

Муниципальное казенное учреждение дополнительного образования
Дом детского творчества г. Минеральные Воды

Принята на заседании
методического (педагогического) совета
с изменениями и дополнениями
от «_9_» __сентября__ 2020_г.
Протокол № _____ 1_____



г. Минеральные Воды
Муниципальное казенное учреждение дополнительного образования
Дом детского творчества г. Минеральные Воды
/О.И. Петрич/
«_9_» __сентября__ 2020_г.

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

Возраст обучающихся: 7 – 18 лет
Срок реализации: 3 года

Автор-составитель:
Воронова Наталья Ивановна -
педагог дополнительного
образования

г. Минеральные Воды,
год составления программы - 2016 г.

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая образовательная программа секции «Карате-до» относится к физкультурно-спортивной направленности.

Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020 года, принятая Правительством Российской Федерации 7 августа 2009г., определяет основные направления развития и значение физической культуры и спорта в стране как создание условий для здорового образа жизни граждан, приобщение к систематическим занятиям физической культурой и спортом, повышение массовости физической культуры и спорта, обеспечение доступа к развитой спортивной инфраструктуре, повышение конкурентоспособности российского спорта, пропаганду нравственных ценностей физической культуры и спорта.

Боевые искусства Востока представляют собой уникальный и неповторимый пласт культуры, где совмещается, казалось бы, не совместимое - красота ритма и гармонии движений и реальные боевые действия. Здесь боевая подготовка доводится до уровня искусства, что в итоге выливается в особый путь воспитания личности.

Актуальность.

В настоящее время широкое распространение получили различные виды восточных единоборств (дзюдо, ушу, каратэ, таэквондо, айки-до и др.), корни которых питают мудрость и опыт многих поколений и людей, создававших эффективные системы рукопашного боя.

Важной причиной популярности каратэ является его доступность. Им, фактически может заниматься любой человек со средним здоровьем, независимо от возраста и пола. Кроме этого, популярность каратэ состоит в привлекательности восточного культурного «колорита» и признании его международным спортивным сообществом. В наше сложное время и мужчины, и женщины хотят чувствовать себя в полной уверенности и безопасности, владеть специальными знаниями и техникой каратэ, уметь постоять за себя и своих близких, дать должный отпор агрессору, даже более сильному.

Новизна.

Каратэ сегодня достигло большой популярности, гармонично соединив оба аспекта, стало возможным такое каратэ, которое подходит всем: детям, молодым, мужчинам и женщинам.

Благодаря системе восточных единоборств, наряду с другими видами спорта, наиболее успешно решаются задачи общего физического развития воспитанников, разностороннее воздействие на организм, совершенствование

функции всех органов и его двигательных способностей и духовного развития. Применение разнообразных технических элементов обеспечивает всестороннее гармоничное развитие морфологических и функциональных систем организма и физических качеств (силы, быстроты, гибкости, ловкости, выносливости), одновременно оказывая воздействие на координационные механизмы нервной системы, повышение ее пластичности. Человек, достигший гармонии духа и тела, реализует эстетическое начало во внешнем и внутреннем мире:

- с внешней стороны физическое и техническое совершенство, достигшее уровня искусства, представляет эстетику действия, красоту движений, олицетворяя естественность, целесообразность и эффективность боевых приемов;

- внутри эстетика проявляется в поведении и образе жизни.

Цель:

Цель обучения – профилактика и укрепление здоровья учащихся. Создание условий для формирования у обучающихся физического совершенства и высоких нравственных качеств.

Задачи:

Обучающие:

- дать знания по истории боевых искусств;
- создать представление о возможностях человека;
- сформировать понятие о стратегии и тактике боя.

Развивающие:

- развитие основных физических качеств (ловкость, сила, скорость, выносливость, гибкость);
- расширение функциональных возможностей основных систем организма, обогащение двигательного опыта жизненно-важными двигательными навыками и умениями;
- коррекция физического развития, формирование правильной осанки.

Воспитательные:

- прививать интерес к здоровому образу жизни,
- воспитывать морально-волевые качества;
- воспитывать коммуникативные качества;
- научить ребенка контролировать свое поведение, его социализация.
- воспитать чувство личной ответственности.

Отличительная особенность программы:

Отличительной особенностью данной программы является то, что система карате включает разнообразные направления и режимы занятий и не требует какой-либо значительной материальной базы, что позволяет самым разным

людям выбрать для себя вид двигательной активности. Отсутствие требований к материальной базе обеспечивает возможность проводить занятия по карате в любой российской школе.

