

Казан шәһәре  
Яңа Савин районының  
«401нче катнаш төрдәге балалар  
бакчасы» муниципаль автономия  
лемәктәпкәчә белеем  
учреждениесе

420103, Казан шәһәре,  
Ф.Амирхан ур.,39 йорт  
тел./факс: (843) 521-72-38



Муниципальное автономное  
дошкольное образовательное  
учреждение «Детский сад №401  
комбинированного вида»  
Ново-Савиновского района г.Казани

420103, город Казань,  
ул. Ф.Амирхана, дом 39  
тел./факс: (843) 521-72-38

**ПРИНЯТА**

Педагогическим советом  
МАДОУ «Детский сад № 401»  
Протокол от 31.08.2023 № 1

**УТВЕРЖДЕНА**

Заведующим МАДОУ «Детский сад  
№401 комбинированного вида»  
Шикмакова Г.Н.

Приказ № 1 ДПУ от 05.09.2023 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
«КАРАТЭ»**

Возраст воспитанников: 4-7 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:  
Маслов А.Б., педагог  
дополнительного образования

г.Казань, 2023 год

## Раздел 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

### Актуальность и новизна программы

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Каратэ» представляет собой современную систему обучения традиционному и спортивному каратэ, применяемой общественной организацией «Национальный союз каратэ РТ», адаптированной к системе Российского образования.

Новизна программы заключается в том, что весь учебно-тренировочный процесс строится на научных принципах, основах традиционного и спортивного каратэ. Программа позволяет поэтапно, учитывая особенности каждого возрастного периода детей, методически правильно обучать их основам каратэ.

На протяжении последних нескольких лет отмечается возрастающий интерес к занятиям каратэ со стороны населения, увеличилось число занимающихся, расширились возрастные рамки. Несмотря на огромное количество физкультурно-спортивных секций, функционирующих на территории г. Казани, актуальными остаются вопросы уровня общей физической подготовки детей и подростков.

Занятия каратэ имеют огромный потенциал для физического развития, обеспечивают полноценные условия для самореализации личности и несут большую воспитательную роль. Педагогическая целесообразность данной программы направлена на решение выше обозначенных проблем.

Предметом изучения данной общеразвивающей программы является техника каратэ. Каратэ – один из древнейших видов восточных единоборств, в котором используется широчайший арсенал разнообразных техник, приемов и действий: ударная техника, броски, приемы освобождения от захватов, уходы, уклоны, приемы блокирования.

Программа разработана с учетом нормативно-правовых документов:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Письмо Минобрнауки от 18.11.2015г № 09-3442 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 года № 1008 « Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам;

- «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций» (Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 15 мая 2013 года №26 г. Москва «Об утверждении СанПиН» 2.4.1.3049-13);
- «Типовой план-проспект учебной программы» (приказ ГК РФ по физической культуре, спорту и туризму от 28.06.02 № 390)
- «Федеральный закон о физической культуре и спорте» от 04.12.07 № 329-ФЗ.

### **Цель и задачи реализации программы**

Основной целью программы является формирование всесторонне развитой личности, укрепление здоровья детей, физическое и нравственное воспитание, достижение спортивных результатов.

Исходя из цели были поставлены следующие задачи:

- 1) Посредством систематических занятий укрепить здоровье детей.
- 2) Привить стойкий интерес к занятиям физической культурой и спортом.
- 3) Выявить перспективных детей для последующих занятий по спортивному направлению.
- 4) Обратит внимание на развитие и воспитание нравственных, волевых, коммуникативных навыков воспитанников.

### **Уровень сложности и направленность**

Стартовый уровень предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации обучения, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания программы.

Физкультурно-спортивная направленность.

### **Категория воспитанников**

Содержание программы рассчитано для дошкольников 4-7 лет (15 человек). Группа начального обучения по каратэ Кёкусинкай.

### **Объем и срок реализации**

Программа рассчитана на 1 год обучения. Занятия проводятся 2 раза в неделю, 60 занятий в год.

Возраст детей	Количество занятий в неделю	Количество занятий в год	Продолжительность
4-5 лет	2	60	не более 20 минут
5-6 лет	2	60	не более 25 минут
6-7 лет	2	60	не более 25 минут

### **Формы и режим обучения**

Основной формой обучения является групповая партнерская деятельность.

### **Планируемые результаты освоения воспитанниками программы**

Предполагается, что в процессе систематических занятий, будут достигнуты следующие результаты:

1) Сформируется и закрепится интерес, потребность к здоровому образу жизни, занятиям физической культурой и спортом.

Каратэ, как одно из средств физического воспитания, оказывает глубокое и разностороннее влияние на организм занимающихся. Под влиянием нагрузок укрепляется опорно-двигательный аппарат, активный характер двигательной деятельности, дозированная нагрузка на занятиях оказывают также на сердечнососудистую систему, центральную нервную систему положительное воздействие. Совершенствуется устойчивость, интенсивность, концентрация внимания, быстрота ориентирования и переключения от одних действий к другим. В связи с этим совершенствуется скорость, точность двигательных реакций.

2) Знания и умения, полученные в процессе подготовки, помогут детям обрести уверенность в собственных силах. Дух соперничества в процессе соревнований как смоделированная экстремальная ситуация дает возможность проверить и применить полученные навыки. На поздних этапах самообороны ребенок будет учиться побеждать не только в спорте, но в жизни (уровень социальной адаптации).

3) Занятия формируют у воспитанников следующие качественные характеристики:

**коммуникативные:**

- общительность
- доброжелательность
- самокритичность
- лидерство
- уважение к старшим, товарищам, спортивному партнеру

**волевые:**

- целеустремленность
- активность
- решительность
- настойчивость
- смелость
- самообладание
- уверенность в своих силах

**нравственные:**

- целенаправленность
- патриотизм
- коллективизм
- чувство долга и ответственности
- трудолюбие
- честность
- дисциплинированность

4) Занятия каратэ также оказывают положительное воздействие на интеллектуальные способности занимающихся. Проявление зрительных, слуховых, мышечно-двигательных и иных ощущений, восприятий необходимо для освоения того или иного приема или технического действия.

