ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ГИМНАЗИЯ № 205
ФРУНЗЕНСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА ИМЕНИ Р.А.РОТМИСТРОВОЙ

ПРИНЯТА
решением Педагогического совета
ГБОУ гимназии № 205 им.
Р.А.Ротмистровой
Фрунзенского района Санкт-Петербурга
Протокол №1 от 31.08.2023 г.

УТВЕРЖДЕНА
Приказом Гимназии № 205 им. Р.А.Ротмистровой
Фрунзенского района Санкт-Петербурга
№ 131 от 31.08.2023г.
Директор гимназии № 205 им. Р.А.Ротмистровой

_____ И.В. Тимохина

Тимохина Ирина Вячеславовна

Подписан цифровой подписью: Тимохина Ирина Вячеславовна
DN: O=Гимназия №205 им. Р.А.Ротмистровой, CN=Тимохина Ирина Вячеславовна, E=school205@edu-frn.spb.ru
Основание: Я являюсь автором этого документа
Расположение:
Дата: 2024.01.26 16:31:03+03'00'
Foxit PDF Reader Версия: 12.0.1

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «КАРАТЭ»

Возраст обучения: 7-11 лет

Срок реализации программы: 2 года (14 месяцев)

Разработчик программы:
Педагог дополнительного образования
Воробьев Виктор Брисович

г. Санкт-Петербург

2023

Содержание

1.	Введение.	**3**
2.	Описание программы.	**3**
3.	Цели и задачи дополнительной общеобразовательной программы.	**5**
4.	Ожидаемые результаты.	**7**
5.	Календарный учебный график.	**8**
6.	Учебный план 1-го года обучения.	**9**
7.	Содержание программы «КАРАТЭ». 1-й год обучения.	**10**
8.	Календарно тематическое планирование 1-го года обучения.	**13**
9.	Учебный план 2 -го года обучения.	**16**
10.	Содержание программы «КАРАТЭ». 2-й год обучения.	**17**
11.	Календарно тематическое планирование 2-го года обучения.	**19**
12.	Диагностический блок.	**22**
13.	Список литературы.	**23**

Введение.

Программа относится к физкультурно-спортивной направленности уровень освоения общекультурный. Программа предназначена для учащихся 7-11 лет. Первый год обучения-72 часа в год. Курс направлен на дополнительное углубленное занятие физической подготовкой на основе восточных единоборств, для закрепления и улучшения навыков, полученных на уроках физкультуры, обучение самозащите и приобщения учащихся начальных классов к спорту.

Описание программы.

Физическая культура в законе Российской Федерации о физической культуре и спорте представлена как важнейший компонент целостного развития личности. Являясь составной частью общей культуры и профессиональной подготовки, физическая культура входит обязательным компонентом в гармоничное развитие личности, значимость которого проявляется через гармонизацию духовных и физических сил, формирование таких общечеловеческих ценностей, как здоровье, физическое и психическое благополучие

Искусство каратэ — это физическое и эстетическое развитие человека. Каратэ можно в некотором роде считать наукой. Наукой, которую человек приспосабливает не только к своему уму, но и к телу.

Обучение каратэ — педагогический процесс, направленный на овладение знаниями, умениями и навыками на физическое, умственное и нравственное совершенствование учеников.

Младший школьный возраст – наиболее благоприятный период для развития всех координационных и кондиционных способностей. Однако особое внимание в этом возрасте следует уделять всестороннему развитию координационных способностей, элементарной быстроте (реакция и частота движений), выносливости к умеренным нагрузкам, скоростно-силовых способностей. Отличительной способностью детей младшего школьного возраста является их большое желание, интерес, познавательная деятельность, высокая эмоциональность во время занятий.

Спортивная деятельность требует от человека широкого диапазона пространственно-двигательной ориентировки, точности, быстроты, устойчивости к разносторонней координации движений во времени и пространстве.

