

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ
Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение города
Москвы

«Школа № 538 имени С.В. Гришина»

117461, РФ, г. Москва, Каховка ул., д. 19, корп. 2,
ОКПО 17688302, ОГРН 1157746021927, ИНН 7727047597 КПП 772701001
телефон/факс: 8 (499) 121-60-80, E-mail: 538@edu.mos.ru

Принято

на педагогическом совете

Протокол № 1 от «26» августа 2021 г

Утверждено
Директор ГБОУ Школа № 538
М.М. Улькин
«01» сентября 2021г.



Дополнительная общеобразовательная
(общеразвивающая программа) по КАРАТЭ
Физкультурно-спортивной направленности

Возраст обучающихся: 5-18

Срок реализации: 4 года

Количество часов в год: от 108

Реализует программу:

Кудрявцева Мария Александровна

Москва 2021

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА К ПРОГРАММЕ ЗАНЯТИЙ

Настоящая программа предлагается в качестве организационно-нормативного и учебно-методического пособия для работников дополнительного образования, культивирующих Киокусинкай-каратэ и другие виды восточных единоборств, и содержит сведения, необходимых для организации учебного и воспитательного процесса. Нормативы носят рекомендательный характер.

Качественный уровень реализации Программы зависит от профессиональной подготовленности оргработников и тренеров-преподавателей. Только наличие у них соответствующего образования, спортивного опыта и стремления постоянно повышать свои знания может служить гарантией успехов в работе.

Каратэ для детей прежде всего — отличная система психофизической подготовки. Занятия способствуют укреплению здоровья занимающихся, повышению уровня жизнедеятельности, сопротивляемости организма действию неблагоприятных факторов окружающей среды, всестороннему развитию двигательных качеств (сила, гибкость, выносливость, скорость, координация движений).

Кроме того, занятия каратэ под руководством квалифицированного педагога (тренера, инструктора) стимулируют детей умственное развитие — учат сосредотачивать внимание, развивают память, логическое и образное мышление, уводят от стереотипного мышления, укрепляют опорно-двигательный аппарат, дыхательную и сердечно-сосудистую системы.

Занятия проводятся с детьми групповым методом обучения, вырабатывающим соответствующий соревновательный фон, который стимулирует повышенную работоспособность. Наполняемость группы занимающихся должна позволять использовать преимущества группового метода с возможностью постоянного индивидуального контроля. Отличительной особенностью занятий каратэ является разностороннее воздействие на организм человека, при котором успешно решаются задачи общего физического развития, разностороннего совершенствования двигательных способностей, оказывается воздействие на координационные механизмы нервной системы.

Система подготовки в Киокусинкай охватывает обширный комплекс традиционных методов закалки тела, воспитания духа и обучения технике. Она отличается суровой дисциплиной и максимумом требований к тем, кто избрал дорогу Будо (пер. с яп. - *Путь воинских искусств*).

В процессе занятий каратэ-до необходимо ознакомление детей с этикетом додзэ — помещения, в котором они проводятся, что развивает у детей бережное отношение к предметам, используемым на занятии, способствует появлению культуры, уважительного отношения к сверстнику, педагогу, учителю (сенсею).

Каждое занятие по каратэ включает в себя несколько основных блоков:

- разминка;
- упражнения на развитие гибкости;
- изучение основных стоек;
- изучение техник ударов руками и ногами;
- техника блоков;
- освоение техник перемещений с ударами и блоками в различных стойках;
- подвижные игры.

На занятиях педагог (инструктор, тренер), используя понятный ребенку образ, не только показывает, но и описывает словами каждое движение. Преподавание каратэ для детей частично ведется на японском языке.

Основным методом изучения техники боевого искусства и формирования необходимых двигательных навыков является кихон («ки» — энергия, «хон» — основа), представляющий собой простые последовательности техники для отработки движений.

Изучение техники каратэ обучающиеся начинают с простого, а именно с отдельных ее элементов. Чтобы научить детей кихонам, кумитэ, им дается базовая техника правильного выполнения стоек (хайсоку-даци, фудо-даци, мусуби-даци, хейко-даци, киба-даци, дзенкуцу-даци).