Различные виды памяти (зрительная, вербально-логическая, эмоциональная и др.) развиваются в процессе занятий. Активный мыслительный анализ в процессе тренировок способствует достижению наибольшего результата.

## Раздел 2. Содержание

### Учебный план

N п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля (предварительный, текущий, итоговый контроль)
		Всего	Теория	Практика	
1	<b>Техника безопасности во время проведения занятий:</b> роль разминки, индивидуальные средства защиты, работа с партнером, поведение и действия во время чрезвычайных ситуации.	2	1	1	предварительный
2	<b>Здоровье человека:</b> общие понятия и определения, основные критерии здоровья, гигиенические требования к занятиям, спортивной форме (каратэги) и защитному снаряжению.	2	2		предварительный
3	<b>История возникновения и развития каратэ:</b> краткая историческая справка, современное каратэ, пути развития, ближайшие перспективы.	2	1	1	предварительный

4	<b>Воспитательная работа:</b> основы этикета каратэ. Нормы поведения в обществе и на занятиях. Личность. Личностные качества.	2	1	1	предварительный
5	<b>Техническая подготовка:</b> основные сведения о технике каратэ. Классификация приёмов. Терминология Приемы и движения	25		25	текущий
6	<b>Физическая подготовка:</b> роль и задачи физической подготовки в каратэ. Физические упражнения. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.	25		25	текущий
7	<b>Подведение итогов работы за год</b>	2		2	итоговый
	<b>Итого часов</b>	60	5	55	

## Календарный учебный график

Месяц число	Тема занятия	Форма проведения	Количество часов	Место проведения	Дата и время проведения
Октябрь	<b>Инструктаж по технике безопасности</b> Правила поведения в зале	Групповая	2	Физкультурный зал	<b>7.10.2020</b> 17.30-17.55
	<b>Общая физическая подготовка</b> Упражнения для развития общих физических качеств: Силы (гимнастика) Быстроты Гибкости Ловкости Выносливости				<b>9.10.2020</b> 18.00-18.25
	<b>Здоровье человека</b> Гигиенические требования к занимающимся и местам занятий	Групповая	2		<b>14.10.2020</b> 17.30-17.55
	<b>Общая физическая подготовка</b> Упражнения для развития общих физических качеств: Силы (гимнастика) Быстроты Гибкости Ловкости Выносливости				<b>16.10.2020</b> 18.00-18.25



<p><b>Воспитательная работа</b>  Этикет в каратэ  Запрещенное поведение в спортивном зале  Виды единоборств  Знакомство с видом спорта «каратэ»</p> <hr/> <p><b>Общая физическая подготовка:</b>  Упражнения для развития общих физических качеств:  Силы (гимнастика)  Быстроты  Гибкости  Ловкости  Выносливости</p>	<p>Групповая</p>	<p>2</p>	<p>Физкультурный зал</p>	<p><b>21.10.2020</b>  17.30-17.55  <b>23.10.2020</b>  18.00-18.25</p>
<p><b>История возникновения и развития каратэ</b>  краткая историческая справка, современное каратэ, пути развития, ближайшие перспективы.</p> <hr/> <p><b>Общая физическая подготовка:</b>  Упражнения для развития общих физических качеств:  Силы (гимнастика)  Быстроты  Гибкости  Ловкости  Выносливости</p>	<p>Групповая</p>	<p>2</p>	<p>Физкультурный зал</p>	<p><b>28.10.2020</b>  17.30-17.55  <b>30.10.2020</b>  18.00-18.25</p>

ноябрь	<b>Здоровье человека</b> Гигиенические требования к занимающимся и местам занятий	групповая	2	Физкультурный зал	11.11.2020 17.30-17.55
	<b>Общая физическая подготовка</b> Акробатические упражнения Упражнения с использованием дополнительных средств (в условиях физкультурного зала)				13.11.2020 18.00-18.25
	<b>Воспитательная работа:</b> Этикет в каратэ Запрещенное поведение в спортивном зале Виды единоборств Знакомство с видом спорта «каратэ»	групповая	2	Физкультурный зал	18.11.2020 17.30-17.55
	<b>Общая физическая подготовка</b> Упражнения с использованием дополнительных средств (в условиях физкультурного зала): - укрепление мышц плечевого пояса с помощью - укрепление мышц пресса на наклонной доске (поднятие корпуса, поднятие ног),				20.11.2020 18.00-18.25

декабрь	<b>История возникновения и развития каратэ</b> краткая историческая справка, современное каратэ, пути развития, ближайшие перспективы.	групповая	2	Физкультурный зал	<b>25.11.2020</b> 17.30-17.55 <b>27.11.2020</b> 18.00-18.25
	<b>Общая физическая подготовка</b> Упражнения с использованием дополнительных средств				
	<b>Общая физическая подготовка</b> - укрепление мышц пресса на наклонной доске (поднятие корпуса, поднятие ног), - укрепление мышц спины - отжимание в упоре лежа	групповая	8	Физкультурный зал	<b>2.12.2020</b> 17.30-17.55 <b>4.12.2020</b> 18.00-18.25 <b>9.12.2020</b> 17.30-17.55 <b>11.12.2020</b> 18.00-18.25 <b>16.12.2020</b> 17.30-17.55 <b>18.12.2020</b> 18.00-18.25 <b>23.12.2020</b> 17.30-17.55

	<p><b>Техническая подготовка:</b> Подвижные игры для развития специальных физических качеств с использованием уголка познавательного и физического развития: - игры для развития силы - перетягивание каната средств (в условиях тренажерного</p>				<p><b>25.12.2020</b> 18.00-18.25</p>
январь	<p><b>Общая физическая подготовка</b> - укрепление мышц пресса на наклонной доске (поднятие корпуса, поднятие ног), - укрепление мышц спины - отжимание в упоре лежа</p> <p><b>Техническая подготовка:</b> Игры для развития выносливости (удержания, упражнения на длительность выполнения с использованием предметов)</p> <p><b>Промежуточный контроль</b></p>	групповая	6	Физкультурный зал	<p>13.01 15.01 20.01 22.01</p> <p>27.01 29.01</p>