На тренировках дети знакомятся не только с изучением того или иного приема, но и изучают теоретическую базу. Практические занятия по программе связаны с использованием необходимого спортивного инвентаря и оборудования, что также помогает завлечь ребенка к занятиям каратэ, и повышает его интерес. В теоретических занятиях также используется различная видеотехника (просмотр соревнований и последующий их анализ).

Возраст обучающихся - программа рассчитана на обучающихся в возрасте от 6-17 лет.

Срок реализации программы - программа рассчитана на 3 года.

Формы и режим занятий:

- форма проведения занятий - групповая
- продолжительность занятий - 2 раза в неделю по 2 часа

Ожидаемые результаты и способы их проверки

1 год обучения.

По окончании обучения обучающиеся будут:

- знать и уметь выполнять элементы техники и тактики в соответствии с программным материалом;
- знать особенности техники нападения и защиты;
- знать названия и назначения основных приёмов нападения и защиты;
- выполнять приём, защиту, контрприём комбинаций технических действий в стойке.

2 год обучения.

По окончании обучения обучающиеся будут:

- знать и уметь выполнять основные элементы техники и тактики каратэ-до;
- уметь выполнять различные упражнения повышенной трудности, требующие проявления волевых качеств;
- знать и уметь применять на практике программный материал.

3 год обучения.

По окончании обучения обучающиеся будут:

- знать и уметь выполнять различные элементы приёмов нападения и защиты, как в стойке, так и на татами;
- уметь проводить тренировочные и соревновательные схватки;
- уметь проводить приёмы в схватках с любым соперником;
- уметь управлять и регулировать эмоциональное состояние настраиваться на схватку с различными соперниками;

Способы проверки результатов:

Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей в течение всего учебного года. Она предусматривает 1 раз в полгода зачетное занятие по общей и специальной физической подготовке. Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля выполнении контрольных упражнений.

Итоговая аттестация проводится в конце учебного года (в мае месяце) все учащиеся группы сдают по общей физической подготовке контрольно-переводные зачеты, в виде сдачи квалификационных экзаменов на соответствующие пояса (присвоение КЮ).

Формы проведения итогов реализации программы.

Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения. Форма подведения итогов включает в себя: показательные выступления и участия в соревнованиях.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 1-го ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№ п/п	Т Е М А	Количество часов		
		общее	теория	практика
1	Введение в программу. История зарождения и культурные традиции Японии и Китая. Инструктаж по технике безопасности.	2	2	-
2	Базовые стойки мицуби-, кибя-, хейсоку-, хачиджи-, хейко-, дзенкуцу-дачи. Изучение удара цуки	12	2	10
3	Движение в базовых стойках и удары рукой ои-цуки и гьяку-цуки	12	2	10
4	Блок аге-удэ-уке при передвижении в дзенкуцу-дачи	12	2	10
5	Блок гедан-барай при передвижении в дзенкуцу-дачи	12	2	10
6	Блок сото-удэ-уке при передвижении в дзенкуцу-дачи	12	2	10
7	Блок учи-удэ-уке при передвижении в дзенкуцу-дачи. Проведение промежуточной аттестации.	12	2	10
8	Стойка кокутцу-дачи и блок шуто-удэ-уке. Исполнение блока шуто-удэ-уке при передвижении	12	2	10

	в кокутцу-дачи			
9	Удары ногой: мае-гери-кеаге и мае-аши-гери	12	2	10
10	Удар кизами-цуки. Кихон: вперёд из дзенкуцу-дачи с кизами-цуки / переход в сури-аши-дачи / мае-аши-гери-кеаге чудан / вперёд в дзенкуцу-дачи с гедан-барай	12	2	10
11	Гохон-кумитэ	12	2	10
12	Ката хейан-шодан	17	1	16
13	Контрольное занятие. Квалификационный экзамен	5	1	4
	Всего часов	144	24	120

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

ТЕМА 1. ВВЕДЕНИЕ В КАРАТЭ-ДО. ИСТОРИЯ ЗАРОЖДЕНИЯ И КУЛЬТУРНЫЕ ТРАДИЦИИ ЯПОНИИ И КИТАЯ. Инструктаж по технике безопасности.

Цель: познакомить воспитанников с историей зарождения боевых искусств (ушу и каратэ-до); режимом работы объединения.