Одновременно с изучением стоек детей обучают простейшим защитным (блокам) (агэ-уке, гедан-барай, сото-уке, учи-уке, шуто-уке) и ударным техникам руками (цуки, ой-цуки, гяку-цуки, моротэ-цуки, шито-цуки), ногами (мае-гери, маваши-гери, йоко-гери), которые изначально выполняются в медленном темпе. Очень важна при изучении элементов каратэ в движении постановка дыхания.

Один из самых важных моментов изучения каратэ с детьми дошкольного и школьного возраста — подвижная игра, создающая атмосферу радости и делающая занятия более эффективными. Подвижные игры расширяют общий кругозор и стимулируют позитивное отношение детей к занятиям каратэ.

Изучение базовой техники самозащиты сочетается с общей физической подготовкой. На занятиях по каратэ технико-тактические элементы единоборства подбираются дифференцированно, с учетом возраста занимающихся, и построены на принципах сознательности, активности, наглядности и доступности процесса обучения.

Психологические факторы в занятии каратэ играют важную роль, так как занятия каратэ подразумевают непосредственный контакт двух или несколько лиц. Во многих случаях выигрывает тот, кто более подготовлен психологически; даже если физическое превосходство на другой стороне. Такая психологическая подготовка достигается путем систематических интенсивных тренировок. Высшей целью занятий каратэ является не победа или проигрыш, а совершенствование своего характера, воспитание воли и лучших человеческих качеств.

Организация процесса обучения подчинена принципу последовательного решения частных задач с использованием при этом многообразных методических приемов. Это обеспечивает прогресс в развитии физических и других качеств.

Основные принципы обучения:

- **принцип сознательности и активности**, который предусматривает прежде всего воспитание осмысленного овладения техникой каратэ; заинтересованности и творческого отношения к решению поставленных задач;
- **принцип наглядности**, который предусматривает использование при обучении комплекса средств и приемов (личная демонстрация приемов, словесное описание нового приема со ссылкой на ранее изученные, использование тренажеров и имитаторов и т.д.)
- **принцип доступности**, который требует, чтобы перед ребенком ставились посильные задачи. В противном случае у занимающихся снижается интерес к занятиям, при этом однако необходимо приучать детей к преодолению трудностей. От преподавателя требуется постоянное и тщательное изучение способностей детей, их возможностей в освоении конкретных элементов.
- **Принцип систематичности**, который предусматривает разучивание элементов, регулярное совершенствование техники элементов и изучение новых элементов, чередование работы и отдыха в процессе обучения с целью сохранения работоспособности и активности детей.

Методика обучения элементами каратэ.

Обучение конкретному элементу или комбинации элементов можно условно разделить на три тесно связанных между собой этапа.

Первый этап (**ознакомление**) - создание общего предварительного представления об элементе, которое лежит в основе сознательного освоения любого двигательного действия. В результате первичных сведений о новом элементе (форме, амплитуде, направлении приложения усилия, позиции) и двигательного навыка, накопленного в памяти ребенка, устанавливаются общие связи, обеспечивающие построение исходной программы предстоящих двигательных действий.

Второй этап (**разучивание, закрепление навыка**)- непосредственное овладение основами техники выполнения элемента. На данном этапе в результате активной совместной работы преподавателя и ребенка уточняются представления о динамике движения, осуществляется закрепление двигательного навыка, осуществляется связь с предыдущими изученными движениями.

Третий этап (**совершенствование техники**)- На данном этапе осуществляется твердое усвоение двигательного навыка, умение выполнять ритмически верно техники в любых стойках и перемещениях, в том числе при взаимодействии с соперником.

ОРГАНИЗАЦИОННО-НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ.