февраль	<p><b>Общая физическая подготовка</b>  - укрепление мышц пресса на наклонной доске (поднятие корпуса, поднятие ног),  - укрепление мышц спины  - отжимание в упоре лежа</p>	групповая	8	Физкультурный зал	3.02
	<p><b>Техническая подготовка:</b>  Игры для развития выносливости (удержания, упражнения на длительность выполнения с использованием предметов)</p>				5.02 10.02 12.02 17.02 19.02 24.02 26.02
март	<p><b>Общая физическая подготовка</b>  - укрепление мышц пресса на наклонной доске (поднятие корпуса, поднятие ног),  - укрепление мышц спины  - отжимание в упоре лежа</p>	групповая	8	Физкультурный зал	3.03
	<p><b>Техническая подготовка:</b>  Игры для развития выносливости (удержания, упражнения на длительность выполнения с использованием предметов)</p>				5.03 10.03 12.03 17.03 19.03 24.03 26.03

апрель	<p><b>Общая физическая подготовка</b>  - укрепление мышц пресса на наклонной доске (поднятие корпуса, поднятие ног),  - укрепление мышц спины  - отжимание в упоре лежа</p>	8			7.04
	<p><b>Техническая подготовка:</b>  Игры для развития выносливости (удержания, упражнения на длительность выполнения с использованием предметов)</p>				9.04 14.05 16.04 21.04 23.04 28.04 30.04
май	<p><b>Общая физическая подготовка</b>  - укрепление мышц пресса на наклонной доске (поднятие корпуса, поднятие ног),  - укрепление мышц спины  - отжимание в упоре лежа</p>	8			5.05 7.05 12.04 14.05 19.05 21.05 26.05 28.05
	<p><b>Техническая подготовка:</b>  Игры для развития выносливости (удержания, упражнения на длительность выполнения с использованием предметов)</p>				

	Выступление перед родителями				
	Итоговый контроль				
Итого часов: 60					

## Содержание

Программа «Каратэ» состоит из 3 этапов обучения, включающих в себя цели и задачи, методы и методики обучения.

Первый этап **общей подготовки**, второй – **начальной подготовки**, Третий этап **учебно-тренировочный**. Каждый этап обучения содержит учебно-тематический план, теоретическую и практическую подготовку, контрольные нормативы.

Для достижения целей и задач ПДО, на каждом этапе обучения соблюдаются общеметодические принципы физического воспитания:

- 1) Принцип сознательности и активности
- 2) Принцип наглядности
- 3) Принцип доступности и индивидуализации

А также специфические принципы физического воспитания:

- 1) Принцип непрерывности процесса физического воспитания
- 2) Принцип системного чередования нагрузок и отдыха
- 3) Принцип постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий
- 4) Принцип адаптированного сбалансирования динамических нагрузок
- 5) Принцип циклического построения занятий
- 6) Принцип возрастной адекватности направлению физического воспитания

Части занятия	Содержание	Возрастные группы			Методические указания
		4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет	
1. Построение	Этикет каратэ, приветствие, сообщение целей и задач занятия.	1 мин.	1 мин.	1 мин.	Проверить готовность к занятиям, внешний вид.
2. Вводная	Ходьба, ОРУ и разминка в ходьбе,	2 мин	3 мин.	3 мин	Следить за техникой

часть (разминка)	бег, ОРУ и разминка в беге. Разминка на месте.	.		.	выполнения элементов разминки, дыханием, осанкой.
---------------------	--	---	--	---	---



<p>3. Основная часть</p>	<p>Теоретическая информация о технике выполнения элемента.</p> <p>Подводящие упражнения лежа, сидя, стоя: Пример: и.п. сидя на полу, руками упор сзади, ноги согнуты в коленях, стопы на полу. Попеременно выпрямлять ноги в коленном суставе.</p> <p>Специальная разминка для нижних конечностей.</p> <p>Выполнение удара на месте, в движении.</p> <p>Выполнение удара через гимнастическую скамейку.</p> <p>Выполнение удара по макиваре.</p>	<p>15 мин</p>	<p>18 мин</p>	<p>18 мин</p>	<p>Создать целостное представление о данном техническом элементе.</p> <p>Пальцы ног должны быть на уровне головы, тянуть носок, не заваливать корпус назад.</p> <p>Следить за техникой выполнения, дыханием.</p> <p>Разбить движение по фазам.</p> <p>Чередовать с ударом без скамейки.</p> <p>Следить за ударной поверхностью.</p>
<p>4. Заключ-ая часть (заминка)</p>	<p>Дыхательные упражнения, упражнения на релаксацию.</p>	<p>1 мин</p>	<p>2 мин.</p>	<p>2 мин</p>	<p>Обратить особое внимание на дыхание.</p>

	Этикет каратэ.				
5. Подведение итогов занятия	Анализ тренировочного занятия. Ответы на вопросы	1 мин	1 мин.	1 мин.	Провести беседу
Итог:		20 мин	25 мин.	25 мин.	

### **Физическая подготовка**

Каратист (воспитанник) должен обладать высоким уровнем физической подготовки, для того, чтобы провести, например один удар во время поединка, необходимо выполнить более 10-15 подготавливающих действий. В ходе одного боя каратист применяет до 30-40 боевых действий с максимальными скоростно-силовыми усилиями. Каратисту приходится действовать в условиях, усложненных плотной одеждой и экипировкой, которые затрудняют дыхание и теплообмен, чем выше его работоспособность, тем лучше он воспринимает тренировочную нагрузку и быстрее достигает высокого уровня развития.

Физическая подготовленность создает основу техники каратэ, которую следует рассматривать как форму проявления двигательных возможностей, а также условия для психической устойчивости, проявления волевых качеств.

В каждом виде спорта, в том числе и в каратэ набор требуемых качеств должен выражать специфику двигательных действий. Главная цель совершенствования физической подготовки воспитанника – создание и углубленное развитие специфических качеств, максимальное раскрытие индивидуальных способностей занимающихся, развитие их лучших качеств, приводящих к достижению мастерства.