При подготовке каратистов информация, касающаяся техники спортсменов, имеет первостепенное значение, поскольку именно разнообразие двигательных умений, их совершенствование, ускоряет процесс овладения сложными двигательными навыками. В настоящий момент достаточно большое количество детей младшего школьного возраста занимаются в различных спортивных секциях, в том числе и каратэ.

Данная программа занятий по каратэ соответствует современным технологиям спортивной подготовки и непосредственно используется в учебно-тренировочном процессе.

Программа составлена в соответствии с общей концепцией дошкольного, школьного воспитания и современными методиками, и формами обучения каратэ. Каратэ для детей прежде всего является отличной системой психофизической подготовки и направляют в нужное русло бьющую через край детскую энергию: они занимаются гимнастикой, растяжкой, развивают память и внимательность, учатся дисциплине, преодолевают собственную лень и амбиции, адаптируются к разновозрастному коллективу. Программа направлена на гармоничное развитие личности, на формирование у воспитанников спортивных навыков, что способствует повышению общей культуры ребенка.

Процесс обучение включает в себя деятельность учителя-тренера и деятельность учеников. Эти два вида тесно связаны и взаимосвязаны между собой. Обучение каратэ носит воспитывающий характер.

Цели и задачи дополнительной общеобразовательной программы.

Формирование крепкого здоровья, гармоничное физическое развитие, оптимальный уровень развития физических способностей, ценностных ориентаций на физическое и духовное совершенствование личности.

Развивающие:

1. Содействие нормальному физическому развитию, повышение работоспособности.
2. Развитие физических способностей.
3. Приобретение навыков самообороны.

Образовательные:

1. Приобретение знаний, умений и навыков (в том числе необходимых для самостоятельных занятий), позволяющих сформироваться физически культурной личности.
2. Ознакомление с культурой, этикой и историей восточных единоборств.

Воспитательные:

1. Воспитание высоких нравственных, этических, волевых качеств, содействующих духовному и психическому развитию.
2. Формирование потребности в систематических, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Основная цель программы – вовлечение детей в полезную развивающую деятельность, формирование физической культуры личности, гармоническое развитие занимающихся, повышение качества технической и тактической подготовки начинающих спортсменов.

Конкретная цель обучения определяет сроки обучения, состав обучаемых, содержание, методы и формы обучения. Для достижения поставленной цели в процессе подготовки спортсмена, решаются следующие задачи:

1) укрепление здоровья;
2) развитие физических и волевых качеств;
3) усвоение знаний по теории каратэ;

Две подгруппы целей:

1. "Классические" цели. Во-первых - самозащита, во-вторых - крепкое здоровье и его укрепление. Это, "первоначальные" цели, для достижения которых люди и начинают заниматься каратэ.
2. Вторую группу целей составляют в некотором роде "продвинутые" цели: совершенствование тела, характера, духа и всего человека в комплексе. К этим целям обычно приходят, прозанимавшись достаточно долго, и начав понимать истинную сущность каратэ.

Задачи обучения: приобретение знаний и умений по методике обучения и тренировки, по правилам соревнований профилактике травматизма и т. д.

Задача привития занимающимся умений и навыков каратэ включает овладение общеразвивающими и специальными упражнениями, действиями и упражнениями из других видов спорта, приемами, защитами, сложными техническими и тактическими действиями.

1. укрепление здоровья, физического развития и повышение работоспособности детей;
2. воспитание нравственных качеств (взаимовыручку коллективизм дружбу) воспитание потребности в систематических и самостоятельных занятиях физическими упражнениями;
3. приобретение знаний в области гигиены и медицины необходимых понятий и теоретических знаний по физической культуре и спорту;
4. целенаправленное развитие двигательных качеств совершенствование двигательных навыков изученных на занятиях каратэ;
5. вовлечение детей младшего школьного возраста в занятия спортом с дальнейшей ориентацией на здоровый образ жизни.

Занятия проводятся в форме тренировок и семинаров. Работа с учащимися проводится в групповой и индивидуальной форме.

Методы обучения: словесные, наглядные, практические, самостоятельная работа.

Ожидаемые результаты.