Краткая характеристика группы

Тип группы	Период подготовки	Возраст занимающихся	Основное направление
Спортивно-оздоровительная (СО)	Без ограничений	3-17 лет	Изучение Киокусинкай без спортивной направленности

II. Режим работы группы

Устанавливается следующий режим работы группы:

Тип группы	Период обучения	Спортивный уровень занимающихся	Минимальное число занимающихся в группе, человек	Максимальное число занимающихся в группе, человек	Максимальный объем работы – часов в неделю
Спортивно-оздоровительная	9 мес	без разрядов	5	25	4.5 (1 час 30 мин 3 раза в неделю)
Спортивно-оздоровительная	9 мес	без разрядов	5	25	4.5 (1 час 30 мин. 3 раза в неделю)

КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ПОДГОТОВКИ учащихся

Критериями оценки уровня освоения программы обучения являются результаты, показанные обучающимися:

- в тестах по общей и физподготовке;
- в контрольных занятиях по знанию техники;
- в показательных выступлениях.

Контрольных занятиях по знанию техники являются обязательным показателем эффективности освоения программы обучения. В соответствии с программой составлен «Перспективный план» (ПП, где каждый промежуточный этап обучения заканчивается контрольным занятием на знание техники.

При составлении ПП использованы учебно-методические пособия (№№ 1-3) коллектива авторов (А.И.Танюшкин, В.П.Фомин, О.В.Игнатов).

Показательные выступления являются средством, дающим возможность комплексного определения уровня подготовки обучающегося на соответствующий период в обстановке повышенного эмоционального напряжения.

Для тестов по **физподготовке** рекомендуется оценочная шкала физической подготовленности дошкольников и школьников.

Цель и задачи

Цель:

- Укрепление здоровья обучающихся
- Гармоничное физическое развитие и воспитание здорового образа жизни через обучение основам киокусинкай каратэ
- Создание фундамента и стойкого интереса для занятий спортом и физической культурой

Задачи:

в обучении:

- привлечение максимально возможного числа обучающихся к систематическим занятиям спортом;
- привитие основ гигиены и здорового образа жизни
- обучение основам дисциплины и техники безопасности

в развитии:

- повышение уровня физической подготовленности и спортивных результатов обучающихся с учетом индивидуальных особенностей и требований настоящей программы;
- формирование правильной осанки, развитие различных групп мышц тела, правильное и

- своевременное развитие всех систем организма, укрепление нервной системы;
- формирование оптимальных двигательных умений и навыков;

в воспитании:

- воспитание потребности и умений самостоятельно заниматься физической культурой в целях отдыха, повышения работоспособности, укрепления здоровья;
- утверждение здорового образа жизни;
- профилактика вредных привычек среди обучающихся;
- воспитание волевых, смелых, обладающих высоким уровнем социальной активности молодых людей.

Образовательная программа «Киокусинкай каратэ» имеет срок реализации 9 месяцев и рассчитана на обучающихся в возрасте от 3 до 17 лет. (в соответствии с нормами СанПиН 2.4.4.1251-03).

Данная образовательная программа является модифицированной и разработана на основе типовой образовательной программы для учреждений дополнительного образования «Киокусинкай», утвержденной Ассоциацией Киокусинкай России, рекомендованной Центром организационно-методического обеспечения физического воспитания Департамента образования города Москвы в качестве типовой программы для учреждений дополнительного образования и специализированных детских групп: Демченко Н.С., Дорофеев А.Г., Качан А.Б. Образовательная программа дополнительного образования Киокусинкай. – М.: ООО «Принтграфик», 2009.

Отличительные особенности программы «Киокусинкай каратэ»:

- минимальный возраст зачисления детей в группы – 3 года;
- специальный режим занятий групп начальной подготовки для обучающихся в возрасте:
 - от 3 до 7 лет – 3 раза в неделю по 1 часу 30 минут;
 - от 8 до 17 лет – 3 раза в неделю по 1 часу 30 мин

Организация учебного процесса

Возраст детей, участвующих в реализации данной дополнительной образовательной программы (продолжительность, этапы)

Программа рассчитана на детей 4-17 лет

К занятиям допускаются дети не имеющие медицинских противопоказаний.