Теоретические сведения

Зарождение ушу в Китае. Появление и развитие каратэ-до на Окинаве и распространение в Японии. Стили каратэ и знаменитые мастера. Уровни мастерства в карате (пояса). Значение цвета пояса мастера карате.

ТЕМА 2. БАЗОВЫЕ СТОЙКИ КИБА-ДАЧИ, ХЕЙСОКУ-ДАЧИ, ХАЧИДЖИ-ДАЧИ, ХЕЙКО-ДАЧИ, ДЗЕНКУЦУ-ДАЧИ И ИЗУЧЕНИЕ УДАРА ЦУКИ

Цель: научить технике выполнения стоек и траектории удара.

Ключевые слова: распределение веса, центр тяжести, направление; названия стоек кибя-дачи, хейсоку-дачи, хачиджи-дачи, хейко-дачи, дзенкуцу-дачи; цуки.

Теоретические сведения

Техника исполнения стоек. Способы защиты и нападения. (Стойки – это база движений в каратэ, с них начинается и ими заканчивается движение. Эффективность защиты и нападения зависит от того, насколько устойчивое положение занимает тело).

Техника исполнения удара цуки (удар кулаком, нанесённый по цели, находящейся прямо впереди).

Практическая работа: отработка техники выполнения стоек; отработка траектории удара цуки с соблюдением всех стадий траектории удара.

ТЕМА 3. ДВИЖЕНИЕ В БАЗОВЫХ СТОЙКАХ И УДАРЫ РУКОЙ ОИ-ЦУКИ И ГЬЯКУ-ЦУКИ

Цель: научить передвижениям в стойках и передвижению с ударом.

Ключевые слова: распределение веса, центр тяжести, уровень передвижений, цель, поворот бедра, удары рукой ои-цуки и гьяку-цуки.

Теоретические сведения

Техника выполнения удара ои-цуки, гьяку-цуки (ои-цуки – удар, наносимый от впереди стоящей ноги; гьяку-цуки – удар, наносимый от сзади стоящей ноги).

Практическая работа: отработка техники выполнения ударов (удар цуки необходимо отрабатывать с соблюдением всех стадий траектории удара, многократным повторением с контролем техники передвижений).

ТЕМА 4. БЛОК АГЕ-УДЭ-УКЕ

ПРИ ПЕРЕДВИЖЕНИИ В ДЗЕНКУЦУ-ДАЧИ

Цель: научить технике исполнения блока аге-удэ-уке при движении в стойке.

Ключевые слова: траектория, разворот плеч, упор, блок аге-удэ-уке.

Теоретические сведения

Назначение блока аге-удэ-уке (используется для защиты от удара в голову); техника его исполнения (нижней частью запястья, рывком, подняв руку вверх).

Практическая работа: отработка всех стадий траектории блока; отработка техники выполнения блока рывком.

ТЕМА 5. БЛОК ГЕДАН-БАРАЙ

ПРИ ПЕРЕДВИЖЕНИИ В ДЗЕНКУЦУ-ДАЧИ

Цель: научить технике выполнения блока гедан-барай при движении в стойке.

Ключевые слова: гедан-барай, уровень передвижения, поворот плеч.

Теоретические сведения

Техника исполнения блока гедан-барай (для защиты от удара рукой или ногой в нижнюю часть живота).

Практическая работа: отработка техники защиты от удара с соблюдением траектории движения блокирования.

ТЕМА 6. БЛОК СОТО-УДЭ-УКЕ

ПРИ ПЕРЕДВИЖЕНИИ В ДЗЕНКУЦУ-ДАЧИ

Цель: научить технике исполнения блока сото-удэ-уке.

Ключевые слова: сото-удэ-уке, поворот бёдер, траектория.

Теоретические сведения

Техника исполнения блока сото-удэ-уке (для защиты от удара по корпусу).

Практическая работа: отработка траектории блока; отработка защиты от удара в корпус.

ТЕМА 7. БЛОК УЧИ-УДЭ-УКЕ

ПРИ ПЕРЕДВИЖЕНИИ В ДЗЕНКУЦУ-ДАЧИ

Цель: научить технике исполнения блока учи-удэ-уке.

Ключевые слова: учи-удэ-уке, траектория удара.

Теоретические сведения

Техника выполнения блока учи-удэ-уке.