1. Учащиеся должны укрепить свое здоровье.
2. Улучшить физическую подготовку и координацию.
3. Повысить дисциплинированность, собранность, морально-волевые качества.
4. Овладеть основами самообороны.

Формы оценки знаний:

1. Аттестация (экзамен)
2. Соревнования.

Адресат программы

Возраст детей, занимающихся по данной программе 7-11 лет, объём программы - 224 часа, срок реализации - 2 года (14 месяцев).

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ГИМНАЗИЯ № 205
ФРУНЗЕНСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА ИМЕНИ Р.А.РОТМИСТРОВОЙ

ПРИНЯТА
решением Педагогического совета
ГБОУ гимназии № 205 им.
Р.А.Ротмистровой
Фрунзенского района Санкт-Петербурга
Протокол №1 от 31.08.2023 г.

УТВЕРЖДЕНА
Приказом Гимназии № 205 им. Р.А.Ротмистровой
Фрунзенского района Санкт-Петербурга
№ 131 от 31.08.2023г.
Директор гимназии № 205 им. Р.А.Ротмистровой

_____ И.В. Тимохина

Учебный план

Тема	Количество часов		
	теоретически	практически	всего
1. Этикет	2	2	4
2. Основные принципы движения и дыхания в каратэ	2	2	4
3. Техника рук каратэ		44	44
4. Техника ног каратэ		44	44
5. Базовые формы спарринга		40	40
6. Формальные комплексы каратэ		48	48
7. Развивающие игры		14	14
8. История развития каратэ	4		4
9. Диагностический блок		8	8
Итого:	8	216	224

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ГИМНАЗИЯ № 205
ФРУНЗЕНСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА ИМЕНИ Р.А.РОТМИСТРОВОЙ

ПРИНЯТА
решением Педагогического совета
ГБОУ гимназии № 205 им.
Р.А.Ротмистровой
Фрунзенского района Санкт-Петербурга
Протокол №1 от 31.08.2023 г.

УТВЕРЖДЕНА
Приказом Гимназии № 205 им. Р.А.Ротмистровой
Фрунзенского района Санкт-Петербурга
№ 131 от 31.08.2023г.
Директор гимназии № 205 им. Р.А.Ротмистровой

_____ И.В. Тимохина

5. Календарный учебный график.

Год обучения	Дата начала обучения	Дата окончания обучения	Всего учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1	01.10	30.04	28	56	112	Среда, пятница 17.15-16.45
2	01.10	30.04	28	56	112	Среда, пятница 17.15-16.45

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ГИМНАЗИЯ № 205
ФРУНЗЕНСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА ИМЕНИ Р.А.РОТМИСТРОВОЙ

ПРИНЯТА
решением Педагогического совета
ГБОУ гимназии № 205 им.
Р.А.Ротмистровой
Фрунзенского района Санкт-Петербурга
Протокол №1 от 31.08.2023 г.

УТВЕРЖДЕНА
Приказом Гимназии № 205 им. Р.А.Ротмистровой
Фрунзенского района Санкт-Петербурга
№ 131 от 31.08.2023г.
Директор гимназии № 205 им. Р.А.Ротмистровой

_____ И.В. Тимохина

Учебный план 1-го года обучения.

Тема	Количество часов		
	теоретически	практически	всего
1. Этикет	1	1	2
2. Основные принципы движения и дыхания в каратэ	1	1	2
3. Техника рук каратэ		22	22
4. Техника ног каратэ		22	22
5. Базовые формы спарринга		20	20
6. Формальные комплексы каратэ		24	24
7. Развивающие игры		7	7
8. История развития каратэ	2		2
9. Диагностический блок		4	4
Итого:	4	108	112

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ГИМНАЗИЯ № 205
ФРУНЗЕНСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА ИМЕНИ Р.А.РОТМИСТРОВОЙ

ПРИНЯТА
решением Педагогического совета
ГБОУ гимназии № 205 им.
Р.А.Ротмистровой
Фрунзенского района Санкт-Петербурга
Протокол №1 от 31.08.2023 г.

