

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №42»
муниципального образования города Братска

«Согласовано»

Заместитель директора по ВР
МБОУ «СОШ № 42»

 /Бурнина Л.Ю./

« 31 » августа 2017г.



«Утверждено»

Директор МБОУ «СОШ №42»
/Н.В.Саункина/

Приказ № 321

от «01» сентября 2017г.

Дополнительная
общеразвивающая программа
«КАРАТЭ»
физкультурно-оздоровительной направленности
для обучающихся 2-7 классов
программа рассчитана на 102 ч.
Срок реализации – 3 года
Возраст обучающихся – 8-12 лет

Разработала: Сидорова Наталья Викторовна,
педагог дополнительного образования

Братск

2017г.

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №42»
муниципального образования города Братска

«Согласовано»

Заместитель директора по ВР
МБОУ «СОШ № 42»

_____/Бурнина Л.Ю./

«____» августа 2017г.

«Утверждено»

Директор МБОУ «СОШ №42»

_____/Н.В.Саункина/

Приказ №____

от «01» сентября 2017г.

Дополнительная
общеразвивающая программа
«КАРАТЭ»
физкультурно-оздоровительной направленности
для обучающихся 2-7 классов
программа рассчитана на 102 ч.
Срок реализации – 3 года
Возраст обучающихся – 8-12 лет

Разработала: Сидорова Наталья Викторовна,
педагог дополнительного образования

Братск

2017г.

СОДЕРЖАНИЕ

- | | |
|---|--------------------------------|
| 1 | Пояснительная записка |
| 2 | Учебный план |
| 3 | Календарно-тематический график |
| 4 | Оценочный материал |
| 5 | Методический материал |

I.

Пояснительная записка

Физическая культура и спорт призваны сыграть ведущую роль в формировании здорового образа жизни детей, подростков и молодежи, поэтому развитие массового спорта среди детей и молодежи является приоритетным направлением молодежной политики.

Состояние здоровья населения страны, особенно молодежи, является важным фактором стабильности государства. Анализ статистических данных здоровья молодого населения нашего города позволяет утверждать, что число хронических заболеваний у детей, особенно с болезнями нервной системы, опорно-двигательной и органов пищеварения не уменьшается.

По-прежнему, актуальна проблема детской преступности, наркомании. Ближайшее социокультурное, бытовое, окружение человека является мощным фактором социализации личности, тем более молодой, не сформировавшейся. Место проживания – это социальная среда, которая способна существенно влиять на социальные роли молодого человека. Будущее молодого поколения во многом зависит от того, удастся ли создать нравственно-здоровые условия именно в жилых микрорайонах.

Все это послужило толчком к разработке программы. Программа направлена на приобщение детей и подростков к искусству традиционного каратэ, реализуется на базе школы. Данная программа предоставляет возможности для удовлетворения интересов детей и подростков, развития их способностей и талантов через взаимодополняемые блоки: образовательный и воспитательный. Секция каратэ, на базе которой реализуется программа, играет важную роль по воспитанию в условиях открытого социума, т.к. максимально близко расположена от места проживания детей и подростков, доступна и открыта для них. Срок реализации программы: три года. Возраст обучающихся: от 10 до 17 лет. Рекомендуются проводить занятия 2 часа в неделю. Программа занятий по темам третьего года обучения усложняется и включает в себя кумитэ (поединок), упражнения на снарядах (грушах, лапах), подготовку к соревнованиям; тактику ведения поединка. Важным аспектом реализации программы является психологический блок работы с детьми: от групповых тренинговых занятий на сплочение коллектива до индивидуальных психологических консультаций с психологом, работающим по запросу тренера, родителей и учащихся.

Теоретической основой для разработки настоящей программы послужили:

- концепция «Воспитание как педагогический компонент социализации ребенка» (М.И.Рожков, Л.В. Байбородова)
- концепция развивающего обучения (В.В.Давыдов, Д.Б. Эльконин, Л.В. Занков)
- культурно - историческая теория развития ребенка по видам ведущей деятельности (Л.В. Выготский, Д.Б. Эльконин)

Программа основывается на следующих принципах:

- Гуманистических начал (доброжелательное, уважительное отношения к каждому воспитаннику, понимание и принятие его своеобразия, позитивные отношения к себе и окружающим);
- Единство и неразрывность воспитания, обучения, развития (в любом деле, занятии присутствуют и воспитание, и обучение, и предпосылки для развития личности ребенка);
- Учет индивидуально-возрастных особенностей (каждый ребенок уникален, ему свойственны индивидуальные черты, но есть типичные особенности, обусловленные возрастом, знание их позволяет грамотно выстраивать отношения, отбирая эффективные методы и приемы);
- Личностно-ориентированный подход (создание благоприятных условий для личностного роста ребенка, раскрытие и реализация его потенциала);

- Практика - деятельностный подход (знания и умения лучше усваиваются в практике, в условиях, когда ребенок действует самостоятельно, во взаимодействии с кем-либо).