Практическая работа: отработка блока с соблюдением траектории; (особое внимание уделяется работе бёдер).

Проведение промежуточной аттестации

Практическая работа: удары руками и ногами, выполнение ката ХЕЙАН ШОДАН.

ТЕМА 8. СТОЙКА КОКУТЦУ-ДАЧИ И БЛОК ШУТО-УДЭ-УКЕ.

ИСПОЛНЕНИЕ БЛОКА ШУТО-УДЭ-УКЕ

ПРИ ПЕРЕДВИЖЕНИИ В КОКУТЦУ-ДАЧИ

Цель: научить технике исполнения стойки кокутцу-дачи и блока шуто-удэ-уке.

Ключевые слова: центр тяжести, траектория, распределение веса, кокутцу-дачи, шуто-удэ-уке.

Теоретические сведения:

Техника исполнения стойки Кокутцу-дачи (прочная, в направлении назад); блока Шуто-удэ-уке (для защиты от удара в грудь).

Практическая работа: отработка стойки кокутцу-дачи и блока шуто-удэ-уке с соблюдением траектории движения.

ТЕМА 9. УДАРЫ НОГОЙ: МАЕ-ГЕРИ-КЕАГЕ И МАЕ-АШИ-ГЕРИ

Цель: научить технике исполнения прямых ударов ногой.

Ключевые слова: траектория, кашэ, мае-гери-кеаге, мае-аши-гери, кекоми, кеаге.

Теоретические сведения:

Техника исполнения прямых ударов ногой: мае-гери и мае-аши-гери (для поражения противника, находящегося впереди, подушечками подошвы под пальцами ног – кашэ). Разновидности удара: кекоми – проникающий, кеаге – маховой удар.

Практическая работа: отработка траектории и техники ударов.

ТЕМА 10. УДАР КИЗАМИ-ЦУКИ.

КИХОН: ВПЕРЁД ИЗ ДЗЕНКУЦУ-ДАЧИ С КИЗАМИ-ЦУКИ / ПЕРЕХОД В СУРИ-АШИ-ДАЧИ / МАЕ-АШИ-ГЕРИ-КЕАГЕ ЧУДАН / ВПЕРЁД В ДЗЕНКУЦУ-ДАЧИ С ГЕДАН-БАРАЙ

Цель: научить технике исполнения удара кизами-цуки и дорожки кихон.

Ключевые слова: реверс, направление, кизами-цуки, кихон, дзенкуцу-дачи кизами-цуки, сури-аши-дачи, мае-аши-гери-кеаге чудан, дзенкуцу-дачи, гедан-барай.

Теоретические сведения:

Техника исполнения удара кизами-цуки (мгновенный реверсивный удар (укол)) и дорожки кихон (имитация поединка, где используется и защита и нападение, для отработки навыка поединка).

Практическая работа: отработка удара кизами-цуки (с соблюдением траектории удара) и дорожки кихон (необходимо наработать технику передвижений, блоков и ударов в их взаимосвязи и последовательности).

ТЕМА 11. ГОХОН-КУМИТЭ

Цель: научить технике выполнения элементов кумитэ.

Ключевые слова: чёткость, дистанция, кимэ, гохон-кумитэ, контакт.

Теоретические сведения:

Техника исполнения гохон-кумитэ (формальный бой на 5 шагов, где известны уровни атак и их тип, а также тип защиты и контратака).

Практическая работа: многократная наработка стандартных атак и защит с соблюдением техники и дистанции.

ТЕМА 12. КАТА ХЕЙАН-ШОДАН

Цель: научить технике исполнения ката.

Ключевые слова: рисунок передвижений, ката, хейан-шодан.

Теоретические сведения

Техника исполнения ката. Стилизованный бой хейан-шодан с несколькими противниками (для лучшей отработки элементов, а также для связки их в единое целое – бой).

Практическая работа: отработка последовательности передвижений и соответствующих каждому шагу элементов; ведение боя хейан-шодан.

ТЕМА 13. КОНТРОЛЬНОЕ ЗАНЯТИЕ.

