Развитие специальных физических качеств (СФП).
4. Теоретические сведения.
5. Участие в соревнованиях и сдача контрольных нормативов.

Соотношение времени, отводимого на отдельные виды подготовки, не является догмой и может изменяться в зависимости от конкретных обстоятельств. Однако при этом сохраняется общая направленность, предполагающая большой удельный вес физической подготовки в начале тренировочного процесса и постепенное увеличение объема технико-тактической подготовки.

Процесс обучения связан с совершенствованием физических качеств занимающихся. Занятия носят, прежде всего, оздоровительный характер. В связи с этим необходимо учитывать возрастные особенности естественного развития детского организма. Незнание этих особенностей может привести к низкой эффективности процесса обучения, потере интереса к занятиям каратэ, может нанести вред здоровью еще не окрепшего организма.

Развитие опорно-двигательного аппарата и физических качеств происходит не одновременно, что необходимо учитывать при выборе упражнений

преимущественной направленности. Базовая тренировка обеспечивает в первую очередь развитие опорно-двигательного аппарата детей и создание фундаментальных предпосылок для дальнейшего развития силовых, скоростно-силовых способностей и скоростной выносливости на последующих этапах. Направленность преимущественно на повышение общего уровня физического развития, совершенствование выносливости и гибкости наиболее целесообразна, поскольку показатели этих качеств имеют наибольшие темпы прироста. Кроме того, на начальном этапе важно развивать быстроту простой реакции, быстроту движения, ловкость.

Для этой цели используются занятия с высокой плотностью (круговые тренировки, выполнение упражнений фронтально, поточно). Используется широкий диапазон двигательных действий из других видов спорта: гимнастика, легкая атлетика, тяжелая атлетика, спортивные игры.

Развитие специальных физических качеств проводится параллельно общефизической подготовке.

Многократное повторение является основным принципом обучения.

Для изучения техники и тактики борьбы используются комбинированные уроки, видео-уроки, уроки-соревнования.

Педагог использует метод убеждения, личный показ изучаемых приемов и упражнений, демонстрацию техники старшими учениками.

Теоретическую подготовку необходимо планировать и проводить в соответствии с содержанием практических занятий. Теоретические занятия проводятся в форме бесед, лекций, показа видеофильмов, таблиц, связанных с усвоением различных знаний в области философии, охраны здоровья учащихся, изучение соответствующей литературы.

Изучая историю и развитие КАРАТЭ, знакомясь с историей жизни великих, легендарных чемпионов у воспитанников формируются: стойкий интерес к занятиям и соблюдение жизненных принципов. Учитывая важность духовно-нравственного компонента в изучении КАРАТЭ, необходимо соблюдать кодекс чести, положенного в основу учения Масутацу Оямы. Морально-нравственные постулаты этого кодекса близки, по сути, принципам православия, исповедующего любовь и уважение к ближнему.

В мире боевых искусств существуют свои особые, досконально продуманные и тщательно выполняемые этикет и ритуалы. Невозможно стать мастером, не зная или не соблюдая этикета и ритуалов. Это не догма, не обыкновенная вежливость и не просто требование дисциплины. Это неотъемлемая часть, необходимая для понимания философии и психологии боевого искусства.

Одним из условий эффективного формирования ценностных ориентации юных спортсменов-каратистов на здоровьесбережение в процессе тренировочных занятий и в соревновательной деятельности является педагогический и медико-биологический мониторинг. Он обеспечивает:

- контрольную функцию за состоянием здоровья;
- возможность текущей коррекции приемов и средств спортивной тренировки, которыми можно добиться снятия негативных или усиления позитивных влияний на функциональное состояние спортсмена-каратиста.

Это существенная часть направленности тренировочного процесса на сохранение и укрепление здоровья юного каратиста.