**Средства развития координационных способностей** - упражнения общего и специального характера:

- 1) точно соизмерять и регулировать пространственные, динамические и временные параметры движений в стандартных условиях
- 2) поддерживать статическое и динамическое напряжение
- 3) выполнять двигательные действия без излишней мышечной напряженности

**Средства развития ловкости** - упражнения общего и специального характера, действие которых направлено на освоение

сложнокоординированных действий, позволяющих успешно выходить из затруднительных двигательных ситуаций, быстро и оптимально решать неожиданно возникающие двигательные задачи в бою в условиях крайнего дефицита времени.

**Средства развития гибкости** - упражнения общего и специального характера, действие которых направлено:

1) на увеличение диапазона подвижности суставов, позволяющие воспитаннику

оптимизировать технику приемов и выполнять боевые действия с возможно большей быстротой и амплитудой.

2) на укрепление суставов и повышение эластичности мышц и связок, что является действенным средством предупреждения мышечных травм.

**Средства развития быстроты** - упражнения общего и специального характера, действие которых направлено на развитие элементарных (скорость одиночного движения, частота (темп) движений, способность к ускорению и торможению) и комплексных форм проявления скоростных способностей, позволяющих выполнять технические приемы и боевые действия за минимальные интервалы времени.

**Средства развития силы** - упражнения общего и специального характера, действие которых направлено:

1) на преимущественное развитие скоростно-силовых способностей каратиста;

2) на развитие умения точно дифференцировать мышечные усилия различной величины в условиях смешанных режимов работы мышц.

**Средства развития выносливости** - упражнения общего и специального характера, действие которых направлено на развитие способностей:

1) противостоять физическому утомлению в процессе тренировки, соревнований, быстро восстанавливаться;

2) эффективно выполнять поставленные задачи в течение определенного промежутка времени;

3) выполнять объем тренировочной работы на требуемом уровне интенсивности и величины мышечных усилий.

## **МЕТОДЫ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ**

**Индивидуальный метод** - способ, при котором воспитанник выполняет упражнения, направленные на развитие координационных способностей и ловкости и физических качеств, самостоятельно, без какой-либо помощи.

**Метод с использованием помощи партнера** - способ, при котором воспитанник выполняет упражнения, направленные на развитие координационных способностей и ловкости и физических качеств, используя помощь партнера.

**Метод с использованием различных предметов** - способ, при котором воспитанник выполняет упражнения, направленные на развитие координационных способностей и ловкости и физических качеств, используются разнообразные предметы и приспособления (мячи большие и малые и т.п.).

**ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ** - упражнения общего характера, используемые в каратэ для подготовки организма к предстоящей нагрузке, традиционно объединенные в определенные комплексы.

**Комплекс вводной разминки** - традиционный комплекс подготовительных упражнений общего характера, задачей которого является постепенное разогревание организма и его предварительная подготовка к предстоящей работе. Выполняется в начале тренировочного занятия, перед традиционным комплексом упражнений специализированного характера, выполняемого на месте.

**Комплекс основной разминки** - традиционный комплекс подготовительных упражнений общего характера, задачей которого является основательная подготовка организма к предстоящей тренировочной или соревновательной нагрузке. Выполняется после вводной разминки, перед традиционным комплексом упражнений специализированного характера, выполняемого в движении.

**Комплекс заминки** - традиционный комплекс упражнений общего характера, выполняемый в конце тренировочного занятия, задачей которого является постепенное снижение нагрузки, приведение организма в состояние, близкое к норме.



<b>методы развития физических качеств</b>			<b>с заминки</b>
Индивидуальный	С помощью партнера	С использованием предметов	

### **Техническая подготовка**

Техническая подготовка каратиста направлена:

- 1) на оснащение средствами ведения поединков;
- 2) на совершенствование двигательных характеристик боевых действий

В процессе овладения специализированными движениями, который идет параллельно с развитием двигательных качеств, создается фундамент, определяющий предпосылки эффективного использования средств и методов тактической и психологической подготовки.

Тренировочное занятие проходит на фоне многократных повторений различных сочетаний атакующих и защитных движений и передвижений, что создает широкие возможности постоянного повышения уровня технической подготовленности. Закономерности овладения двигательными навыками диктуют необходимость постановки частных педагогических задач:

- 1) изолированное совершенствование деталей движений и отдельных технических приемов;
- 2) целостное выполнение действий с учетом требований боя.

На каждом занятии целесообразно использовать упражнения, направленные на совершенствование технических приемов и действий. Объемы их применения и конкретные задачи диктуются:

- 1) особенностями периодов и этапов подготовки;
- 2) индивидуальными особенностями воспитанников;
- 3) уровнем развития их двигательных качеств.

Действия каратистов являются сложными двигательными актами со всеми характеристиками и особенностями многочисленных условнорефлекторных связей, построенных по принципу функциональной системы. Процесс освоения действий должен проходить в течение всех этапов подготовки с учетом сложности, вытекающей из различной степени готовности к выполнению действий.

### **Тактическая подготовка**

Тактикой в каратэ называется деятельность, нацеленная на достижение победы над противником посредством применения специальных знаний, движений; другими словами тактика – это умение умно, логично управлять техникой.

Тактика и техника взаимосвязаны. Техническая бедность ограничивает, а иногда и сводит на нет тактическое превосходство одного из соперников. Тактически верное действие, но выполненное технически плохо, также как и отлично выполненное действие, но примененное некстати, не вовремя, обычно не достигают цели.

Тактическая деятельность каратиста, направлена на подготовку и применение преднамеренных средств, решение задач нанесения или отражения удара, основана на предугадывании замыслов или каких-либо тактических деталей боевой деятельности противника, использовании разведки и реализации ее данных в нападении и защите, а также применение маскировки и вызовов для влияния на тактическую деятельность противника.

Тактические знания обеспечивают точность оценки боевых ситуаций и адекватность подбора средств с учетом силы и квалификации противника, сопоставления многих факторов, взаимодействующих в ходе единоборства.