Сроки реализации дополнительной образовательной программы

Программа рассчитана на 9 месяцев обучения, что составляет 100 часов (у детей 4-17 лет).

Формы и режим занятий

Ведущей формой проведения занятий является групповая. Наполняемость группы 10-25 человек. Режим занятий:

- от 3 до 7 лет – 3 раза в неделю по 1 часу 30 минут;
- от 8 до 17 лет – 3 раза в неделю по 1 часу 30 мин.

Организация воспитывающей деятельности

Возрастание роли физической культуры как средства воспитания юных спортсменов обуславливает повышение требований к воспитательной работе в центрах внешкольной работы. При этом важным условием успешной работы с юными спортсменами является единство воспитательных воздействий, направленных на формирование личности юного спортсмена- итог комплексного воздействия факторов социальной системы воспитания. В том числе: семьи, образовательной школы, коллектива педагогов.

Главной задачей в занятиях с юными спортсменами является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является педагог дополнительного образования (тренер-преподаватель), который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведения спортсмена во время тренировок и соревнований.

Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания. Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, отличное поведение на тренировках. Важно с самого начала воспитывать спортивное трудолюбие- способность преодолевать специфические трудности, что достигается прежде всего систематическим выполнением тренировочных заданий.

На конкретных примерах нужно убеждать юного спортсмена, что успех в современном спорте зависит прежде всего от трудолюбия. В процессе занятий с юными спортсменами все большее значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются :овладение учащимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин.

Ведущее место в формировании сознания юного спортсмена принадлежит методам убеждения. Нужны тщательно подобранные аналогии, сравнения, примеры. Подкрепляющие факты. Поощрение юного спортсмена- также важный метод нравственного воспитания – одобрение. Похвала. Благодарность тренера и коллектива.

Наказание- один из методов воспитания. Может быть выражен в осуждении, отрицательной оценке поступков и действий юного спортсмена. Виды наказаний разнообразны- замечание. Устный выговор, разбор поступка в спортивном коллективе, отстранение от занятий и соревнований.

Спортивный коллектив – важный фактор нравственного формирования личности юного спортсмена. В коллективе спортсмен развивается всесторонне – в нравственном, умственном и

физическом отношении, где проявляются и возникают разнообразные отношения: спортсмена к своему коллективу, между членами коллектива, между спортивными соперниками.

Ожидаемые результаты

Основными показателями усвоения программы являются овладение теоретическими знаниями и практическими навыками, которые определяются системой контрольных нормативов и участием в спортивных мероприятиях.

Объем практических навыков определяется количеством изученных технических действий, которые способен выполнить спортсмен.

По окончании процесса обучения обучающиеся будут

Знать:

- знать что можно делать на занятии, а чего нельзя; иметь понятие об опрятности и чистоте спортивной формы; иметь основы знаний о режиме дня и личной гигиене; понимать связь занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;

-знать различия между видами единоборств.

Уметь:

- уметь выполнять основные строевые приемы, соответствующие своему возрасту; комплексы упражнений, направленные на формирование осанки; комплексы упражнений утренней зарядки и для самостоятельных занятий; играть в подвижные игры; выполнять элементы страховки и гимнастических упражнений; выполнять элементарные стойки, действия руками и ногами, захваты

-уметь выполнять основные стойки и комбинации ударов руками и ногами

-уметь выполнять комплексы ката

По окончании процесса обучения у учащегося будет

развито:

- физические качества:
- сила,
- быстрота,
- гибкость,
- ловкость,
- чувства баланса и дистанции,
- выносливость,

воспитано:

Единоборства, к которым относится и каратэ киокусинкай , воспитывают ориентацию на жизненный успех, формируют психологию победителя. В процессе обучения и тренировок у молодых людей вырабатываются высокие морально-волевые качества, что напрямую связано с психологическими возможностями выживания и развития нации.