**В содержание мониторинга входит:**

1. Оценка текущих изменений функционального состояния спортсменов.
2. Периодическое глубокое медико-биологическое обследование спортсменов с привлечением специалистов врачебного контроля.
3. Определение уровня адаптивных резервов сердечнососудистой системы, темпов прироста выносливости, скоростно-силовых качеств, гибкости координации движений.
4. Разработка и практическое применение средств коррекции тренировочного процесса в направлении сохранения его здоровьесберегающих основ.

Освоению высоких тренировочных нагрузок в КАРАТЭ способствуют специальные восстановительные мероприятия.

Условно их можно разделить на три группы. Однако только комплексное применение перечисленных методов позволяет достигнуть эффекта в максимально короткие сроки.

*Педагогические средства* включают в себя индивидуализацию процесса тренировки и построения тренировочных циклов, адекватные интенсивность и направленность нагрузки, рациональный режим и отдых.

*Психологические средства* включают в себя обучение принципам психорегулирующей тренировки. Психорегулирующая тренировка в системе спортивной подготовки каратистов рассматривается как одна из важных сторон здоровьесберегающей направленности тренировки.

**В процессе психорегулирующей тренировки решаются следующие задачи:**

1. Создание предпосылок для максимальной мобилизации потенциальных возможностей каратистов в предстоящих занятиях.
2. Психофизиологическая релаксация после напряженных тренировочных занятий и учебных поединков.
3. Формирование ценностных ориентаций на здоровьесбережение в спортивной деятельности и здоровый образ жизни.

*К медико-биологическим методам* относятся: полноценность и сбалансированность пищи, режим питания, прием дополнительных количеств витаминов, незаменимых аминокислот и микроэлементов; факторы физического воздействия - различные виды мануальной терапии, использование бани, различных ванн и физиотерапевтических процедур, а также прием естественных и фармакологических препаратов, способствующих нормализации самочувствия и физической подготовленности спортсмена.

**Ожидаемый результат и способы проверки**

Важнейшей функцией управления является контроль, определяющий эффективность учебно-тренировочной работы юных спортсменов на всех этапах многолетней подготовки.

Критериями оценки эффективности обучения и тренировки служат нормативные требования - КЮ-тесты, которые являются неотъемлемым компонентом, системой управления спортивной тренировки.

**В процессе учебно-тренировочной работы систематически ведется учет успеваемости путем:**

- а). текущей оценки усвоения изучаемого материала;
- б). выполнение контрольных упражнений по физической и технической подготовке, для чего 2 раза в год организуются аттестационные сборы.

Показателем прогрессивного обучения КАРАТЭ является участие в соревнованиях различных уровней и квалификации.

Присвоение КЮ-квалификаций спортсмену является одновременно стимулирующим и оценочным средством в обучении. КЮ-квалификации объединены в программе, в отдельный параграф, в котором раскрыты: форма, методика и ее требования к проведению.

**Для успешной реализации данной программы необходимо наличие материально-технической базы:**

- спортзал;
- спортплощадка (в летний период);
- спортивный инвентарь: малые лапы, макивары, груши, малые мячи, большие мячи, скакалки, гимнастическая палка.
- Средства индивидуальной защиты: шлем, жилет, накладки на руки, защиту на пах, защиту голени, защиту на локоть.

### **I-год обучения**

**Спортивно-оздоровительный этап:** 3 раза в неделю по 1 часу

#### **Задачи 1-года обучения.**

1. Разностороннее развитие физических способностей.
2. Укрепление здоровья: закаливание организма; укрепление опорно-двигательного аппарата; совершенствование сердечно сосудистой системы; совершенствование дыхательной системы.
3. Формирование у занимающихся положительной учебной мотивации.