УТВЕРЖДЕНА
Приказом Гимназии № 205 им. Р.А.Ротмистровой
Фрунзенского района Санкт-Петербурга
№ 131 от 31.08.2023г.
Директор гимназии № 205 им. Р.А.Ротмистровой

_____ И.В. Тимохина

Календарно-тематическое планирование 1-ого года обучения

№ п/п	Дата по плану	Тема занятия	Количество часов		
			Теория	Практика	Всего
1		**Вводное занятие**	**1**	**1**	**2**
1		Этикет	1	1	2
2	Основные принципы движения и дыхания в каратэ		**1**	**1**	**28**
2		Основные принципы движения и дыхания в каратэ(теория)	1		1
3		Основные принципы движения и дыхания в каратэ(теория)		1	1
3		**Техника рук каратэ**		**22**	**22**
4		Хихитэ		2	
5		Сэйкэн-тёку-цуки		2	
6		Агэ-укэ		2	
7		Ои-цуки		2	
8		Гэдан-барай-укэ		2	
9		Гяку-цуки		2	
10		Сото-удэ-укэ		2	
11		Ути-удэ-укэ		2	
12		Кидзами-цуки		2	
13		Сюто-укэ		2	
14		Сокумэн-авадзэ-укэ		2	
4		**Техника ног каратэ**		**22**	**22**
15		Шизентай: хэйсоку-,мусуби-, хэйко-, хатидзи-, дати-		2	
16		Киба-дати, шико-дати		2	
17		Маэ-гэри-кэагэ		2	
18		Дзэнкуцу-дати		2	
19		Цуки-аси		2	
20		Сури-коми		2	
21		Йори-аси		2	
22		Кокуци-дати		2	

23		Йоко-гэри-кэагэ		2	
24		Йоко-гэри-кэкоми		2	
25		Маваси-гэри		2	
5	**Базовые формы спарринга**			**20**	**20**
26		Основы гумитэ		2	
27		Адаптация к агэ-укэ		2	
28		Адаптация к гэдан-барай-укэ		2	
29		Адаптация к сото-удэ-укэ		2	
30		Адаптация к гэдан-барай-укути-удэ-укэ		2	
31		Адаптация к сюто-укэ		2	
32		Кихон-гохон-кумитэ (дзёдан ои-цуки)		2	
33		Кихон-гохон-кумитэ (тюдан ои-цуки)		2	
34		Кихон-гохон-кумитэ (маэ-гэри)		2	
35		Соревнования по кихон-гохон-кумитэ		2	
6	**Формальные комплексы каратэ**			**24**	**24**
36		Тайкёку-сёдан		2	
37		Тайкёку-рокудан		2	
38		Тайкёку нидан		2	
39		Тайкёку сандан		2	
40		Тайкёку нанадан		2	
41		Тайкёку йондан		2	
42		Тайкёку годан		2	
43		Хэйан сёдан		2	
44		Хэйан сёдан		2	
45		Хэйан нидан		2	
46		Хэйан нидан		2	
47		Соревнования по ката		2	
7	**Развивающие игры**			**14**	**14**
48		Игровое занятие		2	
49		Игровое занятие		2	
50		Игровое занятие		2	
51		Игровое занятие		2	
52		Игровое занятие		2	
53		Игровое занятие		2	
54		Игровое занятие		2	
8	**История развития каратэ**		**2**		**2**
55		История возникновения боевых искусств. Боевые Искусства Востока и Запада (в частности Китая и Японии).	2		
9	**Диагностический блок**			**4**	**4**
56		Зачетное занятие (кихон, ката, кумитэ, офп)		2	
57		Аттестация		2	
	Итого:		**4**	**108**	**112**

Содержание программы

«КАРАТЭ»

1-й год обучения.

Программа 1-го года обучения каратэ предусматривает занятия два раза в неделю, продолжительность одного занятия — два часа. Продолжительность занятий обусловлена возрастными особенностями детей. Преподаватель строит работу таким образом, чтобы не нарушать целостный педагогический процесс, учитывая тренировочные цели, задачи спортивного воспитания и конкретные перспективы развития детей.