**ОРИЕНТИРОВОЧНАЯ СХЕМА УРОКОВ В НЕДЕЛЬНЫХ ЦИКЛАХ
ДЛЯ ГРУПП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ 1-20 ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

№	Часть урока	Содержание занятий	Учебная неделя		Неделя разнонаправ ленного закрепления		Неделя смены стоек	
ДНИ НЕДЕЛИ			1	3	1	3	1	3
1	Подготови тельная часть	Вступительная часть	+	+	+	+	+	+
		Беговые упражнения	+	+	+	+	+	+
		Гимнастические обще развивающие упражнения	+	+	+	+	+	+
		Подводящие упражнения	+	+	+	+	+	+
		Упражнения на гибкость	+	+	+	+	+	+
2	Основная часть	Изучение приемов в стойке, в строю, раздельно	+	+	+	+	+	+
		Изучение приемов в стойке, в строю попарно	+	+				
		Отработка в строю на динамическую ситуацию,			+	+	+	+
		отработка стойки вне строя (имитация),	+	+	+	+	+	+
		имитационные упражнения с использованием партнера		+	+	+	+	+
3	Заключите льная часть	Групповые и силовые упражнения		+	+	+	+	+
		Игры			+	+	+	+
		Подведение итогов, задание на дом.	+	+	+	+	+	+

Учебно-тематический план для обучающихся 3 -17 лет с элементами базовой техники каратэ-до (киокусинкай) (176 час)

Задачи:

- продолжать учить детей выполнять удары руками, коленями, блоки руками; вставать в стойки
- развивать у детей быстроту реакции, умение действовать по сигналу;
- воспитывать желание и интерес к занятиям каратэ, развивать общую выносливость, ловкость, координацию движений.

№ раздела и темы	Название разделов и тем	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
I	Теоретическая подготовка	1	1	
II	Общая физическая подготовка	80		80
III	Специальная физическая подготовка	50		50
IV	Технико-тактическая подготовка	34		34

V	Итоговое занятие	1		1
	Итого:	176	1	96

Содержание разделов.

№ раздела и темы	Название разделов и тем
I	<i>Теоретическая подготовка</i>
1	Вводное занятие. Правила поведения и техника безопасности на занятиях.
2	Личная гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.
3	Краткие исторические сведения о возникновении и развитии Киокусинкай.
4	Краткая характеристика техники Киокусинкай
II	<i>Общая физическая подготовка</i>
1	<u>Основные строевые упражнения на месте и в движении:</u> - построения и перестроения на месте; - повороты на месте и в движении; - размыкания в строю; - ходьба обычным шагом; - ходьба на носках, пятках, на внешней и внутренней сторонах стопы, в приседе; - сочетание ходьбы с различными движениями рук; - бег обычный; - бег с высоким подниманием бедер, с захлестыванием голени, семенящий; - прыжки вперед с места; - прыжки спиной, боком, с поворотом на 90-180 ° в воздухе.
2	<u>Упражнения с гимнастической палкой:</u> - наклоны и повороты туловища, держа палку в различных положениях; - маховые и круговые движения руками с зажатой в них палкой, переворачивание, выкручивание и вкручивание; - переносы ног через палку; - подбрасывание и ловля палки.
III	<i>Специальная физическая подготовка</i>
1	<u>Упражнения на развитие силовых способностей</u> (без отягощений): - подтягивания различными хватами; - отжимания на кулаках, на ладонях; - отжимания с широко/узко поставленными руками и т.д. <u>Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей:</u> - прыжки на двух ногах с подтягиванием коленей к груди; - прыжки на двух ногах из приседа; - прыжки с разворотами.
2	<u>Упражнения для развития гибкости</u> (данный раздел является наиболее важным, поскольку выполнение движений с максимальной амплитудой

