


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №18»  
Энгельсского муниципального района Саратовской области

**СОГЛАСОВАНО**  
Заместитель директора по УВР  
 /Етеревская Л.В./

**УТВЕРЖДАЮ**  
Директор МБОУ «СОШ №18»  
 /Слугина Е.Л./  
Приказ от 30.09.2017 № 525/дг



**Рабочая программа  
дополнительной общеразвивающей программы  
физкультурно-спортивной направленности  
«Каратэ - до»**

**Возраст учащихся:** 6 - 7 лет

**Срок реализации:** 32 недели

**Составитель:**

Слугачев Сергей Александрович,  
учитель физической культуры

2017 год

## Пояснительная записка

Настоящая рабочая программа составлена на основе дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-оздоровительной направленности «Каратэ-до».

В программе акцент ставится на изучение каратэ – до и воспитании молодого поколения в духе патриотизма. Преемственность, непрерывность развития - принцип построения данной программы.

В основе обучения каратэ-до лежит процесс формирования двигательного навыка, который делится на три этапа:

- этап начального разучивания техники действия (образование двигательного умения);
- углублённое разучивание техники (совершенствование умений и частичный переход к навыку);
- совершенствование действия (упрочение навыка и формирование умения использовать его в различных ситуациях).

**Цель** программы - физическая, техническая, духовная подготовка юных спортсменов для перехода на более высокую предпрофессиональную тренировочную ступень.

**Задачи:**

**обучающие:** изучение правил техники безопасности в спортивно-оздоровительном процессе, изучение разминочных комплексов, отдельных гимнастических упражнений (упражнения со скакалкой), изучение упражнений на развитие гибкости (шпагат продольный поперечный, наклоны в позиции сидя ноги врозь – ноги вместе), изучение терминов и понятий, ознакомление с техникой выполнения стоек: зенкуцу-дачи, мусуби-дачи, кибо-дачи, удара-цуки, уракен, блоков: аге-укэ, нагасе-укэ;

**развивающие:** развитие и коррекция двигательных качеств посредством подвижных игр, повышение физической работоспособности, формирование норм гигиены;

**воспитательные:** изучение основ этики каратэ-до: ученик - учитель; ученик – зал для единоборств; ученик-ученик; ознакомление с основами истории каратэ-до.

Основным методическим принципом является принцип наглядности. Тренировочные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма с учетом сенситивных периодов развития. Основным методом является игровой в синтезе с соревновательным методом.

В процессе обучения используются игры: спортивные; подвижные; специальные (по каратэ-до), которые позволяют развить необходимые качества, освоить элементы техники.

Соревновательный метод применяется в эстафетах, спортивных играх.

## 2.Содержание программы

### Теоретическая подготовка (2 часа)

Ознакомление с этикой каратэ-до. Краткая история каратэ-до. Знакомство со спортивной гигиеной. Беседа о правилах поведения во время спортивных игр. Профилактика травм и заболеваний. Ознакомление с анатомическим строением человека. Понимание принципов построения тренировки и восстановления.

### Общая физическая подготовка (10 часов)

Строевые упражнения: понятие о строе, шеренга, ширина и глубина строя, дистанция, интервал, направляющий, замыкающий.

Легкоатлетические упражнения: легкий бег, скоростной бег, челночный бег, бег спиной, переставной шаг, прыжки на одной ноге, прыжки в длину с места.

Общеразвивающие упражнения: гусиный шаг, упражнение «лягушка», ходьба на четвереньках, ходьба на коленях, «змейка», подъем туловища жим лежа (на ладонках, смена ширины хвата), приседания (руки вперед-за голову-вниз—одна вверх другая вниз);

Фитнес.

Суставная гимнастика.

Спортивные и подвижные игры.

Упражнения со скакалкой: вращательные движения рук со скакалкой, приседания со скакалкой, отжимания, прыжки.

### Специальная физическая подготовка (20 часов)

Упражнения для развития специфической координации. Упражнение координации гусиным шагом в средней стойке. Упражнение с сидячим партнёром на спине, т.е. борьба, всадник на «коне» против другого всадника. Перемещение в высоких и средних стойках в разных схематических направлениях.

Упражнения на гибкость ног: наклоны стоя, сидя в режиме статики, шпагат продольный поперечный.

Упражнения на растяжку рук.

Упражнения на растяжку спины.

Специализированные игры на развитие общей выносливости

### **Технико-тактическая подготовка (30 часов)**

Ознакомление со стойками: хейко дачи, кйба дачи, мусуби-дачи, зенкуцу-дачи;

удары: цуки, уракен, ой дзуки, гяку дзуки;

блоки: гедан барай, сото уке тюдан, нагасеукэ, аге укэ.

Требования техники безопасности в процессе реализации Программы.

Учебно-тренировочный процесс по виду спорта каратэ-до предполагает наличие безопасных средств и методов в целях сохранения здоровья обучающихся.

### **Контрольно – переводные нормативы (2 часа)**

Результативность усвоения и закрепления приобретённых в процессе обучения практических знаний, умений. Навыков оценивается по результатам, показанным в ходе квалификационных, краевых соревнований. Выполнение нормативов ОФП, СФП, соответствующих возрасту.