В процессе тактической подготовки задействованы психические качества, свойства внимания, памяти, мышления. На их основе формируется тактическое восприятие, тактическое мышление, развивается способность представлять и предвосхищать пространственно-временные параметры движений и передвижений, улучшается бдительность и др.

### **Основные направления тактической подготовки:**

1. Приобретение тактических знаний.
2. Освоение тактической сущности действий нападения и защиты.
3. Освоение тактической сущности подготавливаемых действий.
4. Рациональный подбор средств нападения и защиты, подготавливаемых действий.
5. Освоение тактической сущности различных боевых ситуаций.
6. Формирование тактического мышления.
7. Создание целостного представления о единоборстве в каратэ, собственной боевой концепции.

В каратэ нет верных средств поражения противника. Каждое действие имеет свое возможное опровержение, свое возможное противодействие, которому, в свою очередь, противопостоят контрдействия и т.д. Возникают

теоретически бесконечные ряды боевых действий и реагирований на них, которые по своему техническому содержанию замыкаются все же в определенный круг.

Тактическая подготовка должна основываться на знаниях, сообщаемых педагогом, приобретаемых из специальной литературы, личного опыта и наблюдений.

### **Воспитательная работа**

Одна из основных задач данной программы - личностное развитие детей и подростков, под которым понимается целенаправленное формирование отношений к системе наивысших ценностей жизни достойного человека.

На протяжении многолетней подготовки педагог решает задачу формирования личностных качеств обучающихся: воспитание нравственных качеств (честность, доброжелательность, терпимость, коллективизм, дисциплинированность, выдержка и самообладание) в сочетании с волевыми (настойчивость, смелость, упорство, терпеливость), воспитание патриотизма, эстетическое воспитание (чувство прекрасного, аккуратность), воспитание трудолюбия.

Специфика воспитательной работы состоит в том, что педагог может проводить ее не только во время учебно-тренировочных занятий, но и в процессе участия в различных мероприятиях: тренировочных сборах, показательных выступлениях, соревнованиях и т.д. Значительное место в воспитательной работе отводится соревнованиям, где особенно ярко проявляются личностные качества. Педагог отмечает не только спортивные результаты своих воспитанников, но и комментирует их поведение во время соревнований, отмечает выявленные недостатки морально-психологической подготовленности, настраивает, как на достижения определенных результатов, так и на проявление морально-волевых качеств. Эффективность воспитательного воздействия будет достигнута лишь в том случае, если мероприятия, включенные в план, будут интересны для учащихся, и когда они будут убеждены в необходимости принимать в них активное участие.

При планировании воспитательной работы также учитываются возрастные рамки развития детей.

### **Психологическая подготовка**



Психологическая подготовка в каратэ это – постоянный целенаправленный процесс реализации максимальных психических возможностей и умения действовать против любого соперника.

Основные задачи психологической подготовки:

- 1) Формировать волевые черты личности.
- 2) Повышать уровень развития психических качеств, определяющих эффективность соревновательной деятельности, в зависимости от ее вида.
- 3) Компенсировать недостаточный уровень развития тех психических качеств, которые плохо поддаются тренировке (консервативные качества).
- 4) Управлять тренированностью каратиста, воздействием на его психическую сферу.
- 5) Регулировать психические состояния в условиях тренировки и соревнований.
- 6) Управлять поведением в процессе соревнований.

Психологическая подготовка в каратэ имеет два самостоятельных раздела:

- 1) Общая подготовка
- 2) Подготовка к соревнованиям.

Общая психологическая подготовка заключается в развитии и совершенствовании тех психических качеств и свойств личности, которые позволяют совершенствовать технико-тактическое мастерство. Общая психологическая подготовка осуществляется непосредственно в тренировочном процессе и практически не имеет самостоятельных средств. Ее задачи решаются с помощью всех методов и средств тренировки, с использованием психологических приемов, специального психологического контроля за ходом подготовки.

Психологическая подготовка к соревнованию заключается в подведении спортсмена к определенному ответственному соревнованию в спортивной форме по психологическим признакам, а также в управлении психическим состоянием и поведением спортсмена в соревновательной обстановке. Непосредственная подготовка осуществляется как в предсоревновательных циклах, так и на соревнованиях. Здесь к педагогическим средствам подготовки добавляются специфические психологические средства:

- 1) Направленное изменение содержаний представлений.
- 2) Внушение и самовнушение.
- 3) Психорегулирующая тренировка.

- 4) Упражнения на расслабление.
- 5) Дыхательные упражнения и т. д.

В процессе психологической подготовки педагог исходит из основных положений, которые заключаются в психологической характеристике спортивного каратэ, как специфической игровой деятельности – психограмме, в психической характеристике каратиста – психологическом профиле спортсмена.

### **Теоретическая подготовка**

Проводится в форме бесед, лекций и непосредственно на занятиях, органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний.

Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

### **Этап общей подготовки (краткая характеристика этапа)**

**Этап общей подготовки.**

**Цель программы данного этапа** – сформировать постоянную группу для систематических занятий, привить стойкий интерес к занятиям физической культурой. Участие детей в соревнованиях и достижение спортивных результатов на этом этапе не планируется. Поэтому занятия в этот период носят общеразвивающий характер.

**Основная задача этого этапа** – укрепление здоровья занимающихся, разностороннее физическое развитие, овладение двигательными навыками, воспитание основных двигательных качеств, изучение базовых приемов и действий каратэ, привитие интереса к физическим упражнениям и к занятиям каратэ.

### **Физическая подготовка первого этапа обучения**

Уже с первых занятий используется широкий компонент общеразвивающих упражнений, отличающихся естественностью координацией движений и не требующих специального разучивания. Это простейшие гимнастические упражнения, выполняющиеся стоя, сидя, на гимнастических скамейках, шведской стенке, во время ходьбы и бега, укрепляющие мышцы и связки, развивающие координацию движений.