	предъявляет повышенные требования к подвижности позвоночника, плечевых и тазобедренных суставов): - наклоны стоя к выпрямленным ногам; - полушпагат и шпагат; - опускание в мост из стойки с помощью рук; - махи ногами (вперед, назад, в сторону).
3	<u>Упражнения на развитие ловкости.</u> Общеразвивающие упражнения на согласованность движений, развитие ловкости подвижными играми. Акробатические упражнения: - кувырки вперед, назад; - кувырок вперед через препятствие; - переворот боком. <u>Упражнения на равновесие.</u>
4	
IV	<i>Технико-тактическая подготовка</i>
1	<u>Изучение естественных и базовых стоек:</u> - статические упражнения с различной высотой выполнения стойки.
2	<u>Изучение поворотов на 90 и 180 ° в стойках:</u> - медленные и быстрые повороты в различных стойках
3	<u>Изучение прямолинейных перемещений:</u> - прямолинейные передвижения в базовых стойках с разной высотой и скоростью
4	<u>Разучивание следующих ударов:</u> ● Одиночные прямые удары руками: - стоя на месте выполнение базовых элементов удара одной рукой вперед на несколько счетов; - стоя на месте выполнение удара локтем назад; ● комбинации ударов руками: - выполнение определенного удара 2 раза одной рукой; - выполнение определенного удара попеременно разными руками; ● удары коленом: - стоя на месте выполнение удара коленом на 4 счета; - стоя на месте выполнение удара коленом на 1 счет в различных скоростных режимах; ● прямые удары ногами: - стоя на месте выполнение прямого удара ногой вперед на 4 счета; - стоя на месте выполнение прямого удара ногой вперед через руку партнера; - стоя на месте статичное удержание ноги в конечном положении выполнения прямого удара вперед; ● удары в различных перемещениях: - выполнение ударов руками и ногами в сочетании с выполнением базовых стоек; ● удары в различных направлениях: - скоростное реагирование ударами руками и ногами в различных направлениях по команде тренера; ● техника ударов руками и ногами на месте и в движении: - упражнения на координацию и согласованность действий при выполнении ударов руками и ногами на месте и в передвижении.
5	<u>Разучивание следующей защитной техники:</u>

	● Блоки на месте: - стоя на месте выполнение элементов различных блоков без партнера; - стоя на месте выполнение элементов различных блоков с партнером, выполняющим прямой удар рукой, на 4 счета и на 1 счет в медленном темпе; ● Блоки в различных перемещениях: - самостоятельное выполнение блоков в различных перемещениях под счет без партнера; - выполнение блоков в различных перемещениях под счет с партнером и без партнера.
6	<u>Освоение правильного дыхания в сочетании с выполнением технических действий.</u>
V	Итоговое занятие: контрольное тестирование подведение итогов.

Тематическое планирование
по программе «Киокусинкай карате» на 2021-2022 учебный год.
176 часов (3 раза в неделю).

1	Вводное занятие, ПДД, техника безопасности, личная гигиена, история Киокусинкай, краткая характеристика Киокусинкай.
2	Статистические упражнения, ОФП, СФП
3	Медленные и быстрые повороты в различных стойках, ОФП, СФП
4	Прямолинейные передвижения, ОФП, СФП
5	Статистические упражнения, ОФП, СФП
6	Медленные и быстрые повороты в различных стойках, ОФП, СФП
7	Прямолинейные передвижения, ОФП, СФП
8	Статистические упражнения, ОФП, СФП
9	Медленные и быстрые повороты в различных стойках, ОФП, СФП
10	Прямолинейные передвижения, ОФП, СФП
11	Статистические упражнения, ОФП, СФП
12	Медленные и быстрые повороты в различных стойках, ОФП, СФП
13	Прямолинейные передвижения, ОФП, СФП
14	Статистические упражнения, ОФП, СФП
15	Медленные и быстрые повороты в различных стойках, ОФП, СФП
16	Прямолинейные передвижения, ОФП, СФП
17	Одиночные прямые удары, ОФП, СФП
18	Комбинации ударов руками, ОФП, СФП
19	Удары коленом, ОФП, СФП
20	Прямые удары ногами, ОФП, СФП
21	Удары в различных перемещениях, ОФП, СФП
22	Техника ударов руками и ногами на месте, ОФП, СФП
23	Техника ударов руками и ногами в движении, ОФП, СФП
24	Блоки на месте, ОФП, СФП
25	Блоки в различных перемещениях, ОФП, СФП
26	Освоение правильного дыхания, ОФП, СФП
27	Комбинации ударов руками, ОФП, СФП
28	Удары коленом, ОФП, СФП
29	Прямые удары ногами, ОФП, СФП
30	Удары в различных перемещениях, ОФП, СФП