К основным принципам, в соответствии с которыми строится процесс обучения каратэ, относятся: сознательность, активность, наглядность, систематичность и доступность.

Планирование тренировочного процесса и проведение занятий строятся с учетом индивидуальных особенностей каждого занимающегося. Индивидуальные особенности спортсменов устанавливаются в процессе изучения: анкетных данных, бесед, предварительных испытаний и наблюдений в процессе занятий.

Обучение построено таким образом, чтобы к концу изучения материала или в момент постановки задачи спортсмены были подготовлены к ее выполнению. Для этого необходимо в предшествующих занятиях или прямо на уроке провести работу по подготовке к решению последующих задач.

Задачи 1-го года обучения.

Обучающие:

- знакомство с терминологией и историей возникновения боевых искусств;

- знакомство с правилами здорового образа жизни, с правилами гигиены и питания;

- обучение основам этикета отношений с учителем, в коллективе, в зале;

- обучение основным приемам техники каратэ

- знакомство с правилами судейства (жесты судьи).

Развивающие:

- развитие начального уровня основных физических качеств: силы, скорости, ловкости, гибкости, координации;

- формирование психологической устойчивости;

- формирование навыка правильных движений базового курса каратэ

Воспитательные:

- формирование навыков адекватного межличностного общения в группе;

- воспитание смелости, воли, самостоятельности, настойчивости,

- воспитание трудолюбия, усидчивости, желания самосовершенствоваться;

- формирование интереса к здоровому образу жизни.

ТЕМАТИЧЕСКИЕ БЛОКИ ПРОГРАММЫ.

1. Этикет. (Э) – установленный порядок образа действий, поведения, форм обхождения.
2. Основные принципы движения и дыхания в каратэ (ОП) – теория напряжения и расслабления, скорость движения, сила удара.
3. Техника рук каратэ (Р) – совокупность базовых движений руками в каратэ.
   I. Защита руками.
   II. Удары руками.
4. Техника ног каратэ (Н) – совокупность базовых движений ногами в каратэ.
   I. Удары ногами.
   II. Защита ногами.
   III. Подсечки.
5. Базовые формы спарринга (К) – основы парной работы в каратэ.
   I. Базовая форма на 5 шагов.
   II. Базовая форма на 3 шага.
   III. Базовая форма на 1 шаг.
6. Формальные комплексы каратэ (Ф) – формализованная последовательность движений, связанных принципами ведения поединка с воображаемым противником или группой противников. По сути, является квинтэссенцией техники конкретного стиля боевых искусств.
   I. 1-ый блок формальных комплексов.
   II. 2-ой блок формальных комплексов.
7. Развивающие игры (РИ) – простейшие подвижные занятия служащие для отдыха от типичных технических тренировок.
8. История каратэ (ИК) – ход развития каратэ.
   I. История развития каратэ.
   II. История развития каратэ в России и Санкт-Петербурге.
9. Диагностический блок (Д).

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГИМНАЗИЯ № 205 ФРУНЗЕНСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА ИМЕНИ Р.А.РОТМИСТРОВОЙ

ПРИНЯТА
решением Педагогического совета
ГБОУ гимназии № 205 им.
Р.А.Ротмистровой
Фрунзенского района Санкт-Петербурга
Протокол №1 от 31.08.2023 г.

УТВЕРЖДЕНА
Приказом Гимназии № 205 им. Р.А.Ротмистровой
Фрунзенского района Санкт-Петербурга
№ 131 от 31.08.2023г.
Директор гимназии № 205 им. Р.А.Ротмистровой

_____ И.В. Тимохина

Учебный план 2-го года обучения.