При подборе средств физического развития на данном этапе подготовки предпочтение отдается игровым формам: эстафетам, подвижным играм, являющимися прекрасным средством развития ловкости и координации движения. Важно, также уделять необходимое внимание выработки правильной осанки при выполнении основных приемов. Хорошая осанка создает рациональное положение тела, его отдельных звеньев и наиболее оптимальный мышечный тонус, все это помимо эстетической значимости является условием свободного непринужденного и наиболее эффективного выполнения приемов и действий, а, следовательно, и достижения технического совершенства в этих движениях. Очень важно на данном этапе заложить у детей как можно больше двигательных умений и навыков, разнообразить их двигательную и координационную подготовку, так как от этого будет зависеть их потенциал развития и совершенствования.

### **Техническая подготовка первого этапа обучения**

Как уже было отмечено выше, одной из задач данного этапа в многолетней подготовке, является изучение базовых приемов и действий каратэ. Участие детей в соревнованиях и достижение спортивных результатов не планируется. Поэтому занятия в этот период носят обще развивающий характер. Для обучения техническим приемам и действиям широко используются специальные подводящие и подготовительные упражнения. Например, занимающимся при изучении боевой позиции бывает трудно сразу освоить многочисленные требования по ее выполнению. Опыт показывает, что занимающиеся, особенно юные каратисты, более успешно овладевают ею, если изучают ее при помощи ряда подводящих упражнений, для правильной постановки ступней, туловища, таза, плеч и т.д. Тщательность освоения изучаемых приемов неизбежно требует многократного повторения их отдельных элементов и частей, что быстро приводит к утомлению, особенно детей младшего школьного возраста. При длительном повторении разнообразных движений у них начинает снижаться интерес к продолжению таких упражнений. Чтобы избежать этого, освоение основных положений, передвижений, ударов и защит необходимо проводить в отрезок времени не более 10-15 минут чередовать их с другими преимущественно динамическими упражнениями. В технической подготовке данного этапа широкое применение находят эмоциональные и, прежде всего игровые формы проведения занятий.

## **Тактическая подготовка первого этапа обучения**

Тактика объединяет все разделы специальной подготовки. Однако удельный вес средств технической и тактической направленности на различных этапах подготовки неодинаков.

На занятиях этапа общей подготовки основным содержанием занятий, являются упражнения для овладения техникой основных приемов каратэ и развития физических качеств. Однако из объяснений педагога воспитанники должны усваивать тактическое назначение используемых средств, получать сведения о том где, когда, для чего и в каких условиях применяется данное действие.

## **Психологическая подготовка и воспитательная работа первого этапа обучения**

### **Задачи:**

- 1) Развитие и воспитание коммуникативных, волевых, нравственных и иных свойств личности, развитие чувства самооценки, понимания чувства собственной значимости.
- 2) Объяснения общечеловеческих моральных ценностей, чувства коллективизма и патриотизма, основы норм поведения в обществе.
- 3) Социальная адаптация в обществе и коллективе, установление психологического равновесия в детской личности.

### **Ожидаемые результаты первого этапа обучения**

- 1) Сформируется постоянный состав воспитанников спортивной секции.
- 2) Начнет формироваться интерес к занятиям.
- 3) Начнут развиваться необходимые качества, навыки, знания и умения, необходимые для последующих этапов подготовки.

## **Практическая подготовка первого года обучения (этап общей подготовки)**

### ***Средства физической подготовки***

На первом году обучения применяются в основном средства общефизической подготовки:

**обще-развивающие упражнения:** ходьба, бег, висы, упоры, лазанье и др.

**подвижные игры и игровые упражнения:** «Мышеловка», «Перебежки», «Кто лучше прыгает», «Вышибалы» и др.

**Методические указания:** в большей степени используются методы обеспечения наглядности (показ упражнения, демонстрация наглядных пособий), при изучении обще-развивающих упражнений, комплексов и игр, показ должен быть целостным и образцовым, а объяснение - элементарным и простым. Детям необходимо ставить двигательную задачу в конкретной форме, с наглядным объяснением: поймать, догнать, бросить в кольцо, прыгнуть через препятствие т.д. Педагогу нецелесообразно подробно анализировать детали. Большое внимание необходимо уделять акробатике, направленной, с одной стороны, на координационные, специфические требования выполнения технических действий, с другой - на обеспечение определенных навыков самостраховки, при обучении и выполнении технических действий. Дыхательные упражнения целесообразно выполнять после каждого задания.

В процессе общефизической подготовки первого года обучения находят применения следующие **методы физического воспитания:**

**1) Практические методы подготовки**

*Методы воспитания физических качеств*

- стандартно-непрерывного упражнения
- стандартно-интервального упражнения

По характеру и величине проявляемых усилий: умеренного воздействия

По составу упражнения: расчлененный, целостный

По направленности: облегчающий

По виду воздействия: комплексный

*Методы выполнения упражнений:*

- игровой
- повторный
- равномерный

*Форма выполнения упражнений:*

- игровая
- соревновательная

*Методы развития физических качеств*

- индивидуальный
- с помощью партнера

**2) Словесные методы подготовки:**

- объяснение
- разбор
- распоряжение, команда, указания
- подсчет

**3) Наглядные методы подготовки:**

- показ

- демонстрация

**Форма тренировочных занятий:** групповая и попарно

### **Средства технической подготовки**

Техническая подготовка каждого года обучения включает в себя три основных раздела, каждый из которых имеет свои особенности, задачи, практическую ценность.

#### **«Кихон» (базовая техника)**

**Естественные стойки с равномерным распределением веса тела на обе ноги:**

- «Хейсоку-дачи» и.п. стопы вместе, ноги прямые
- «Хейко-дачи» и.п. стопы параллельно по внешним ребрам, расстояние между стопами ширина бедер/плеч, колени слегка согнуты
- «Мусуби-дачи» и.п. пятки вместе, носки врозь, ноги прямые

**Методические указания:** взгляд вперед, плечи расправить, следить за осанкой.

**Фундаментальные стойки с неравномерным распределением веса тела на обе ноги:**

- «Дзенкуцу-дачи» и.п. стопы на ширине таза, на переднюю ногу приходится 65- 70 % от общего веса тела, на заднюю 35-30 %, длина стойки равна длине ноги.

**Методические указания:** следить во время перемещения за осанкой, дыханием, колено передней ноги должно нависать над носком, задний носок расположен под 45°, движения разбить по фазам.