#### **Учебно-тематический план I-года обучения**

№ п/п	Наименования темы	Всего часов	Из них	
			Теорет.	Практ.
1.	Введение	1	1	
2.	Изучение основ КАРАТЭ (Базовый Кихон)	42	8	34
3.	Общая физическая подготовка	40	4	36

4.	Специальная физическая подготовка	11	-	11
5.	Теоретические сведения	4	4	-
6.	Участие в соревнованиях и контрольных нормативах.	4	-	4
	Итого:	102	17	85

## Содержание 1-года обучения (спортивно-оздоровительного этапа).

### Тема 1. Введение.

Основные требования к занимающимся в карате. Техника безопасности на татами. Ритуал Додзе. Дисциплина и ее значение. Правила подвижных игр для младшего школьного возраста. Уборка зала и раздевалок.

### Тема 2. Изучение основ боевых искусств.

Техника стоек. Стойки нападения и обороны. Стойки и основные положения в Идо - технике передвижений. Передвижения вперед и назад, влево, вправо. Передвижение в парах на три шага без сопротивления.

### Тема 3. Общая физическая подготовка.

Координация движения: освоение строевых упражнений, построение в одну шеренгу и в одну колонну, расчет на «первый, второй». Освоение навыков ходьбы: ходьба с разным положением рук, разными способами, с изменением направления и скорости. Подвижные игры с применением бега, эстафеты. Освоение навыков прыжков: прыжки на одной ноге, на двух, на месте с поворотом на 90 градусов, с продвижением вперед и назад, в длину с места; прыжки с разбега с приземлением на две ноги; прыжки через плоские препятствия, через скакалку, через партнера, стоящего на корточках, многоразовые прыжки. Освоение навыков акробатических упражнений: кувырки вперед и назад, кувырок вперед через плечо, передний и задний мосты, упражнения «тачка», «лягушка», «катапульта», стойки на лопатках.

Освоение навыков висов и упоров: вис на перекладине до 20 сек., раскачивание в висе на перекладине, отжимание в упоре лежа. Освоение навыков в ловле и броске мяча: подвижные игры с мячом, эстафеты с ловлей и передачей мяча, метание малого мяча с различными заданиями.

**Развитие ловкости:** имитация различных движений: пловца, лесоруба, гребца, баскетболиста и т.д. Подвижные игры: "колонки", "пятнашки", "ястреб"

### Развитие скорости.

Бег с ускорением от 10 до 15 м. Соревнования по бегу на расстояние 60 м., эстафеты. Игры: «Третий лишний», «Успей поймать».

### Развитие силы.

Отжимание в упоре лежа, упражнения на развитие силы мышц пресса, приседания, подъем коленей к груди на перекладине, перетягивание каната, спарринг по упрощенным правилам.

### Развитие выносливости.



Прыжки на скакалке, бег. Подвижные игры на развитие выносливости.

### **Развитие гибкости.**

Упражнение на растяжку и гибкость, на увеличение подвижности суставов.

Наклоны, прогибы, вращения, полушпагаты. Комплекс упражнений на развитие гибкости в парах, махи руками и ногами.

### **Тема 4. Специальная физическая подготовка.**

Развитие специальной координации. Бег змейкой, забегание за партнера.

Отжимание на скорость за 10 сек. Комплекс упражнений на развитие силы мышц

пресса. Упражнение «тачка». Подвижные игры «крокодиле», «Охота на черепах».

### **Тема 5. Теоретические сведения.**

Истоки борьбы каратэ. Основатель Мусуэцу Ояма. Основные команды подаваемые в каратэ. Правила обращения к учителю, друг к другу, к старшим.

### **Тема 6. Участие в соревнованиях и сдача контрольных нормативов.**

Групповые эстафеты, соревнования. Тестовые упражнения.

### **Основные требования к уровню подготовки 1-года обучения.**

#### **Учащийся должен ЗНАТЬ:**

1. Правила поведения в додзэ.
2. Ритуалы. Открытие и окончание приветственной церемонии.
3. Гигиенические требования к занятиям, к себе, к кимоно.
4. Требования техники безопасности при проведении занятий.
5. Основные команды при проведении занятий (хадзимэ, матэ, сейдза, ямэ).
6. Понятия: разминка, короткая дистанция, бег на скорость.
7. Основные части тела. Различия между болезненным и здоровым состоянием.
8. Положительные и отрицательные качества характера.