Занятия по каратэ являются средством укрепления здоровья детей, а систематические занятия являются фактором успешной подготовки к службе в армии. Участие ребят в соревнованиях разного уровня способствует их гражданскому становлению, т.к. в эти моменты они представляют лицо города, области, страны.

Данная программа содействует более гармоничному развитию воспитанников, предоставляя широкие и разнообразные возможности для их положительной социализации.

Процесс обучения условно разбивается на следующие этапы:

- начальной подготовки;
- учебно-тренировочной;
- углубленного совершенствования.

Процесс обучения может быть продолжен, если воспитанники, достигли высоких результатов. В этом случае тренировки проводятся по индивидуальным программам и планам. Этот этап является усложненным, рассчитан на определенный уровень мастерства, поэтому в данной программе не прорабатывается.

Режим занятий: 1-й год -2 раза в неделю по 1 часа

2-й год -2 раза в неделю по 1,5 часа

3-й год -2 раза в неделю по 2 часа

Формы занятий:

- тренировки;
- соревнования;
- показательные выступления;
- семинары;
- аттестация.

Программа рассчитана на обучение и воспитание детей и подростков от 7 до 12 лет.

Количество воспитанников в группах: от 15 человек.

При необходимости могут формироваться разновозрастные группы.

Время реализации программы - 3 года.

Содержание программы

Обучающий блок

Интерес к единоборствам у молодежи довольно высок и устойчив, так как они привлекательны и зрелищны. Культура единоборств разных континентов имеет свои традиции, формировавшиеся веками под влиянием множества факторов. Национальные единоборства являются полноправной частью народных традиций. Каждая народность с большим или меньшим успехом бережет и развивает традиционную культуру своих предков, в том числе боевые и состязательные единоборства. Некоторые из них становятся широко известными за пределами своей исторической родины. Так случилось с японским единоборством - каратэ.

Обучающий блок представлен следующими направлениями:

- философия – изучение духовно-нравственных основ каратэ (кодекс каратэ, приобщение к системе общечеловеческих ценностей и т.д.);
- искусство – изучение истории единоборств и каратэ, знакомство с культурой Японии (икебана, каллиграфия, оригами, обычаями, нравами, традициями страны);
- физическая культура – общая и специальная физическая подготовка, овладение каратэ, выход на спортивный уровень;
- основы безопасной жизнедеятельности – предупреждение травматизма, оказание первой помощи, овладение способами восстановления дыхания, сердечной деятельности, элементами медитации и т.д.

Направления взаимосвязаны и взаимодополняемы, способствуют гармонизации личности обучающегося каратэ, именно поэтому в каратэ выявление победителя и

побежденного не является высшей целью, победить воображаемого противника в ката (формальное упражнение) означает одержать победу над самим собой.

В данном блоке использованы методические разработки ведущих специалистов этого вида спорта: Литвинов С.А. «Методические рекомендации по каратэ для детско-юношеских клубов физической подготовки, спортивных школ различного типа» г. Москва, Комитет физической культуры и спорта, спортивно-методический центр, 2003 г.; учебно-методические рекомендации и разработки российской государственной академии физической культуры.

В результате обучения достигается, прежде всего, оздоровительный эффект, а также появляется возможность овладения воспитанником различных ступеней спортивного мастерства в совокупности с навыком самообороны.

Овладение основами медитации – эффективное средство саморегуляции, самовоспитания, предотвращения и снятия стресса.

С младшими воспитанниками (до 12 лет) акцент делается на общую физическую подготовку, широко используется в учебно-тренировочном процессе игровые технологии. Учитывая оздоровительную и спортивную направленность программы, в учебно-тематический план включены теоретические и практические занятия, которые целенаправленно знакомят и обучают воспитанников с современным уровнем каратэ в области физической культуры, искусства, философии.