31	Техника ударов руками и ногами на месте, ОФП, СФП
32	Техника ударов руками и ногами в движении, ОФП, СФП
33	Блоки на месте, ОФП, СФП
34	Блоки в различных перемещениях, ОФП, СФП
35	Освоение правильного дыхания, ОФП, СФП
36	Одиночные прямые удары, ОФП, СФП
37	Комбинации ударов руками, ОФП, СФП
38	Удары коленом, ОФП, СФП
39	Прямые удары ногами, ОФП, СФП
40	Удары в различных перемещениях, ОФП, СФП
41	Техника ударов руками и ногами на месте, ОФП, СФП
42	Техника ударов руками и ногами в движении, ОФП, СФП
43	Блоки на месте, ОФП, СФП
44	Блоки в различных перемещениях, ОФП, СФП
45	Удары на месте, ОФП, СФП
46	ПДД, техника безопасности, личная гигиена, прямые удары ногами, ОФП, СФП
47	Удары коленом, ОФП, СФП
48	Удары в различных перемещениях, ОФП, СФП
49	Техника ударов руками и ногами на месте, ОФП, СФП
50	Техника ударов руками и ногами в движении, ОФП, СФП
51	Блоки на месте, ОФП, СФП
52	Блоки в различных перемещениях, ОФП, СФП
53	Освоение правильного дыхания, ОФП, СФП
54	Одиночные прямые удары, ОФП, СФП
55	ПДД, техника безопасности, комбинации ударов руками, ОФП, СФП
56	Удары коленом, ОФП, СФП
57	Прямые удары ногами, ОФП, СФП
58	Удары в различных перемещениях, ОФП, СФП
59	Техника ударов руками и ногами на месте, ОФП, СФП
60	Техника ударов руками и ногами в движении, ОФП, СФП
61	Блоки на месте, ОФП, СФП
62	Блоки в различных перемещениях, ОФП, СФП
63	Одиночные прямые удары, ОФП, СФП
64	Комбинации ударов руками, ОФП, СФП
65	Удары коленом, ОФП, СФП
66	Прямые удары ногами, ОФП, СФП
67	Удары в различных перемещениях, ОФП, СФП
68	Техника ударов руками и ногами на месте, ОФП, СФП
69	Техника ударов руками и ногами в движении, ОФП, СФП
70	Блоки на месте, ОФП, СФП
71	Блоки в различных перемещениях, ОФП, СФП
72	Освоение правильного дыхания, ОФП, СФП
73	Одиночные прямые удары, ОФП, СФП
74	Комбинации ударов руками, ОФП, СФП
75	Удары коленом, ОФП, СФП
76	Прямые удары ногами, ОФП, СФП
77	Удары в различных перемещениях, ОФП, СФП
78	Техника ударов руками и ногами на месте, ОФП, СФП
79	Техника ударов руками и ногами в движении, ОФП, СФП
80	Блоки на месте, ОФП, СФП

81	Блоки в различных перемещениях, ОФП, СФП
82	Одиночные прямые удары, ОФП, СФП
83	Комбинации ударов руками, ОФП, СФП
84	Удары коленом, ОФП, СФП
85	Прямые удары ногами, ОФП, СФП
86	Удары в различных перемещениях, ОФП, СФП
87	Техника ударов руками и ногами на месте, ОФП, СФП
88	Техника ударов руками и ногами в движении, ОФП, СФП
89	Блоки на месте, ОФП, СФП
90	Блоки в различных перемещениях, ОФП, СФП
91	Одиночные прямые удары, ОФП, СФП
92	Комбинации ударов руками, ОФП, СФП
93	Прямые удары ногами, ОФП, СФП
94	Техника ударов руками и ногами на месте, ОФП, СФП
95	Техника ударов руками и ногами на месте, ОФП, СФП
96	Техника ударов руками и ногами в движении, ОФП, СФП
97	Итоговое занятие

Условия реализации программы

Кадровые условия

Педагог дополнительного образования по киокусинкай каратэ.