#### **Учащийся должен УМЕТЬ:**

1. Делать кувырок вперед, назад, на левый и правый бок.
2. Передвигаться и стоять согласно канонам Боевых искусств.
3. Ходить по кругу, в колонне, на носках и пятках, на внешней и внутренней стороне ступни, в полуприседе, бег в удобном темпе 3-5 мин., прыжки на двух и одной ноге на месте и в движении.
4. Лазать по гимнастической стенке и канату, прыжки через соперника, стоящего на коленях, наклоны лежа, стоя, группировки, перекаты в группировку.

### **II -год обучения (этап начальной подготовки).**

Важным этапом многолетней подготовки спортсмена является базовая тренировка или этап начальной подготовки.

#### **Задачи II -года обучения.**

1. Специально направленное развитие физических способностей.
2. Укрепление здоровья: закаливание организма; укрепление опорно-двигательного аппарата; совершенствование сердечно сосудистой системы, совершенствование дыхательной системы.
3. Совершенствование физических качеств: быстроты, силы, выносливости, гибкости и т. д.
4. Формирование специальных способностей для успешного овладения

техникой

Киокушинкай: координации движений; подвижности в суставах; обучение умениям напрягать и расслаблять мышцы; обучение основам техники ударов и

защиты; обучение самостоятельному ведению спортивного поединка.

## 5. Воспитание нравственно-культурологических основ КАРАТЭ

### Учебно-тематический план II-года обучения

Занятие 3 раза в неделю по 1 часу, с 8 до 10 лет

№ п/п	Наименование темы	Всего часов	Из них	
			Теорет.	Практ..
1.	Введение	1	1	
2.	Изучение основ КАРАТЭ (Базовый Кихон, Боевой	42	6	36
3.	Общая физическая подготовка	40	-	40
4.	Специальная физическая подготовка	11	-	11
5.	Теоретические сведения	4	4	-
6.	Участие в соревнованиях и сдача контрольных нормативов	4	-	4
	Итого	102	11	91

## Содержание II -года обучения (этап начальной подготовки).

### Тема 1. Введение.

Каратэ как система физического воспитания. Биография М.Ояма; правила поведения, этикет, принятые Всемирной организацией КАРАТЭ, КАРАТЭ в России. Выдающиеся российские чемпионы. Техника безопасности при занятиях карате.

### Тема 2. Изучение основ КАРАТЭ.

#### Кихон (основы)

**Тачиката (стойки):** хейсоку дачи, мусубу дачи, хэйко дачи, шидзен дачи, учиха-чиджи дачи, санчин дачи, дзэнкуцу дачи, кибя дачи, цуруаши дачи.

**Цукн (удары кулаками):** сэйкэн чудан цуки, сэйкэн джодан цуки, сэйкэн аго учи, сэйкэн шита цуки, сэйкэнкаги цуки, хидзо учи, уракэн гамэн учи, уракэн саю учи, уракэн хидзо учи, уракэн маваши учи, шуто гамэн учи, шуто сакоцу учи, шуто сакоцу учикоми, шуто хидзо учи, шуто учи учи.

**Укэ (блоки):** джодан укэ, чудан сото укэ, чудан учи укэ, гэдан барай, учи укэ гэдан барай.

**Гэри (удары ногами):** маэ кэагэ, учи маваши, сото маваши, хиза гэри, ки гэри, маэ гэри, маваши гэри, ёко кэагэ, ёко гэри, канзэцу гэри, уширо гэри.

#### Идо (основные передвижения)

В дзэнкуцу дачи передвижения вперед и назад, поворот с добавлением одной техники (цуки, гэри, укэ).

Например: дзэнкуцу дачи + сэйкэн ой цуки или гяку цуки.

#### Ката

Тайкёку соно ичи и ни, сокуджи тайкёку соно ичи.