Воспитательный блок

Секция по месту жительства – это место для самовыражения, развития и выявления способностей ребенка не только на основе каратэ, но и вне его. Воспитательный блок представлен следующими направлениями:

- клубная работа
- каникулярный отдых
- работа с детским активом
- работа с родителями
- взаимодействие с социумом

Разнообразие форм и содержание досуговой деятельности укрепляет и обогащает межличностные отношения детей и взрослых, совершенствует культуру общения, развивает и укрепляет семейные интересы. Это достигается через разные конкурсные развлекательные программы, игры, акции, через взаимодействие с другими секциями и клубами по месту жительства.

В каникулы (осенние, зимние, весенние) более широко используются формы досуговой деятельности, особенно экскурсии, в летнее время организуются профильные учебно-тренировочные сборы на базе лагеря с дневным пребыванием детей. Участие в социально-значимых акциях и мероприятиях содействует становлению молодого гражданина.

Возможность провести интересно и весело время в секции всей семьей, совместные тренировки детей и родителей – все это сплачивает и укрепляет семью воспитанника.

Цель программы:

- Создание условий для саморазвития (согласно заявленным знаниям, умениям и навыкам), самоутверждения, самореализации (по количеству выпускников, работающих по данному виду деятельности, реализующих полученные умения и навыки по окончании учебного заведения) детей и подростков через организацию досуговой работы в секции каратэ.

Основные задачи программы:

1. Расширение знаний учащихся о мире японской культуры, национальной японской борьбы, осознание наследуемых ценностей и их усвоение, то есть включение в свою непосредственную деятельность уже имеющегося массива культуры;
2. Развитие мотивации личности к познанию и самосовершенствованию, как основы формирования образовательных запросов и потребностей;

3. Формирование потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом, каратэ, воспитание осмысленного отношения к ним как к способу самореализации личности значимому проявлению человеческих способностей;
4. Формирование оптимального объёма, разносторонности и достаточной глубины знаний по теории каратэ;
5. Воспитание и развитие познавательных потребностей и творческих способностей учащихся;
6. Формирование и совершенствование навыков выполнения общеподготовительных, специально-подготовительных и соревновательных упражнений;
7. Формирование и совершенствование навыков и умений ведения учебных, учебно-тренировочных, контрольных, соревновательных и показательных поединков;
8. Формирование и совершенствование знаний, умений и навыков показа, анализа и объяснения элементов техники и тактики каратэ;
9. Формирование и совершенствование знаний, умений и навыков организации, проведения и судейства соревнований по каратэ;
10. Оказание педагогической поддержки детям и подросткам в их самопознании, самореализации и самосовершенствовании в условиях секции по месту жительства.
11. Организация содержательного досуга детей, подростков и их родителей.
12. Укрепление и развитие взаимодействия с семьями воспитанников.
13. Профилактика асоциальных проявлений в детско-подростковой среде.
14. Развитие и укрепление творческих и общественно-полезных связей с учреждениями города и области, России и за рубежом.

Структура занятия.

Занятия по каратэ состоит из основных блоков:

- разминка;
- растяжка;
- изучение основных стоек;
- изучение техник;
- техника блоков;
- освоение техник перемещений с ударами и блоками в различных стойках.

2. Учебный план

№	Тема занятия	Содержание Задачи	кол- во занят ий
1	Тема 1. Введение	ТЕОРИЯ: Краткая характеристика, цель и задачи курса каратэ. Этикет в каратэ. Правила гигиены, техника безопасности.	2
2	Тема 2. История возникновени я и становления борьбы каратэ.	ТЕОРИЯ: Сам термин каратэ возник сравнительно недавно, впервые его начали употреблять, в том виде, в каком он сейчас читается, в начале прошлого века, а официально он был принят в 1936 г. на о. Окинава (Япония).	2
3	Тема 3. Техника безопасности и спортивная	ТЕОРИЯ: Согласно традиции в каратэ используется японская терминология. Терминология и язык страны – носители традиции, тесно связанные с менталитетом народа, проживающего там. Так как многие японские термины не	4