Тема	Количество часов		
	теоретически	практически	всего
1. Этикет	1	1	2
2. Основные принципы движения и дыхания в каратэ	1	1	2
3. Техника рук каратэ		22	22
4. Техника ног каратэ		22	22
5. Базовые формы спарринга		20	20
6. Формальные комплексы каратэ		24	24
7. Развивающие игры		7	7
8. История развития каратэ	2		2
9. Диагностический блок		4	4
Итого:	4	108	112

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ГИМНАЗИЯ № 205
ФРУНЗЕНСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА ИМЕНИ Р.А.РОТМИСТРОВОЙ

ПРИНЯТА
решением Педагогического совета
ГБОУ гимназии № 205 им.
Р.А.Ротмистровой
Фрунзенского района Санкт-Петербурга
Протокол №1 от 31.08.2023 г.

УТВЕРЖДЕНА
Приказом Гимназии № 205 им. Р.А.Ротмистровой
Фрунзенского района Санкт-Петербурга
№ 131 от 31.08.2023г.
Директор гимназии № 205 им. Р.А.Ротмистровой

_____ И.В. Тимохина

Календарно-тематическое планирование 2-ого года обучения

№ п/п	Дата по плану	Тема занятия	Количество часов		
			Теория	Практика	Всего
1		**Вводное занятие**	**1**	**1**	**2**
1		Додзё – рэйги (этикет)	1	1	2
2	Основные принципы движения и дыхания в каратэ		**1**	**1**	**2**
2		Основные принципы движения и дыхания в каратэ (теория)	1		1
3		Основные принципы движения и дыхания в каратэ (практика).		1	1
3	**Техника рук каратэ**			**22**	**22**
4		Рэн-цуки		2	
5		Санбон-цуки		2	
6		Ура-цуки, татэ-цуки		2	
7		Тэцуй-учи		2	
8		Уракэн-ути		2	
9		Нукитэ		2	
10		Сюто-ути		2	
11		Хайто-ути		2	
12		Нагаси-укэ, осаэ-укэ		2	
13		Маваси-цки		2	
14		Эмпи-учи		2	
4		**Техника ног каратэ**		**22**	**22**
13		Санчин-дати, хангэцу-дати		2	
14		Хидза-гэри		2	
15		Маэ-гэри		2	
16		Йоко-гэри		2	
17		Маваси-гэри		2	
18		Коса-дати, нэкоаси-дати		2	
19		Микадзуки-гэри, ура-микадзуки-гэри		2	
20		Уширо-гэри		2	
21		Уширо-ура-микадзуки-гэри		2	

22		Ура-маваси-гэри		2	
23		Уширо-ура-маваси-гэри		2	
5	**Базовые формы спарринга**			**20**	**20**
23		Кихон-санбон-кумитэ		2	
24		Соревнования по кихон-санбон-кумитэ		2	
25		Кихон-иппон-кумитэ(дзёдан)		2	
26		Кихон-иппон-кумитэ(тюдан)		2	
27		Кихон-иппон-кумитэ(маэ-гэри)		2	
28		Кихон-иппон-кумитэ(йоко-гэри)		2	
29		Кихон-иппон-кумитэ(маваси-гэри)		2	
30		Кихон-иппон-кумитэ		2	
31		Соревнования по кихон-иппон-кумитэ		2	
32		Кумитэ сёбу-нихон		2	
6	**Формальные комплексы каратэ**			**24**	**24**
33		Тайкёку 1-7		2	
34		Хэйан сёдан		2	
35		Хэйан нидан		2	
36		Хэйан сандан		2	
37		Хэйан сандан		2	
38		Хэйан йондан		2	
39		Хэйан йондан		2	
40		Хэйан годан		2	
41		Хэйан годан		2	
42		Тэкки сёдан		2	
43		Тэкки сёдан		2	
44		Соревнования по ката		2	
7	**Развивающие игры**			**14**	**14**
44		Игровое занятие		2	
45		Игровое занятие		2	
46		Игровое занятие		2	
47		Игровое занятие		2	
48		Игровое занятие		2	
49		Игровое занятие		2	
50		Игровое занятие		2	
8	**История развития каратэ**		**2**		**2**
51		История развития каратэ в Мире и России	2		
9	**Диагностический блок**			**4**	**4**
52		Зачётное занятие(кихон, ката, кумитэ, офп)		2	
53		Аттестация		2	
	Итого:		**4**	**108**	**112**

Содержание программы

«КАРАТЭ»

2-й год обучения.