#### Кумите

Якусоку кумите:

- блок рукой против атаки рукой (цуки);
- блок ногой против атаки рукой;
- блок рукой против удара ногой;
- блок ногой против атаки ногой. Джиу кумите - 30 с.

Критерий: рэйги (спокойствие, позиция)/ камаэ (готовность)/ кий.

### **Тема 3. Общая физическая подготовка.**

Упражнения на развитие координации, силы, гибкости.

Комплекс прыжковых разминочных упражнений. Групповые прыжки с места. Перепрыгивание с упором через партнера и нескольких партнеров подряд. Выполнение заднего моста из стойки с помощью партнера. Ходьба на руках до 3 м. «Колесо».

Комплекс силовых упражнений с партнером, с резиновым жгутом.

Упражнения с гантелями до 1,5 кг.

Освоение навыков вися. Раскачивание и отжимание на брусьях 3-5 раз.

Выполнение по звуковому сигналу различных движений во время легкого бега. Игры с элементами борьбы.

Бег с максимальной скоростью. Бег с ускорениями. Бег с прыжками.

### **Тема 4. Специальная физическая подготовка.**

Силовые упражнения на скорость. Имитация по звуковому сигналу на скорость. «Зеркальное выполнение упражнений» (смена толчковой и маховой ноги, работа на спортивных снарядах не ведущей рукой). Выполнение упражнений с закрытыми глазами.

Задание на точность дифференцирования силовых, временных и пространственных параметров. Спарринг по заданию. Уход от партнера по звуковому сигналу. Выполнение удара с уходом в сторону.

### **Тема 5. Теоретические сведения.**

Этикет. Ритуалы. Значение традиций. Дисциплина и самодисциплина- традиционная черта бойца школы боевых искусств.

Основные ударные поверхности в каратэ. Ударные поверхности руки. Ударные поверхности ноги.

Основные виды позиций. Ступени знаний: Цвета поясов на начальном этапе обучения.

### **Тема 6. Участие в соревнованиях и сдача контрольных нормативов.**

Выполнение квалификационных нормативов, согласно КЮ-тестам на оранжевый пояс(10-9КЮ), синий пояс(8-7 КЮ). Участие клубных соревнованиях.

## **Основные требования к уровню подготовки II -года обучения.**

### **Учащийся должен ЗНАТЬ:**

1. Правила поведения в додзе и за его пределами.
2. Правила техники безопасности при проведении занятий.
3. Цвета поясов на начальном этапе обучения.

4. Основные ударные поверхности в каратэ. Ударные поверхности руки.  
Ударные поверхности ноги.
5. Основные виды позиций.

### **Учащийся должен УМЕТЬ:**

1. Выполнять технику ударов руками, технику ударов ногами.
2. Добиваться целостного выполнения двигательного действия в общих чертах (на уровне первоначального умения).
3. Предупредить или устранить значительные искажения в технике двигательного действия.
4. Выполнять технику на оранжевый и синий пояс.
5. Выполнять стандартный комплекс ОФП на оранжевый и синий пояс
6. Проводить спарринг по простейшим правилам в каратэ.**III -год обучения.**  
(учебно-тренировочный этап)

В процессе учебно-тренировочного этапа спортсмена необходимо стремиться к тому, чтобы интенсивность и объем упражнений возрастали, к улучшению физической подготовленности. Следует отдавать предпочтение упражнениям динамического характера и приучать занимающихся к различному темпу их выполнения.

### **Задачи III -года обучения.**

1. Повышение уровня разносторонней специальной физической и технической подготовленности, развитие быстроты, выносливости, силы удара и скоростно-силовых качеств, совершенствование гибкости.
2. Изучение и совершенствование техники ударов и защиты, основ тактики и стратегии ведения свободного поединка.
3. Активизация познавательных функций в сфере физической культуры.
4. Обучение ведению дневника тренировок, анализ своих выступлений и выступлений товарищей.
5. Подготовка к выполнению нормативов.