**Удары руками:**

- «Дзуки» прямой удар передней поверхностью кулака на месте

**Методические указания:** движение начинается и заканчивается двумя руками одновременно, особое внимание уделять возврату руки и дыханию, правильно формировать кулак.

- «Ой-дзуки» одноименный прямой удар передней поверхностью кулака с шагом
- «Гяку-дзуки» разноименный прямой удар передней поверхностью кулака с шагом

**Методические указания:** удар должен быть завершен одновременно с постановкой ноги, плечи держать прямо.

**Удары ногами:**

- «Маэ-гери» прямой удар ногой

**Методические указания:** удар состоит из 4 фаз, уделить достаточное внимание каждой фазе движения, обратить внимание на ударную поверхность.

**Приемы блокирования:**

- «Агэ-уке» верхний блок

**Методические указания:** руку выводить вверх выше головы примерно на ширину кулака, правильно сжимать кулак, плечи развернуты.

- «Гэдан-барай-уке» нижний блок

**Методические указания:** замах выполнять от уха, в конечной фазе крепко сжимать кулак, усилить движение поворотом корпуса.

**Форма занятий:** групповая и попарно

**«Ката» (комплекс технических приемов)**

- «Тайкиоку соно ичи» учебный комплекс технических приемов, предшествующий начальной группе.

**Методические указания:** начинать изучать данный комплекс с правильного перемещения, затем освоить правильный темп, ритм, паузы и т.д. Обязательно разобрать фазы дыхания и заложенный технический смысл всех элементов.

**Форма занятий:** Групповая

**«Кумитэ» (боевое взаимодействие)**

- «Иппон-Кумитэ» учебный поединок на 1 шаг, в базовых стойках, роли в котором заранее определены.
- «Санбон-Кумитэ» учебный поединок на 3 шага, в базовых стойках, роли в котором заранее определены.

**Методические указания:** сохранять правильную дистанция, следить за точностью наносимых ударов и их контролем, дыханием, осанкой, использовать силу бедер. На первом году обучения в одной атаке целесообразно применять один удар.

**Форма занятий:** групповая и попарно

В процессе технической подготовки первого года обучения находят применения следующие **методы обучения двигательным действиям:**

**1) Практические методы подготовки:**

- целостный метод
- расчленено-конструктивный метод
- игровой метод
- соревновательный метод

**2) Словесные методы подготовки:**

- анализ

- оценка
- описание
- объяснение
- разбор
- комментарии и замечания
- распоряжения, команда, указания
- подсчет

**3) Наглядные методы подготовки:**

- показ
- демонстрация

**4) Форма выполнения:**

- индивидуальная
- с партнером
- с помощью технических средств и снарядов

***Психологическая подготовка и воспитательная работа***

**ЗАДАЧИ:**

- 1) Установление психологического равновесия в коллективе и развитие чувства коллективизма.
- 2) Развитие и воспитание коммуникативных, волевых и нравственных качеств и свойств личности.
- 3) Основы норм поведения в обществе.

**ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Для развития и воспитания волевых качеств используются средства технической и физической подготовки – кувырки через партнера, на твердое покрытие; элементы страховки, акробатики; выполнение техники в парах. Демонстрация приемов перед группой. Учебные бои. Выполнение контрольных нормативов.

**ФОРМЫ ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ:**

- собрания, лекции и беседы с воспитанниками;
- родительские собрания.

**Раздел 3. Организационно-педагогические условия**

**Кадровые условия**– педагог имеет высшее образование по специальности «Физическая культура», лицензию на право ведения тренировочной деятельности в сфере боевых искусств и спортивных единоборств.



## Материально-техническое обеспечение

Занятия по каратэ проводятся в физкультурном зале.

1) Инвентарь общего пользования:

- скакалки
- большие мячи
- малые мячи
- гимнастические маты
- гимнастические скамейки

2) Форма и защитный инвентарь личного пользования:

- спортивная форма

## Учебно-методическое обеспечение

Автор составитель	Наименование издания	Издательство
Литтл Д.	Брюс Ли: искусство выражения человеческого тела	Феникс, Ростов-на-Дону, 2000, 384 с.
Фунакоши Г.	Каратэ-До: мой способ жизни	София, К., 2000, 112 с.
Блахин Г.Н., Бурлаков А.Ю.	Спортивное каратэ. Зарождение, значение, правила	Бояныч, СПб, 2003, 123 с.
Блахин Г.Н., Бурлаков А.Ю.	Теоретико-методические основы преподавания каратэ-до: Учебно-методическое пособие	Бояныч, СПб, 2003, 86 с.
Маряшин Ю.Е.	Современное каратэ: Функциональная гимнастика	М., Издательство АСТ, 2004, 176 с.

## Оценка качества освоения программы

Для решения целей и задач, поставленных в программе, большое значение имеют формы подведения итогов реализации программы. Система обучения в каратэ, связана с особенностями, которые были

внесены родоначальниками этого популярного во всем мире восточного единоборства – японцами. Они ввели в каратэ систему ранговых поясов, соответствующих уровню и этапу подготовки, и как правило, 2 раза в год проводится квалификационный экзамен.

Разработаны специальные нормативы, включающие в себя в основном технические элементы, которые необходимо знать и уметь выполнять на определенный уровень (пояс).

Эти нормативы в различных стилевых направлениях каратэ отличаются, в зависимости от акцента тренировочного процесса, но в целом основа одна это – «КАТА», «КИХОН», «КУМИТЭ».

«КАТА» (яп. «форма или образ») – представляют собой технические комплексы приемов каратэ. Все ката ритмизированы, имеют определенный дыхательный ритм, моменты концентрации и расслабления.

«КИХОН» – техника на месте, базовая техника.

«КУМИТЭ» – взаимодействие с противником, различные формы учебных, учебно-тренировочных и спортивных поединков.