Программа 2-го года обучения каратэ предусматривает занятия два раза в неделю, продолжительность одного занятия — два часа. Преподаватель строит работу таким образом, чтобы не нарушать целостный педагогический процесс, учитывая тренировочные цели, задачи спортивного воспитания и конкретные перспективы развития детей.

К основным принципам, в соответствии с которыми строится процесс обучения каратэ, относятся: сознательность, активность, наглядность, систематичность и доступность.

Планирование тренировочного процесса и проведение занятий строятся с учетом индивидуальных особенностей каждого занимающегося. Индивидуальные особенности спортсменов устанавливаются в процессе изучения: анкетных данных, бесед, предварительных испытаний и наблюдений в процессе занятий.

Обучение построено таким образом, чтобы к концу изучения материала или в момент постановки задачи спортсмены были подготовлены к ее выполнению. Для этого необходимо в предшествующих занятиях или прямо на уроке провести работу по подготовке к решению последующих задач.

Задачи 2-ого года обучения.

Обучающие:

- формирование умения использовать уже имеющийся спортивный арсенал приемов;

- углубленное изучение истории восточных единоборств;

-ознакомление со строением опорно-двигательного аппарата и нервной системы человека;

- обучение правилам проведения соревнований и более сложной терминологии.

Развивающие:

- развитие более высокого уровня физической подготовки;

- развитие нравственных качеств: воли, терпимости, доброты;

- развитие мотивированного отношения к изучаемым предметам.

Воспитательные:

- воспитание волевых качеств: собранности, выдержки, самообладания;

- воспитание коллективизма, умения работать в команде;

- привитие интереса к здоровому образу жизни.

-формирование устойчивого интереса к занятиям каратэ и

физической культуре в целом.

Диагностический блок.

Диагностика достигнутых результатов проводится 3 раза в год. Диагностируется техническая и физическая подготовка учеников.

Техническая часть программы оценивается путем аттестации. На аттестации выставляется оценка за технику рук, технику ног, стойки. Техническая часть аттестации делится на три блока: кихон (базовая техника), ката (формальный комплекс), кихон-кумитэ (базовый спарринг). За каждый из видов выставляется оценка. Оценка выводится не только по явным результатам аттестации, но и из прогресса, которого достиг ученик за определенный период.

Оценка уровня физической подготовки строится на результатах 7-ми физических упражнений, в которых задействованы основные группы мышц: отжимания, подъем и удержание ног в положении лежа, подтягивания, вис на перекладине, прыжки на корточках, приседания, челночный бег.

Список литературы.

Для педагогов:

1. С.В. Биджнев «Каратэ-до сетокан». СПб, «Алмаз», 1994
2. А. Долин, А. Маслов «Истоки ушу» М.: «Наука», 1990
3. А. Долин, Г. Попов «Кэмпо: традиция воинских искусств». «Советский спорт», 1991
4. А.А. Маслов «Небесный путь боевых искусств: духовное искусство китайского ушу» - СПб: Тэкс, 1995
5. А.А. Маслов «Путь воина. Секреты боевых искусств Японии», Ростов-на-Дону, «Феникс», 2004
6. «Методологические и методические аспекты спортивно-боевых единоборств и практика реализации их потенциала: материалы научно методических конференций.» I, II, III части – СПб: ГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 1999
7. «Настольная книга учителя физической культуры». Под ред. Л.Б. Кофмана – М.: Физкультура и спорт, 1998

Для учащихся:

1. К.И. Кизявка «Вся правда о боевых искусствах» - Ростов-на-Дону, «Феникс», 2006
2. Б. Ли «Боевая школа Брюса Ли», Ростов-на-Дону, 2005

3. С.Л. Петерсон «Легенды о мастерах боевых искусств» пер. в англ. – М.: АСТ: Астрель, 2005