### **Учебно-тематический план III года обучения.**

Занятия 3 раза в неделю по 1 часу, с 9 до 11лет

№ п/п	Наименование темы	Всего часов	Из них	
			Теорет.	Практ.
1.	Введение	1	1	
2.	Изучение основ КАРАТЭ (Базовый Кихон. Боевой кихон)	39	4	35
3.	Общая физическая подготовка	40	-	40
4.	Специальная физическая подготовка	10	-	10
5.	Теоретические сведения	4	4	-
6.	Участие в соревнованиях и контрольных нормативах	8	-	8
	Итого	102	9	93

## Содержание III года обучения (Учебно-тренировочный этап).

### Тема I. Введение.

Правила поведения на занятиях по ОФП с целью предупреждения травматизма. Значение режима дня. Закаливающие процедуры.

### Тема 2. Изучение основ КАРАТЭ.

#### Кихон (основы)

**Тачиката** (стойки): кокуцу дачи, нэкоаши дачи.

#### Идо (основные передвижения)

Кокуцу дачи (нэкоаши дачи): передвижение вперед и назад, поворот, например: кокуцу дачи + чудан учи укэ. Повторение той же техники, например: дзэнкуцу дачи + сэйкэн ой цуки (два раза), дзэнкуцу дачи сэйкэн чудан санбон цуки.

**Ката:** Тайкёку соно сан, сокуджи тайкёку соно ни и сан.

#### **Якусоку кумите:**

- блок рукой против атаки рукой;
- блок ногой против атаки рукой;
- блок рукой против удара ногой;
- блок ногой против атаки ногой.

Джиу кумите - 30 с.

Критерий: рэйги / камаэ / кийай.

Основная техника такая же, как и для оранжевого и синего поясов.

#### Техника

#### Кихон (основы)

**Тачиката (стойки):** какаэши дачи.

**Ихки (удары руками):** тэцуи, нукитэ, шотэй.

**Укэ (блоки):** моротэ укэ, маваши укэ, шуто маваши укэ.

**Кокю хо (техника дыхания):** ибуки.

**Идо (основные передвижения):** кокуцу дачи, шуто маваши укэ, сэйкэн гяку цуки.

Санчин дачи: передвижение вперед и назад, например: санчин дачи + сэйкэн чудан гяку цуки.

Киба дачи: передвижение боком вперед и назад (маэ коса, уширо коса), поворот, киба дачи, например: киба дачи джун цуки, тэцуи.

Комбинация: цуки и гэри, например: дзэнкуцу дачи + маэ гэри + сэйкэн чудан цуки

**Ката:** Пинан соно ичи и ни, санчин.

**Кумите:** Яку соку кумите: укэ кэаши (блок и контратака).

Атака противника, блок, контратака с использованием форм атаки, блоков и ударов, например: рука, рука, рука / рука, рука, нога / рука, нога, рука / нога, рука, рука / рука, нога, нога / нога, нога, рука / нога, рука, нога / нога, нога, нога.

Джиу кумите - 60 с.

Критерий: рэйги / камаэ / кийай / скорость / сила / запас жизненных сил (кокю) /

укэ кэаши.

### Тема 3. Общая физическая подготовка.

Комплекс упражнений для утренней гимнастики. Подтягивание, отжимание, силовые упражнения с резиновыми жгутами. Упражнения и комплекс упражнений для развития силы, выносливости основных групп мышц, подвижности суставов, растяжки, шпагаты. Кроссы 1,5-3 км.

#### **Тема 4. Специальная физическая подготовка.**

Тренировка в режимах учи-коми, рандори, якусоку рэнсю, кихон-кумитэ со скакалкой, отягощениями, резиновым бинтом. Упражнения для развития взрывной силы, выносливости и специальной координации. Упражнения на снарядах.

Система упражнений по коррекции и уточнению движений. Задание по оценке макроинтервалов времени для совершенствования временной точности движений.