КВАЛИФИКАЦИОННЫЙ ЭКЗАМЕН

Контрольное занятие проводится в виде квалификационного экзамена по трём разделам: ката, кихоны, кумитэ.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 2-го ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№	Т Е М А	Количество часов
----------	----------------	-------------------------

п/п		общее	теория	практика
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	3	3	-
2	Передвижение вперёд (назад) в дзенкуцу-дачи с сото-удэ-уке / гьяку-цуки чудан	12	3	9
3	Передвижение вперёд (назад) в дзенкуцу-дачи с аге-удэ-уке / гьяку-цуки чудан	12	3	9
4	Передвижение вперёд (назад) в кокуцу-дачи с шуто-уке / переход в дзенкуцу-дачи с гьяку-нукитэ чудан	12	3	9
5	Передвижение в кибя-дачи с уракен-учи (горизонтальный)	12	3	9
6	Передвижение вперёд в дзенкуцу-дачи с мае-гери-кеаге чудан. Маватэ	12	3	9
7	Удар еко-гери и дорожка: передвижение вперёд в кибя-дачи + еко-гери-кеаге чудан. Маватэ в дзенкуцу-дачи. Проведение промежуточной аттестации.	12	3	9
8	Удар маваши-гери и дорожка: передвижение вперёд в дзенкуцу-дачи + маваши-гери чудан. Маватэ	12	3	9
9	Ката хейан-нидан	60	3	57
10	Техника кумитэ: 1. Техника одиночных ударов (кизами-цуки, гьяку-цуки, мае-гери, маваши-гери). 2. В парах: техника одиночной атаки – защиты	63	3	60
11	Контрольное занятие. Квалификационный экзамен	6	-	6
	Всего часов	216	30	186

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

ТЕМА 1. ВВОДНОЕ ЗАНЯТИЕ. Инструктаж по технике безопасности.

Цель: познакомить воспитанников с режимом работы объединения на новый учебный год; планом соревнований.

ТЕМА 2. ПЕРЕДВИЖЕНИЯ ВПЕРЁД (НАЗАД) В ДЗЕНКУЦУ-ДАЧИ С СОТО-УДЭ-УКЕ / ГЬЯКУ-ЦУКИ ЧУДАН

Цель: совершенствовать технику исполнения дорожки кихон.

Ключевые слова: шаг – блок, дзенкуцу-дачи с сото-удэ-уке / гьяку-цуки чудан.

Теоретические сведения:

Защита корпуса от прямого удара в корпус с контрударом.

Практическая работа: отработка передвижений самостоятельно и в парах.

ТЕМА 3. ПЕРЕДВИЖЕНИЯ ВПЕРЁД (НАЗАД) В ДЗЕНКУЦУ-ДАЧИ

С АГЕ-УКЕ / ГЬЯКУ-ЦУКИ ЧУДАН

Цель: совершенствовать технику исполнения кихона; научить исполнять кихон в паре.

Ключевые слова: шаг – блок, дзенкуцу-дачи с аге-уке / гьяку-цуки чудан.

Теоретические сведения:

Защита головы от прямого удара с контрударом.

Практическая работа: отработка передвижений самостоятельно и в парах.

ТЕМА 4. ПЕРЕДВИЖЕНИЯ ВПЕРЁД (НАЗАД) В КОКУТЦУ-ДАЧИ С ШУТО-УДЭ-УКЕ / ПЕРЕХОД В ДЗЕНКУЦУ-ДАЧИ С ГЬЯКУ-НУКИТЭ ЧУДАН

Цель: научить исполнять и использовать кихон.

Ключевые слова: чёткость, шаг – блок, кокутцу-дачи с шуто-удэ-уке, дзенкуцу-дачи с гьяку-нукитэ чудан.

Теоретические сведения:

Защита корпуса от прямого удара в корпус с контрударом.

Практическая работа: самостоятельная отработка техники передвижения; отработка передвижения в парах.

ТЕМА 5. ПЕРЕДВИЖЕНИЯ В КИБА-ДАЧИ С УРАКЕН-УЧИ (ГОРИЗОНТАЛЬНЫЙ)

Цель: научить исполнять и использовать кихон.

Ключевые слова: реверс, направление, положение локтя, кибя-дачи с уракен-учи.

Теоретические сведения:

Техника исполнения удара уракен-учи (тыльной стороной кулака удар в сторону от себя).

Практическая работа: отработка техники удара в парах и перед зеркалом.

ТЕМА 6. ПЕРЕДВИЖЕНИЯ В ДЗЕНКУЦУ-ДАЧИ

С МАЕ-ГЕРИ-КЕАГЕ ЧУДАН. МАВАТЭ

Цель: научить исполнять и использовать кихон.