	терминология	имеют адекватных аналогов в русском языке, то пользуются терминами страны в которой зародилось это боевое искусство.	
4	Тема 4. Общеразвивающие упражнения.	ТЕОРИЯ: Разнообразные растяжки повышают гибкость мышц и увеличивают подвижность суставов; развивается сила основных мышечных групп и снижается риск получения травм, что позволяет учащимся постепенно переходить к изучению все более сложных движений. ПРАКТИКА: Разминка конечностей, ходьба по кругу в колонне, на носках, пятках, в полуприсяде; бег по кругу, передвижение правым и левым боком вперед, движение спиной вперед, бег с ускорением; круговые и маховые движения руками и ногами, круговые и наклонные движения туловищем и головой; упражнения на гибкость, растяжку и формирование правильной осанки, кувырки вперед и назад. Отжимание на кулаках, приседание с выпрыгиванием, пресс, челночный бег, прыжки в длину с места, 6-минутный бег, подтягивание из виса.	8
5	Тема 5. Стойки и положения в каратэ.	ТЕОРИЯ: В каратэ термин стойка (<i>дзюми</i>) означает положение нижней части тела, бедер и ног, которые буквально несут верхнюю часть тела. Таким образом, качество выполняемых приемов зависит от оптимально принятой формы. Это важно при выполнении приема. ПРАКТИКА: Правильная стойка, устойчивое равновесие и гармонично скоординированная работа всех частей тела являются основой успешного выполнения любого приема. Действия ступней, ног, рук, кистей рук должны хорошо контролироваться и все части тела работать синхронно. Только соблюдение этих требований позволяет проводить приемы быстро и мощно.	12
6	Тема 6. Техника атак (<i>семэ</i>).	ТЕОРИЯ: Атакующие действия руками, локтями бывают двух видов проникающий прямой удар (<i>цуки</i>) и удар рукой (<i>учи</i>). В каратэ удары ногами (<i>гери</i>) так же важны, как и техника рук; фактически удар ногой имеет большую силу, чем удар кулаком. ПРАКТИКА: Удары руками: когда противник находится перед вами, рука выпрямляется и удар наносится по цели суставами кулака. Предплечье вращается внутрь в момент нанесения удара. При ударе ногой у вас должно быть ощущение, что вы вкладываете в него весь вес вашего тела. Максимально используете бедра в ударе, но быстро отводите бьющую ногу назад, принимая нужную стойку для следующего приема, иначе противник может захватить вашу ногу.	6
7	Тема 7. Техника защиты (<i>укэ</i>).	ТЕОРИЯ: Каратэ отличается от бокса и других видов единоборств своими приемами защиты. В каратэ существует много блоков против удара ногами, в которых применяются как ноги, так и руки. В этом отношении каратэ уникально. ПРАКТИКА: Достижение мастерства в данных аспектах необходимо. Для овладения эффективной техникой блока нужно совершенствовать следующее: направление силы; вращение предплечья и чувства ритма; работу бедра; положение локтя; недостатки проноса; блок-атака.	12
8	Тема 8. Основные	ТЕОРИЯ: Передвижение в стойках с выполнением техники ударов и блоков. У каждого разряда (кю) своя техника	8

	приемы (<i>кихон</i>).	выполнения. Занимаясь кихон (базовой техникой), ученик овладеет азами каратэ. Многократными повторами шлифуется техника исполнения и развивается специфическая молниеносная реакция. ПРАКТИКА: Кихон является важнейшим аспектом обучения каратэ. Задача базовой техники - научить принципам распределения силы и тактики, а малейшие отклонения от формы кихон ведут к тому, что эти принципы ускользают. Кихон не только форма исполнения базовой техники, но и пониманием того, что в этой технике заложено, а также использование этого на практике.	
9	Тема 9. Формальные упражнения (<i>ката</i>).	ТЕОРИЯ: Ката предполагает условный поединок с несколькими противниками, существующими лишь в воображении ученика и наблюдателя. Цель данного упражнения – создание системы круговой обороны при помощи серии определенных приемов защиты и нападения. ПРАКТИКА: Основные положения: 1. Каждая ката имеет определенное количество движений. Они должны выполняться в правильной последовательности. 2. Ката имеют различный рисунок (схему передвижений). 3. Для динамичного выполнения ката следует помнить и соблюдать три правила: правильное применение силы, скорость движения, расслабление и напряжение тела. 5. В начале и в конце ката делается поклон, неотъемлемая часть ката. Выполняя несколько ката подряд, поклон делается в начале первого ката и в конце последнего.	8
10	Тема 10. Работа с партнерами, схватка (<i>кумитэ</i>).	ТЕОРИЯ: В кумитэ начинающий спортсмен учится правильно и своевременно выполнять технические приемы. Только на этом этапе хорошо отработанные приемы становятся реально применимыми на практике. Дальнейшее совершенствование техники идет рука об руку с овладением работой с партнерами. При повышении разряда (кю) уровень техники усложняется. ПРАКТИКА: два человека встречаются лицом к лицу и демонстрируют приемы. Таким образом, кумитэ можно рассматривать как практическое использование основных приемов, изученных в ката, в некотором роде спарринг. Существует три вида кумитэ: базовое кумитэ (основные приемы с учетом индивидуальных способностей), иппон кумитэ (атакующие и оборонительные действия, технику передвижения и понимание) и дзию кумитэ (партнерам разрешается свободно использовать их духовные и физические силы, но с условием строгого контроля ударов руками и ногами).	12
11	Тема 11. Упражнения на снарядах, грушах и лапах.	ТЕОРИЯ: В тренировочной практике боевых искусств используется самые разнообразные снаряды. У каждого из его видов свое назначение и функции. Перчатки для отработки точных ударов (наносит удары руками и ногами по перчаткам, спортсмен отрабатывает их точность и мощь); ручные мишени (современные ручные мишени подобны по форме своим предшественницам и бывают одинарными или двойными, благодаря своей гибкости они очень удобны для тренировки скорости и ловкости, особенно при выполнении	8