## **3. Ожидаемый результат**

К концу обучения дети должны

**знать:**

- основы истории каратэ-до;

- понятия «режим дня», утренняя зарядка, закаливание, прогулки и тренировки на свежем воздухе, развитие основных физических качеств.

-ориентироваться в понятиях «гусиный шаг», упражнение «лягушка», ходьба на четвереньках, ходьба на коленях, «змейка», подъем туловища жим лежа (на ладонках, смена ширины хвата), приседания «руки вперед-за голову-вниз - одна вверх другая вниз».

- технику выполнения стоек: зенкуцу-дати, мусуби-дати, кйбо-дати, удара-цуки, уракен, блоков: аге-укэ, нагасе-укэ;

**понимать:**

-связь основ этики каратэ-до: ученик - учитель; ученик – зал для единоборств; ученик-ученик;

**уметь:**

-отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и выполнять их в соответствии с изученными правилами;

-измерять показатели физического развития (рост и массу тела) технической и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость);

-выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки.

- регулировать состояние психики с помощью упражнения на внимание и медитации. Во время выполнения упражнений оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);

-научится оценивать степень угрозы извне и адекватный ответ на занятиях в разделе самообороны.

-выполнять организующие строевые команды и приемы.

-выполнять акробатические упражнения (кувырки, падения, перекаты)

-выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, брусья) упражнения на гибкость шпагаты и мостик.

-выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки и бросание мячей)

-выполнять игровые действия упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

-сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение.

-выполнять технически сложные удары, броски, рычаги, удушающие в пределах необходимой самообороны.

- играть в спортивные игры по упрощенным правилам.

-оказывать первую доврачебную медицинскую помощь себе и пострадавшим.

-развить в себе морально – волевые качества, преодолевая: боль, усталость, лень, сидячий образ жизни.

#### 4.Учебно-тематический план

Этапы спортивной подготовки	Спортивно-оздоровительный этап
	1 год
Теоретическая подготовка	2
Общая физическая подготовка	10
Специальная физическая подготовка	20
Техническо – тактическая подготовка	30
Контрольно – переводные нормативы	2
Общее кол-во часов в год	<b>64</b>
Кол-во часов в неделю	<b>2 ч</b>

## 5. Календарно – тематическое планирование

№	Тема	Дата по плану	Дата по факту
1.	Соблюдение правил безопасной работы с спортивным залом. Врачебный контроль при занятии спортом, самоконтроль.	2.10	
2.	История развития каратэ-до, профилактика травм и заболеваний.	4.10	
3.	Перемещение в высоких и средних стойках в разных схематических направлениях.	09.10	
4.	Упражнения для кистей с гантелями, кистевым эспандером.	11.10	
5.	Упражнения для мышц рук и плечевого пояса без предметов индивидуально и в парах.	16.10	
6.	Упражнения для мышц шеи и туловища без предметов индивидуально и в парах.	18.10	
7.	Упражнения со скакалкой. Прыжки в длину с места. Многократные прыжки с ног на ногу, на двух ногах.	23.10	
8.	Упражнения для мышц ног и таза без предметов индивидуально и в парах.	25.10	
9.	Упражнения-махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях. Прыжки в длину с места. Многократные прыжки с ног на ногу, на двух ногах.	30.10	
10.	Перекаты в группировке лёжа на спине, из положения сидя. Из упора присев и из основной стойки.	01.11	
11.	Перекаты назад в группировке. Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами.	06.11	
12.	Упражнение координации движения гусиным шагом в средней стойке. Упражнение с сидячим партнёром на спине.	08.11	
13.	Упражнения для кистей с гантелями. Атаки по уровням джодан, чудан, гедан.	13.11	
14.	Упражнения на боксёрских мешках, томешивари.	15.11	
15.	Ознакомление с названиями приёмов, стоек каратэ и правильности произношения. Стойки: хейко дати.	20.11	
16.	Работа рук на месте. Удары: сейкен- цуки- чудан.	22.11	
17.	Работа ног на месте: кин-гери-чудан.	27.11	
18.	Ознакомление с названиями приёмов, стоек каратэ и правильности произношения. Стойки: кибя дачи.	29.11	
19.	Удары: сейкен – цуки- чудан, сейкен – цуки – гедан.	04.12	
20.	Работа ног на месте: кин – гери – чудан, кин – гери – джодан.	06.12	
21.	Блоки: гедан – барай.	11.12	
22.	Блоки: сото укэ тюдан.	13.12	
23.	Работа ног на месте: Маэ – гери кезагэ	18.12	
24.	Работа ног на месте: Маэ – гери кекоми	20.12	
25.	Подготовительные упражнения для моста у гимнастической стенки. Мост с помощью партнера и самостоятельно. Соединение указанных выше акробатических упражнений в несложные комбинации.	25.12	
26.	Стойки: кибя дати. Работа рук на месте.	27.12	
27.	Стойки: зенкуцу дати. Работа рук на месте.	10.01	
28.	Броски. Зацеп голенью снаружи. Бросок через спину с захватом руки шеи.	15.01	
29.	Удары: сейкен – цуки - чудан	17.01	
30.	Удары: сейкен – цуки - гедан	22.01	
31.	Удары: сейкен – цуки - джодан	24.01	
32.	Удары: ое – цуки	29.01	
33.	Блоки: гедан – барай	31.01	
34.	Блоки: сото укэ тюдан	05.02	