Ключевые слова: направление удара, шаг, дзенкуцу-дачи с мае-гери-кеаге чудан.

Теоретические сведения:

Техника исполнения удара Кеаге (восходящий удар).

Практическая работа: отработка техники удара в парах.

ТЕМА 7. ИЗУЧЕНИЕ ПЕРЕДВИЖЕНИЯ В КИБА-ДАЧИ С УДАРОМ ЕКО-ГЕРИ-КЕАГЕ ЧУДАН И УДАРА ЕКО-ГЕРИ

Цель: научить исполнять и использовать кихон.

Ключевые слова: ребро ступни (сокуто), колено, наклон корпуса, кибачи с еко-гери-кеаге чудан, еко-гери.

Теоретические сведения:

Техника исполнения удара еко-гери (прямо в бок, ребром стопы либо пяткой).

Практическая работа: отработка техники удара и кихона в парах.

Проведение промежуточной аттестации.

Практическая работа: передвижение в стойках, ХЕЙАН НИДАН, кихон.

ТЕМА 8. ПЕРЕДВИЖЕНИЯ В ДЗЕНКУЦУ-ДАЧИ С МАВАШИ- ГЕРИ И УДАР МАВАШИ-ГЕРИ

Цель: научить исполнять и использовать кихон.

Ключевые слова: реверс, колено, положение рук, дзенкуцу-дачи, мавашигери.

Теоретические сведения

Техника исполнения удара мавашигери (круговой, хлесткий удар в горизонтальной плоскости перед собой – выполняется подъёмом стопы или основаниями пальцев (кашэ)).

Практическая работа: отработка кихона в парах, на груше.

ТЕМА 9. КАТА ХЕЙАН-НИДАН

Цель: научить технике исполнения ката.

Ключевые слова: рисунок передвижений, ката, Хейан-нидан.

Теоретические сведения:

Техника исполнения Хейан-нидан (стилизованный бой с несколькими противниками, служит для лучшей отработки элементов, а также для связки их в единое целое – бой).

Практическая работа: последовательное изучение рисунка передвижений и соответствующих каждому шагу элементов.

ТЕМА 10. ТЕХНИКА КУМИТЭ

Цель: научить исполнять и использовать кихоны в бою.

Ключевые слова: дистанция, взгляд, взрыв, рывок, кумитэ.

Теоретические сведения

Техника исполнения кумитэ (техника ведения поединка).

Практическая работа: отработка техники кумитэ в парах.

ТЕМА 11. КОНТРОЛЬНОЕ ЗАНЯТИЕ.

КВАЛИФИКАЦИОННЫЙ ЭКЗАМЕН

Контрольное занятие проводится в виде квалификационного экзамена по трём разделам: ката, кихоны, кумитэ.

Методические рекомендации

При отработке движений и связок недопустимы ошибки в стойках, передвижениях, ударах; следует также обратить внимание на напряжения тела, сжатости кулака; недопустимо сгибать или расставлять пальцы при выполнении шуто-уке. Обратить внимание на правильную смену рук (хикитэ) при выполнении элеменов, на правильную постановку опорной ноги при ударах ногами (гери-ваза), а также на правильность постановки ударных частей стопы.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 3-го ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№ п/п	Т Е М А	Количество часов		
		обще е	теория	практика
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	3	3	-
2	Повышение мастерства исполнения базовых элементов – кихонов	39	3	36
3	Совершенствование тактики кумитэ	42	3	39
4	Отработка техники кумитэ. Проведение промежуточной аттестации.	42	3	39
5	Совершенствование техники ката	57	3	54
6	Участие в соревнованиях	27	-	27
7	Контрольное занятие. Квалификационный экзамен	6	-	6
	Всего часов	216	15	201

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 3 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

(группа повышения спортивного мастерства)

ТЕМА 1. ВВОДНОЕ ЗАНЯТИЕ. Инструктаж по технике безопасности.

Цель: познакомить воспитанников с режимом работы объединения на новый учебный год; планом соревнований.

ТЕМА 2. ПОВЫШЕНИЕ МАСТЕРСТВА ИСПОЛНЕНИЯ БАЗОВЫХ ЭЛЕМЕНТОВ – КИХОНОВ

Цель: совершенствовать технику исполнения кихонов.

Ключевые слова: наклон корпуса, кихон.

Теоретические сведения:

Кихоны – базовые элементы всей техники каратэ, которые используются как в ката, так и в кумитэ.