		хлестких ударов); тяжелые груши (на тяжелых грушах тренируют силу и мощь, выполнения всех линейных и угловых техник); подвижные груши (бывают односторонним или двухсторонним креплением, применяют для развития ритма, реакции и ловкости при отработке выполнения техник рук и ног); макивара (специальный станок, с помощью которого спортсмены добиваются затвердения бьющих поверхностей ладоней и ступней, локтей и предплечий); отягощения (силовые тренировки можно разделить на два типа – поднятие тяжестей и занятия с отягощениями, к поднятию тяжестей относятся все виды работ с гантелями, штангами и на силовых тренажерах, с отягощениями спортсмены надевают грузы на определенные части тела для развития силы соответствующих мышц); скакалки (регулярные занятия со скакалкой развивают выносливость, чувство времени и координацию движений); видеозапись (использование видеозаписи является эффективным вспомогательным средством для изучения новых техник и совершенствование сложных движений).	
12	Тема 12. Тактика (хэйхо)	ТЕОРИЯ: Тактика каратэ – искусство применения технических средств с учетом индивидуальных технико-тактических, морально-волевых и физических воздействий в бою по стилю и манере противника. В тактике каратиста проявляется не только уровень его техники, физической и психологической подготовки, но и главные черты его характера.	8
13	Тема 13. Психологическая подготовка	ТЕОРИЯ: Психологическая подготовка спортсмена предусматривает воспитание у него настойчивости, целеустремленности, смелости, решительности, силы воли, самообладания, активности и других положительных качеств.	8
14	Тема 14. Подготовка к соревнованиям	ТЕОРИЯ: Состояние оптимальной готовности к спортивным достижениям, приобретенное в результате подготовки на каждой новой ступени спортивной тренировки, называется спортивной формой, она позволяет каратисту наилучшим образом проявлять свои силы и способности, добиваться максимальных для него спортивных результатов.	4
		итого	102

3. Календарно-тематический график

1-й год обучения (группы начальной подготовки для детей 7-8 лет).

	Общее количество часов	Теория	Практика	Дата проведения
Введение	2	2		
История возникновения и становления борьбы каратэ	2	2		
Общеразвивающие упражнения	4		4	

Стойки и положения в каратэ	4		4	
Техника атак	2		2	
Техника защиты	4			
Кихон (технический комплекс)	4		4	
Ката (установочное упражнение)	4		4	
Кумитэ (поединок)	4		4	
Упражнения на снарядах: грушах, лапах.	4		4	
Итого:	34			

2-й год обучения (учебно-тренировочной группы для детей 9-10 лет).

ТЕМА	Общее количество часов	Теория	Практика	Дата проведения
Техника безопасности и спортивная терминология	2	1	1	
Общеразвивающие упражнения	2		2	
Стойки и положения в каратэ	4		4	
Техника атак	2	1	1	
Техника защиты	4		2	
Кихон (технический комплекс)	2		4	
Ката (установочное упражнение)	2		2	
Кумитэ (поединок)	4		2	
Упражнения на снарядах: грушах, лапах.	2		4	
Тактика	4	5	2	
Психологическая подготовка	4	5	4	
Подготовка к соревнованиям	2		4	
Итого:	34			

3-й год обучения (группы углубленного совершенствования для детей 11-12 лет).