35.	Блоки: сото укэ дзёдан	07.02	
36.	Работа ног на месте: кин – гери – чудан	12.02	
37.	Работа ног на месте: кин – гери – джодан	14.02	
38.	Работа ног на месте: маэ – гери – кеэагэ	19.02	
39.	Работа ног на месте: маэ – гери – кекоми	21.02	
40.	Работа ног на месте: ёко – гери – кекоми	26.02	
41.	Броски: зацеп голенью снаружи, бросок через спину с захватом руки и шеи. Бросок задней подножкой на пятке.	28.02	
42.	Бег с ускорением 40м, 50м, 60мю Низкий старт и стартовый разбег до 60м.	05.03	
43.	Бег в чередовании с ходьбой до 400м.	07.03	
44.	Перемещение в высоких и средних стойках в разных схематических направлениях, начиная с одной черты и возвращаясь на прежнее место, как с грудным, так и поясным грузом.	12.03	
45.	Упражнения на боксёрских мешках, томешивари. Упражнение координации движения гусиным шагом в средней стойке.	14.03	
46.	Кумитэ. Гохон – кумитэ, Аге укэ.	19.03	
47.	Гохон – кумитэ. Сото укэ.	21.03	
48.	Гохон – кумитэ. Гедан барай.	26.03	
49.	Гохон – кумитэ. Шуто укэ.	28.03	
50.	Санбон кумитэ – 1 форма.	02.04	
51.	Санбон кумитэ – 2 форма.	04.04	
52.	Санбон кумитэ – 3 форма.	09.04	
53.	Санбон кумитэ – 4 форма.	11.04	
54.	Санбон кумитэ – 5 форма.	16.04	
55.	Кихон Иппон Кумитэ – 1 форма.	16.04	
56.	Кихон Иппон Кумитэ – 2 форма.	18.04	
57.	Кихон Иппон Кумитэ – 3 форма.	23.04	
58.	Кихон Иппон Кумитэ – 4 форма.	25.04	
59.	Кихон Иппон Кумитэ – 5 форма.	30.04	
60.	Кихон Иппон Кумитэ – 6 форма.	02.05	
61.	Дзю Иппон Кумитэ – 1 форма.	07.05	
62.	Дзю Иппон Кумитэ – 2 форма.	14.05	
63.	Тёки Ёки Шодан.	16.05	
64.	Итоговые соревнования.	21.05	

### Список литературы

1. Астахов С.А. Технология планирования тренировочных этапов скоростно-силовой направленности в системе годичной подготовки высококвалифицированных единоборцев: автореф. Дис. кан.пед.наук. - М., 2003.
2. Войцеховский С.М. Книга тренера. - М.: ФиС, 1971.
3. Волков И.П. Хрестоматия. Спортивная психология. – СПб.2002
4. Вольф-Дитер Вихманн, Школа каратэ-до (Искусство ката), М., Советский спорт, 1993
5. Галан В. "Каратэ-до для продвинутых учеников". Украина. "БКО", 1998
6. Захаров Е.Н. Энциклопедия физической подготовки. М.: Лептос, 1994
7. Е.ЗахароваА.КарасеваА.Сафонов. Рукопашный бой.Москва, Культура и традиции, 1992
8. Линд В. Энциклопедия боевых искусств, М. АСТ 2010 Коц Я.М. Спортивная физиология. (Учебник для институтов физической культуры). М.: ФиС 1986
9. Макарова Г.А. Спортивная медицина. Учебник. М.: Советский спорт, 2003 14. Макарова Г.А., Локтев С.А. Медицинский справочник тренера. М.: Советский спорт, 2005
10. Найдиффер Р.Н. "Психология соревнующегося спортсмена", М.: ФиС, 1979
11. Накаяма М. Лучшее каратэ. - М.: Ладомир, НСТ, 1978
12. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. - М.: ООО "Издательство Астрель", 2003
13. Петерсен Л. Травмы в спорте. М.: ФиС, 1981
14. Пилоян Р.А. Мотивация спортивной деятельности. М.: ФиС, 1984
15. Соломатин С. - " Спорт". Каратэ. Мн: ВНИИ
16. Суханов В. Спортивное каратэ, книга-тренер, РИФ "Глория" М.; 1995
17. Шестаков А.Левицкий, учимся дзюдо с Владимиром Путиным М, Олма-пресс, 2003
18. Такэнбоу Н. " Каратэ-до, входные ворота". Москва, 1992
19. Фомин Н.А., Вавилов Ю.Н. Физиологические основы двигательной активности. - М.: ФиС, 1991