В программу квалификационного экзамена входят три вышеперечисленные части тренинга каратэ. Таким образом, все занимающиеся дети не зависимо от возраста, пола, стажа занятий и квалификации принимают участие в данном мероприятии. А это в свою очередь:

- 1) Опыт участия в мероприятиях.
- 2) Стимул к стремлению заниматься лучше и добиваться поставленной цели.
- 3) Возможность оценить результат работы педагога родителями.
- 4) Выявить перспективных и отстающих обучающихся.
- 5) Подвести итоги работы за определенный период и внести соответствующую корректировку в тренировочный процесс.

## **Контрольные нормативы**

### **Контрольно-нормативные требования по специализации на 10/9 кю (белый пояс)**

**Раздел «Кихон» техника каратэ в передвижении, в базовых стойках:**

1. Движение вперед: одноименный прямой удар рукой «Ой-дзюки», в стойке «Дзенкуцу-Дачи».
2. Движение назад: верхняя защита «Агэ-Укэ», в стойке «Дзенкуцу-Дачи».

3. Движение вперед: разноименный прямой удар рукой «Гяку-дзуки», в стойке «Дзенкуцу-Дачи».
4. Движение назад: нижняя защита «Гэдан-барай-Укэ», в стойке «Дзенкуцу-Дачи».
5. Движение вперед: прямой удар ногой «Маэ-гери», в стойке «Дзенкуцу-Дачи».

**Раздел «Ката» комплекс технических приемов:**

1. Технический комплекс предшествующий начальной группы «Тайкиоку-Шодан».

**Раздел «Кумитэ» учебный поединок на 3 шага, в базовых стойках, роли в котором заранее определены «Санбон-Кумитэ»:**

***Атакующий партнер «Тори»:*** выполняет три последовательных прямых ударов одноименной рукой с шагом «Ой-дзуки» в голову.

***Защищающийся партнер «Укэ»:*** выполняет пять последовательных шагов назад, с верхней защитой «Агэ-Укэ» и в конце обозначает контр атакующий удар в туловище.

### **Педагогический и врачебный контроль**

**Контрольные нормативы по специализации и тестирование по ОФП/СФП** Наряду с планированием, важной функцией управления является контроль, определяющий эффективность учебно-тренировочной работы. В процессе работы систематически ведется учет подготовленности занимающихся путем:

- 1) Текущей оценки усвоения изучаемого материала.
- 2) Оценки результатов выступления в соревнованиях, индивидуальных показателей и командного выступления.
- 3) Выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, а также из технического раздела.

Тестирование по ОФП/СФП осуществляется два раза в год, в начале и конце учебного года. Контроль физической подготовленности занимающихся необходимо вести с учетом биологического возраста. Это значит, что необходимо учитывать не только год обучения, но и фактические возможности занимающихся на данном этапе их физического развития. Даже по паспортному возрасту, ученики одной группы отличаются на целый год, а по биологическому это отличие может быть еще больше. Для определения паспортного возраста на момент тестирования необходимо учитывать период в шесть месяцев до наступления полных лет и после дня рождения.

Контрольные нормативы по специализации, включают в себя технические элементы, которые необходимо знать и уметь выполнять на определенный уровень. Они включают в себя следующие технические разделы:

- 1) Технические комплексы приемов каратэ «КАТА»
- 2) Техника на месте, базовая техника «КИХОН»
- 3) Взаимодействие с противником, различные формы учебных, учебно-тренировочных и спортивных поединков «КУМИТЭ».

Результатом обучения на всех этапах подготовки являются полученные знания, уровень физической подготовки, техническое мастерство и умение воспользоваться полученными навыками. Система обучения в каратэ, связана с особенностями, которые были внесены родоначальниками этого восточного единоборства – японцами. Они ввели в каратэ систему ранговых поясов, соответствующих уровню и этапу подготовки. Таким образом, все занимающиеся дети и подростки не зависимо от возраста, пола, стажа занятий и квалификации, два раза в учебном году выполняют контрольно-нормативные требования. Существуют 10 ученических степеней (кю), каждой из которых соответствует определенный цветной пояс:

- |  |                       |
|--|-----------------------|
| 10 кю – Оранжевый пояс                 | (первый год обучения) |
| 9 кю – Оранжевый пояс с синей полоской | (первый год обучения) |
| 8 кю – Голубой пояс                    | (второй год обучения) |
| 7 кю – Голубой пояс с желтой полоской  | (второй год обучения) |
| 6 кю – Желтый пояс                     | (третий год обучения) |

Нормативы по технической подготовке выполняются последовательно, т.е. каждый раз новые нормативы.

Кроме тестирования по ОФП/СФП и контрольных нормативов по специализации, в качестве форм подведения итогов по каждой теме или разделу применяются , тесты, мини-соревнования, беседы групповые и индивидуальные, дискуссии, опросы. Широкое применение находит моделирование различных ситуаций.

### **Медицинский контроль**

В задачи медицинского обследования входят:

- 1) Диагностика пригодности ребенка к занятиям каратэ
- 2) Оценка его функционального состояния
- 3) Оценка его перспективности

В начале каждого учебного года все уже занимающиеся, а также вновь пришедшие предоставляют медицинскую справку, подтверждающую принадлежность к основной медицинской группе. Такое обследование позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности. В процессе многолетней подготовки медицинское обследование должно выявить динамику состояния основных систем организма, определить основные компенсаторные факторы и потенциальные возможности их развития средствами тренировочных нагрузок.

### **Текущий контроль учебно-тренировочного процесса**

С целью устранения возможных срывов адаптационных процессов и своевременного проведения, необходимых лечебно-профилактических мероприятий, а также для эффективной организации анализа данных медицинского обследования необходимо отслеживать динамику средств и методов тренировочного процесса и контролировать переносимость тренировочных и соревновательных нагрузок в рамках программы ТО (текущее обследование). Текущее обследование, на основании которого проводится индивидуальная коррекция тренировочных нагрузок, рекомендуется проводить на всех тренировочных занятиях.

При проведении ТО регистрируются следующие параметры тренировочного процесса:

1) Средства подготовки: общефизическая подготовка, специальная физическая подготовка, специальная подготовка и соревновательная подготовка.

2) Время или объем тренировочного задания или применяемого средства подготовки в минутах.

3) Интенсивность тренировочного задания в частоте сердечных сокращений в минуту.