ТЕМА	Общее количество часов	Теория	Практика	Дата проведения
Техника безопасности и спортивная терминология	2	1	1	
Общеразвивающие упражнения	2		2	
Стойки и положения в каратэ	4		4	
Техника атак	2	1	1	
Техника защиты	4		2	
Кихон (технический комплекс)	2		4	
Ката (установочное упражнение)	2		2	
Кумитэ (поединок)	4		2	
Упражнения на снарядах: грушах, лапах.	2		4	
Тактика	4	5	2	
Психологическая подготовка	4	5	4	
Подготовка к соревнованиям	2		4	
Итого:	34			

4. Оценочный материал

В результате освоения содержания программы подросток должен знать:

- историю возникновения каратэ;
- о пользе занятий каратэ ;
- о здоровом образе жизни;
- ударные поверхности;
- счет на японском языке от 1 до 10
- этику поведения в зале
- правила личной гигиены;
- приемы самоконтроля за техникой выполнения упражнений и за собственным самочувствием;
- гигиенические требования к одежде;
- названия и правила проведения подвижных игр;
- правила безопасного поведения в зале.

Дети должны уметь выполнять:

- упражнения общей физической подготовки;
- общеразвивающие упражнения;
- упражнения на развитие физических качеств;
- базовые стойки; -удары локтями, руками, коленями, ногами

- блоки руками и ногами
- техничко-тактические приемы в различных сочетаниях
- играть в подвижные игры
- приемы самоконтроля за техникой выполнения упражнений и за собственным самочувствием.

Дети должны владеть:

- упражнениями общей физической подготовкой;
- общеразвивающими упражнениями; - базовыми стойками; - ударами локтями, руками, коленями, ногами;
- блоками руками и ногами;
- техничко-тактические приемами в различных сочетаниях;
- умением играть в подвижные игры ;
- приемами самоконтроля за техникой выполнения упражнений и за собственным самочувствием.

Способы определения результативности. Координация движений. Упражнения для оценки: выполнять движения вверх-вниз правой рукой, присоединяя по команде левую; отводить в сторону правую руку и в противоположную левую ногу; поднимать одновременно согнутую в локте правую руку и сгибать в колене левую ногу.

Критерии оценки - одновременно правильное выполнение – 3 балла; - неодновременное, но правильное выполнение движений – 2 балла; - нарушение координации, но после повторного показа верное выполнение отдельных элементов – 1 балл. Равновесие.

Упражнение для оценки: игровое задание «Цапля». И.П.: стоя на одной ноге, другую ногу согнуть, приставить стопой к колену и отвести в сторону. По секундомеру определяется время, в течение которого ребенок сохраняет равновесие. Критерии оценки Нормативный показатель (7-8 лет): мальчики – 7-8 секунд, девочки – 10-14 секунд.

Выносливость.

Упражнение для оценки: непрерывный бег в равномерном темпе на дистанцию 300 метров. С высокого старта бежать короткими шагами, ногу ставить на переднюю часть стопы или перекатом с пятки на носок; руки согнуты в локтях на уровне пояса, плечи слегка расслаблены; дыхание ровное.

Критерии оценки

Нормативный показатель (7-8 лет): высокий – 81, выше среднего – 82-97, средний – 98-112, ниже среднего – 113-134, низкий – 135. Начальная база каратэ проверяется в процессе выполнения Кихона (определенный набор технико – тактических приемов выполняемых перемещаясь в стойках).

Признаки утомления.

1. При значительном утомлении у детей проявляется значительная потливость, иногда побледнении лица; снижении темпа и амплитуды движений; вялости или чрезмерной возбудимости; прекращении деятельности. 2. Средняя степень утомления у детей выражалась в значительном покраснении лица, оно напряженное; выраженная потливость лица; дыхание резко учащенное; движения неуверенные, нечеткие, появляются дополнительные лишние движения. У некоторых детей моторное возбуждение, у других – заторможенность. Жалобы на усталость, отказ от дальнейшего выполнения заданий. 3. Допустимую степень нагрузки у детей характеризовали: небольшое покраснение лица, выражение спокойное; незначительная потливость; дыхание несколько учащенное; движения бодрые, задания выполняются четко; самочувствие хорошее, жалоб нет.

Сенситивные периоды развития двигательных качеств
Теоретическая подготовка

Формирование у занимающихся специальных знаний, необходимых для успешной деятельности каратэ (японское изречение гласит: «каратэ – это оружие, физическая культура, искусство и философия»), осуществляется в ходе практических занятий (занятий-тренировок, мастер-классов), теоретических занятий, самоподготовки воспитанников, в условиях УТС. Теоретическая подготовка осуществляется в следующих формах: беседы, дискуссии, тесты и т.д.

Интегральная подготовка направлена на приобретение соревновательного опыта, повышение устойчивости к соревновательному стрессу и надежности выступлений. Может осуществляться в процессе соревнований разного уровня и на учебных тренировках.