Практическая работа: отработка кихонов в парах.

ТЕМА 3. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТАКТИКИ КУМИТЭ

Цель: научить выбору дистанции, методам входа и выхода из атаки, уходы, уклоны от атаки противника, тактические перемещения.

Ключевые слова: дистанция, взгляд, взрыв, рывок, уклон, время, кумитэ

Теоретические сведения:

При неправильно выбранной тактике ведения поединка невозможна победа даже над слабым противником. Правила соревнований, относящиеся к тактике кумитэ.

Практическая работа: отработка тактики кумитэ в парах.

ТЕМА 4. ОТРАБОТКА ТЕХНИКИ КУМИТЭ

Цель: научить исполнять и использовать кихоны в бою.

Ключевые слова: дистанция, взгляд, взрыв, рывок.

Теоретические сведения:

При низком уровне техники кихонов, при неправильном кимэ во время соревнований невозможно получить должную оценку действий бойца.

Правила соревнований, относящиеся к технике кумитэ.

Практическая работа: отработка технических приёмов кумитэ в парах.

Проведение промежуточной аттестации.

Практическая работа: ХЕЙАН САНДАН, кихон кумитэ, ипон кумитэ.

Тема 5. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ КАТА

Цель: повысить мастерство исполнения ката.

Ключевые слова: рисунок передвижений, ката.

Теоретические сведения:

Ката – стилизованный бой с несколькими противниками, служит для лучшей отработки элементов, а также для связки их в единое целое – бой. Правила соревнований по ката.

Практическая работа: последовательное изучение рисунка передвижений и соответствующих каждому шагу элементов.

ТЕМА 6. УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ

Цель: научить применять технику и тактику каратэ в ситуации спортивного поединка.

Практическая работа: участие в соревнованиях всех уровней – от внутренних до чемпионатов города, области, России, а также и на международных турнирах и чемпионатах.

ТЕМА 7. КОНТРОЛЬНОЕ ЗАНЯТИЕ. КВАЛИФИКАЦИОННЫЙ ЭКЗАМЕН

Контрольное занятие проводится в виде квалификационного экзамена по трём разделам: ката, кихоны, кумитэ.

План воспитательной работы:

- собрания, лекции и беседы со спортсменами;
- информации о спортивных событиях в стране, мире;
- встречи с интересными людьми; ветеранами спорта;
- родительские собрания;
- взаимодействие с общеобразовательными учреждениями;
- культурно – массовые мероприятия;
- эстетическое оформление помещения спортивного зала;
- постоянное обновление стендов;

Методическое обеспечение программы

методы работы:

Занятия носят форму урока и проводятся в спортивном зале.

Для спортивных единоборств характерен как индивидуальный метод обучения новым элементам и приемам каратэ-до или освоения новых физических упражнений общей физической подготовки, так и групповой. При групповом методе обучения вырабатывается соответствующий эмоциональный соревновательный фон, стимулирующий повышенную работоспособность.

Занятия по каратэ имеют обширный спектр форм: плановые тренировки в залах; игровые формы с элементами борьбы; беседы по изучению истории боевых искусств разных народов; соревнования.

Техническое оснащение занятий:

1. Кимоно

2. Накладки.
3. Щитки и футы.
4. Капа.
5. Макивара.
6. Утяжелители.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Для педагога:

1. Биджиев С.В « Боевые искусства» 1994г. 560 стр.
2. Вихман В.Д. « Школа каратэ – до» 1991г. 176 стр.
3. Накаяма М. «Лучшее каратэ» 1998г. 142 стр.
4. Озолин Н.Г. « Настольная книга тренера: Наука побеждать» 2003г. 863 стр.
5. Такэнобу Н. « Каратэ – до, входные ворота» 1992г. 252 стр.
6. Хаберзетцер Р. « Каратэ для чёрных поясов» 1994г. 248 стр.
7. Хаберзетцер Р. « Искусство каратэ» 1991г. 161 стр.

Для обучающихся:

1. Иванов-Катанский С.А. Базовая техника каратэ. Издательско-торговый дом Гранд. М., 2000. 544стр.
2. Традиционное каратэ. Правила соревнований / Сост. С.А.Литвинов. - М.: Советский спорт, 2003.г. 120 с.
3. Чой С., Образцова Т.Н. Подвижные игры для детей. Изд-во ИКТЦ Лада, Этрол. М., 2006. 192 стр.