Организационные условия

Основная форма учебно-воспитательной работы – групповые занятия.

Занятия проводятся 3 раза в неделю. Продолжительность одного занятия:

от 3 до 7 лет – 3 раза в неделю по 1 часу 30 минут;

от 8 до 17 лет – 3 раза в неделю по 1 часу 30 минут.

Наполняемость групп 10 – 25 человек.

Режим занятий составлен на основе Санитарно-эпидемиологических требований к учреждениям дополнительного образования детей СанПиН 2.4.4.1251-03.

Материально-технические условия

Занятия проводятся в помещении (спортивный зал), соответствующем требованиям санитарных норм, пожарной безопасности.

Требования к оборудованию: специализированное покрытие (татами) в спортивном зале; раздевалки для мальчиков и девочек.

Требования к оснащению: спортивный инвентарь (скакалки, мячи, макивары, мешки, гимнастические палки).

РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ учебно-методического процесса

Методика определения результативности:

Результативность занятий определяется анализом следующих параметров:

1. развитие двигательных навыков, координации движений

106620464. развитие силы, скорости, выносливости; гибкости
106620512. освоение технического арсенала

Параметры п.п. 1, 2 контролируются постоянно посредством выполнения тестов -серий физических и специальных упражнений (отжимания, махи ногами, прыжки с вращением и т.д.)

Параметры п.п. 2, 3 оцениваются в ходе контрольных уроков и внутренних экзаменов. При этом ученики выполняют насыщенную техническими элементами и физическими упражнениями программу требований к соответствующей квалификации.

Фиксирование результатов

Перечень технических элементов и приемов, а также требований к физической кондиции учеников изложен в «**Учебно-тематических планах**» по годам обучения.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Реализация данной Программы предполагает наличие у педагога дополнительного образования (тренера-преподавателя) необходимого общего и специального образования.

Внедрение в дошкольные учреждения занятий по каратэ-до способствует привлечению детей к систематическим занятиям спортом, активному и здоровому досугу, а также эффективному влиянию таких занятий на процесс оздоровления и физического развития современных дошкольников.

Тренер-преподаватель обязан постоянно повышать свои общие и специальные знания, знакомиться с передовым опытом педагогики, спортивной методики, поддерживать постоянный контакт с родителями учащихся, с общеобразовательной школой и др. аналогичными коллективами.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Г.Н. Шамардина, В.Н. Шамардин «Основы физ. подготовки в восточных единоборствах» г. Кривой Рог 1991 г.
2. С.М.Вайцеховский «Книга тренера» Москва Ф и С 1971 г.
3. Г.П.Пархомович «Основы классического дзюдо» Пермь «Урал-пресс» 1993 г.
4. И.А.Письменский , Я.К. Коблев «Многолетняя подготовка дзюдоистов» Москва Ф и С 1982 г.
5. М.Я.Набатников «Основы управления подготовкой юных спортсменов» Москва Ф и С 1982 г.
6. В.С.Фарфель «Физиология спорта» Москва Ф и С 1960 г.
7. А.Н.Крестовников «Очерки по физиологии физических упражнений» Москва Ф и С 1981 г.
8. А.И.Танюшкин, О.В.Игнатов, В.П.Фомин «Система подготовки в Кекусинкай каратэ-до» выпуск 1 - 15, Москва, Федерация Кекусинкай России, 1992
9. Программа для КЛУБА Кекусинкай № 1
- 10.Годовой учебный план и график прохождения материала

Литература, рекомендуемая учащимся

1. Классическое каратэ М.Ояма
2. Каратэ для детей М.Ояма
3. Силовая подготовка каратиста О. Игнатов