Наиболее универсальным тренировочным средством для воспитанников первого года обучения (до 12 лет) являются подвижные и спортивные игры. Они занимают наибольшее время в учебно-тренировочном процессе. Применение игрового метода способствует сохранению интереса к занятиям и смягчению воздействия тренировочных нагрузок, а многообразие видов движений и относительно небольшого количества стандартных ситуаций создает необходимые условия для развития координационных способностей, скоростных, скоростно-силовых качеств, выносливости. Игровые приемы применяются и на дальнейших этапах обучения.

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст									
	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Рост					+	+	+	+		
Мышечная масса					+	+	+	+		
Быстрота		+	+	+						
Скоростно-силовые качества			+	+	+	+	+			
Сила					+	+	+			
Выносливость (аэробные возможности)	+	+	+					+	+	+
Анаэробные возможности		+	+	+				+	+	+
Гибкость	+	+	+							
Координационные способности		+	+	+	+					
Равновесие	+		+	+	+	+	+			

5. Методический материал

Методическое обеспечение к обучающему блоку.

Основой к данному разделу программы послужили «Методические рекомендации по каратэ» (для детско-юношеских клубов физической подготовки (ДЮКФП), спортивных школ различного типа) С.А.Литвинова, М., МГФСО, 2003 г.

При осуществлении учебно-воспитательного процесса учитывается:

- использование общепедагогических (дидактических) принципов воспитывающего обучения: сознательности и активности занимающихся, наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации, прочности и прогрессирования;
- целевая направленность к достижениям путем неуклонного роста объема средств общей и специальной подготовки, соотношения между которыми изменяется из года в год в сторону увеличения объема специальной подготовки;

- оптимальное соотношение (соразмерность) различных сторон подготовленности воспитанника в процессе многолетнего обучения;
- возрастание объема и интенсивности упражнений по мере улучшения физической подготовленности воспитанников; приоритет, упражнениям динамического характера, приучая занимающихся к различному темпу их выполнения;
- поиск средств, позволяющих одновременно решать несколько задач (например, сочетание физической и технической подготовки);
- моделирование соревновательной деятельности в тренировочном процессе;
- использование централизованной подготовки наиболее перспективных воспитанников на учебно-тренировочных сборах с привлечением к работе лучших специалистов;

Практическая подготовка осуществляется на занятиях (занятия – тренировки, учебно-тренировочные сборы (УТС).

Программный материал для практических занятий включает в себя основные средства и методы общей, специальной физической и технико-тактической подготовки.

Общая физическая подготовка (ОФП)

К ОФП относятся строевые упражнения, общеразвивающие упражнения (ОРУ) без предметов и с предметами, упражнения на снарядах (стенка, скамейка и т.д.), упражнения других видов спорта (легкая атлетика, акробатика), подвижные и спортивные игры. При выполнении упражнений выявляются ошибки в двигательном режиме, осанке, дыхании.

Специальная физическая подготовка (СФП)

К СФП относятся координационные, кондиционные и сопряженные (координационно-кондиционные), специально-подготовительные упражнения: силовые, скоростно-силовые, на скоростную и силовую выносливость, на гибкость, выполняемые в различном по продолжительности и интенсивности режиме, и активизирующие аэробные, аэробно-анаэробные, анаэробно-лактатные, анаэробно-алактатные механизмы энергообеспечения с применением: самостраховки, сопротивления упругих предметов, акробатических прыжков, противодействия партнера, соревновательных и специально-подготовительных с отягощением, идеомоторных, имитационных и тренажерных средств.

Технико-тактическая подготовка

К технико-тактическим действиям (ТТД) относятся: цуки-вадза (удары руками), укэ-вадза (блоки), гери-вадза (удары ногами), кихон (ТТД в движении), ката (формальное упражнение), кумитэ (поединок), дати-вадза (стойки), цукуриаси-вадза (передвижения), укэми-вадза (самостраховка), энбу (хореография), нагэ-вадза (броски), выполняемые в различном по продолжительности и интенсивности режиме и активизирующие аэробные, аэробно-анаэробные и прочие с применением: самостраховки, различных методических приемов: выполнение ТТД с более тяжелыми или легким партнером, обманными движениями (финтами), быстрой смены дистанции, частой сменой боевых стоек, на лапах, макиваре и др.

Тренировочный процесс по годам обучения выстраивается с учетом сенситивных периодов развития физических качеств занимающихся, где не остаются без внимания развитие качеств, не совершенствующих в данном возрасте.