#### **Тема 5. Теоретические сведения.**

Основные принципы технических действий в каратэ. Этикет, ритуалы и терминология, принятые в боевых искусствах Японии. Ступени знаний: путь от ученика к мастеру. Терпение и дисциплина - ключ к счастью и самореализации в жизни. Кодекс чести и традиционная самурайская мораль. Принципы бусидо: прямота, мужество, доброта, вежливость, искренность, отрешенность, честь, верность долгу, скромность, уважение, самоконтроль, доброжелательность. Этикет

- блок ногой против атаки рукой;
- блок рукой против удара ногой;
- блок ногой против атаки ногой.

Джиу кумите - 30 с.

Критерий: рэйги / камаэ / кийай.

Основная техника такая же, как и для оранжевого и синего поясов.

#### **Техника**

#### **Кихон (основы)**

**Тачнката (стойки):** какаэши дачи.

**Цуки (удары руками):** тэцуи, нукитэ, шотэй.

Укэ (блоки): моротэ укэ, маваши укэ, шуто маваши укэ.

**Кокю хо** (техника дыхания): ибуки.

**Идо** (передвижения): кокуцу дачи, шуто маваши укэ, сэйкэн гяку цуки.

Санчин дачи: передвижение вперед и назад, например: санчин дачи + сэйкэн чудан гяку цуки.

Киба дачи: передвижение боком вперед и назад (маэ коса, уширо коса), поворот, киба дачи, например: киба дачи джун цуки, тэцуи.

Комбинация: цуки и гэри, например: дзэнкуцу дачи + маэ гэри + сэйкэн чудан цуки.

**Ката:** Пинан соно ичи и ни, санчин.

**Кумите:** Яку соку кумите: укэ кэаши (блок и контратака).

Атака противника, блок, контратака с использованием форм атаки, блоков и ударов, например: рука, рука, рука / рука, рука, нога / рука, нога, рука / нога, рука, рука / рука, нога, нога / нога, нога, рука / нога, рука, нога / нога, нога, нога.

Джиу кумите - 60 с.

Критерий: рэйги / камаэ / кий / скорость / сила / запас жизненных сил (кокю)  
/  
укэ кэаши.

### **Тема 3. Общая физическая подготовка.**

Комплекс упражнений для утренней гимнастики. Подтягивание, отжимание, силовые упражнения с резиновыми жгутами. Упражнения и комплекс упражнений для развития силы, выносливости основных групп мышц, подвижности суставов, растяжки, шпагаты. Кроссы 1,5-3 км.

### **Тема 4. Специальная физическая подготовка.**

Тренировка в режимах учи-коми, рандори, якусоку рэнсю, кихон-кумитэ со скакалкой, отягощениями, резиновым бинтом. Упражнения для развития взрывной силы, выносливости и специальной координации. Упражнения на снарядах.

Система упражнений по коррекции и уточнению движений. Задание по оценке макроинтервалов времени для совершенствования временной точности движений.

### **Тема 5. Теоретические сведения.**

Основные принципы технических действий в каратэ. Этикет, ритуалы и терминология, принятые в боевых искусствах Японии. Ступени знаний: путь от ученика к мастеру. Терпение и дисциплина - ключ к счастью и самореализации в жизни. Кодекс чести и традиционная самурайская мораль. Принципы бусидо: прямота, мужество, доброта, вежливость, искренность, отрешенность, честь, верность долгу, скромность, уважение, самоконтроль, доброжелательность. Этикет соревнований.

### **Тема 7. Участие в соревнованиях и сдача контрольных-нормативов.**

Выполнение квалификационных нормативов, согласно КЮ-тестам на синий пояс 8-7кю, желтый пояс 6 кю участие в районных, областных соревнованиях, в показательных выступлениях.

## **Требования к уровню подготовки III года обучения.**

### **Учащийся должен ЗНАТЬ:**

1. Основные правила безопасности в зале.
2. Традиции боевых искусств.
3. Виды специальной физической подготовки и их значение для совершенствования морально-волевой и силовой подготовки бойца.
4. Запрещенную и разрешенную технику.
5. Названия основных приемов Киокушинкай карате.
6. Принципы бусидо.
7. Этикет соревнований.

### **Учащийся должен УМЕТЬ:**

1. Выполнять технику, ката синего и желтого пояса.
2. Готовиться к сдаче нормативных требований, к соревнованиям по специальной подготовке.
3. Мобилизовывать свои скоростные и физические качества для победы.
4. Самостоятельно готовиться к схваткам.
5. Проводить анализ своего выступления.



## **Аннотация**

Программа развития секции карате является составной частью работы с детьми и подростками в клубе. Программа объединяет детей различного возраста. Карате — спортивный вид единоборства, который способствует физическому и духовному развитию подростка. Кроме спортивного применения, карате используется как оздоровление. В занятиях карате используются различные

общеразвивающие упражнения, применяемые для пропорционального развития всех мышечных групп и физических качеств, усвоение разнообразных двигательных навыков и расширение координационных возможностей, для укрепления сердечно — сосудистой и дыхательной системы. Основная цель программы - приобщение детей к здоровому образу жизни и спорту, воспитание здорового и сильного духом поколения.

## Список литературы

1. Анатомия и спортивная морфология (практикум). Учебное пособие для институтов физической культуры (под редакцией Б.Л. Никитюк) Издательство «Физическая культура и спорт» 1989 г.
2. Брехман И.И. Валеология - наука о здоровье. Москва «Физкультура и спорт» 1990 г.
3. Бармовокий В.Е., Смирнов Н.В. Праюическое каратэ. Защита, уход. ИЛИ «импакс». Санкт-Петербург 1991 г.
4. Вен Нум. Днм-Мак. Искусство точечного удара. Кемерово 1991 г.
5. Вольф-Дитер Вихманн. Школы каратэ-до. Искусство ката. Издательство «Советский спорт» 1993г.
6. Губа В.П. Основы распознавания раннего спортивного таланта. Учебное пособие для высших учебных заведений физической культуры. - М.: Тера-Спорт, 2003 г.
7. Масутацу Ояма. Мастерство каратэ. Выпуск 1,2. Петрозаводск 1991 г.
8. Некрасов В.П. Психорегуляция в подготовке спортсменов. Москва «Физкультура и спорт»
9. Основы управления подготовкой юных спортсменов (под общей ред. Проф. Набатниковой М.Я.)
10. Оранский И.В. Восточные единоборства. Москва «Советский спорт» 1990 г.
11. Практикум по спортивной психологии /Под ред. И.П. Волкова. - СПб.: Питер, 2002 г.
12. Спортивная психология в трудах отечественных специалистов /Сост. И общая редакция И.П. Волкова. - СПб.: Питер, 2002 г.
13. Степанов С.В. Киокушинкай карате-до: Философия. Теория. Практика: Учеб. - Екатеринбург: Издательство Уральского университета, 2003.
14. Чтригин Н.А. Саньда. Восточные единоборства. Рига 1991 г.
15. Сухомлинский В.А. Методика воспитания коллектива. Москва «Просвещение» 1981 г.
16. Танюшкин А.И. Школа Киокушинкай. Система подготовки в каратэ. Москва. Федерация Киокушинкай СССР. Выпуск 1-12.
17. Цаен Н.В., Пахомов Ю.В. Психологические игры в спорте. Москва «Физкультура и спорт» 1985 г.
18. Шубик В.М., Левин М.Я. Иммуитет и здоровье спортсменов. Москва «Физкультура и спорт» 1985 г.
19. Юшкевич Т.П. Тренажеры в спорте. Москва «Физкультура и спорт» 1989 г.
20. Якимов А.М. Основы тренерского мастерства. Учебно-методическое пособие. - М.: 1 ера-Спорт, 2003 г.