Сенситивные периоды развития двигательных качеств

Теоретическая подготовка

Формирование у занимающихся специальных знаний, необходимых для успешной деятельности каратэ (японское изречение гласит: «каратэ – это оружие, физическая культура, искусство и философия»), осуществляется в ходе практических занятий (занятий-тренировок, мастер-классов), теоретических занятий, самоподготовки воспитанников, в

условиях УТС. Теоретическая подготовка осуществляется в следующих формах: беседы, дискуссии, тесты и т.д.

Интегральная подготовка направлена на приобретение соревновательного опыта, повышение устойчивости к соревновательному стрессу и надежности выступлений. Может осуществляться в процессе соревнований разного уровня и на учебных тренировках.

Наиболее универсальным тренировочным средством для воспитанников первого года обучения (до 12 лет) являются подвижные и спортивные игры. Они занимают наибольшее время в учебно-тренировочном процессе. Применение игрового метода способствует сохранению интереса к занятиям и смягчению воздействия тренировочных нагрузок, а многообразие видов движений и относительно небольшого количества стандартных ситуаций создает необходимые условия для развития координационных способностей, скоростных, скоростно-силовых качеств, выносливости. Игровые приемы применяются и на дальнейших этапах обучения.

Приложение

Методическое обеспечение к воспитательному блоку:

Досуговая деятельность реализуется через систему досуговых мероприятий. Она спонтанна, т.к. отражает изменчивость и неустойчивость интересов молодежи, скорее планируется (т.е. намечается система конкретных дел), чем программируется. Здесь важно помнить о следующем:

- нужно выдерживать «красную линию», она – грань меры, допустимая грань во всем: в секции необходимо создать и удержать демократический дух между воспитанниками и педагогами, переход за линию ведет к панибратству, лжедружбе, нужна разумная дистанция в отношениях, нарушение линии ведет к разрушению нормальных контактов между ребятами и педагогами;
- это касается и информации любого толка (политики, истории, национальных проблем и т.п.), а именно ее содержания, «подтекста»;
- организация деятельности, связанной с риском для жизни, здоровья, психики ребят. В детско – подростковом досуге много «зон риска» (походы, игры порой не безобидны). «Красная линия» контролирует выбираемый «предел», его подсказывает личный опыт, интуиция, осторожность. Здесь важно все: мера досуговой деятельности, санитарно-гигиеническая сторона досуга, безопасность игр и реквизита, «политика» досуговых заблуждений детей и т.д.
- досуг в целом – дело коллективное, но союз единомышленников, т.е. «могучая кучка» являются вдохновителями, организаторами любого дела (мероприятия). «Могучая кучка» - это актив ребят или взрослых (родителей, друзей коллектива) или и то, и другое.
- в работе, сотрудничестве с детьми нельзя терять высоты (надо отслеживать качество дел, отношений, слов, помыслов), т.е. четко должна прослеживаться ценность дела, мероприятия для личностного развития и гражданского становления ребенка.
- Любой ребенок должен реализоваться, личная реализация общих ценностей – регулятор социального поведения; апатию, инфантилизм, инерцию у ребят рождают неудачи, а в досуге заложен резерв удач, здесь говорим о ситуации успешности для всех и для каждого; сам по себе качественный и разнообразный досуг одобряет, выпрямляет, реабилитирует ребят.

В основе воспитательного блока лежат:

- Игра – воображаемая или реальная деятельность, организуемая среди ребят для обучения, досуга, общения, развития. Позиция ребенка зависит от отводимой ему роли в игре, ее целей и может быть различной: от наблюдателя до организатора

- Мероприятие – относительно завершенная совместная деятельность в определенный фиксированный промежуток времени, организуемая педагогом с воспитательно-образовательной целью. Позиция ребенка, как и в игре, может быть разной.

Учитывая школьную нагрузку у ребят, основная доля досуговых мероприятий приходится на субботний день, т.к. он самый свободный на неделе и у ребят, и у их родителей.

Главными движущими силами в секции являются детско-подростковый актив секции и родительский комитет.

Подбор кандидатур в актив и комитет имеет важное значение для формирования и развития коллектива, клубной атмосферы и деятельности, поэтому наблюдение, просьбы, беседы, поручения - это основные педагогические приемы на этапе формирования детско-подросткового актива и родительского комитета, совместное планирование и рефлексия прошедшего – на этапе развития и подведения итогов деятельности.

Уклад секции, его традиции тоже воздействуют на воспитанников и их родителей. Общие сборы воспитанников, афиширование достижений воспитанников (разумеется не только в каратэ, но и в конкурсных программах, акциях и т.д.), система стимулирования – все это в комплексе воздействует на ребенка, способствует его «удержанию» в секции.