

Министерство образования и науки Тамбовской области

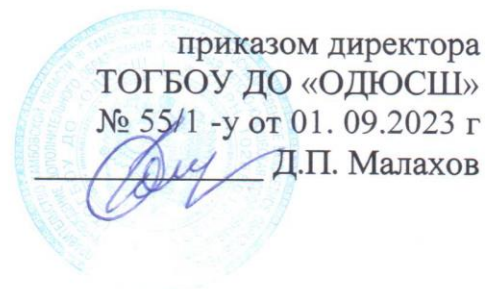
Тамбовское областное государственное бюджетное образовательное  
учреждение дополнительного образования  
«Областная детско-юношеская спортивная школа»

Рассмотрена на заседании

Утверждена

педагогического совета  
ТОГБОУ ДО ОДЮСШ

протокол № 1 от 31.08. 2023 г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
**«Восточное боевое единоборство»**  
**(ознакомительный уровень)**  
Возраст учащихся: 6-17 лет

Срок реализации: 1 год

Авторы составители программы: Исаев И., тренер-преподаватель

Тамбов, 2023

Министерство образования и науки Тамбовской области

Тамбовское областное государственное бюджетное образовательное  
учреждение дополнительного образования  
«Областная детско-юношеская спортивная школа»

Рассмотрена на заседании

Утверждена

педагогического совета  
ТОГБОУ ДО ОДЮСШ

протокол № 1 от 31.08. 2023 г.

приказом директора  
ТОГБОУ ДО «ОДЮСШ»  
№ 55/1 -у от 01. 09.2023 г

\_\_\_\_\_ Д.П. Малахов

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности

**«Восточное боевое единоборство»**

**(ознакомительный уровень)**

Возраст учащихся: 6-17 лет

Срок реализации: 1 год

Авторы составители программы:

Исаев И., тренер-преподаватель

Тамбов, 2023

## ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА ПРОГРАММЫ

<b>1. Учреждение</b>	Тамбовское областное государственное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования «Областная детско-юношеская спортивная школа»
<b>2. Полное название программы</b>	«Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Восточное боевое единоборство»
<b>3. Сведения об авторах:</b>	
<b>3.1. Ф.И.О., должность</b>	Исаев Ильгар Абдулла оглы, тренер-преподаватель
<b>4. Сведения о программе:</b>	
<b>4.1. Нормативная база</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Федеральный Закон от 29.12.2012г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;</li> <li>- Концепция развития дополнительного образования детей (распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022г. № 678-р);</li> <li>- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (Зарегистрировано в Минюсте России 18.12.2020 N 61573)</li> <li>- Приказ Министерства Просвещения РФ от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;</li> <li>- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих (письмо Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 №09 -32-42).</li> <li>- Устав ТОГБОУ ДО «ОДЮСШ»</li> </ul>
<b>4.2. Область применения</b>	Дополнительное образование
<b>4.3. Направленность</b>	Физкультурно-спортивная
<b>4.4. Уровень освоения программы</b>	Ознакомительный уровень
<b>4.5. Вид программы</b>	Общеобразовательная, общеразвивающая
<b>4.6. Возраст учащихся по программе</b>	6-17 лет
<b>4.7. Продолжительность обучения</b>	1 год

## **Раздел №1. «Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы»**

### **1.1 Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по Восточному боевому единоборству (далее ВВЕ) составлена для образовательного учреждения дополнительного образования детско-юношеской спортивной школы в соответствии с №273-ФЗ от 29 декабря 2012 г. «Об образовании», №329-ФЗ от 04.12.2007 г. «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», приказом Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Постановлением главного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», письмом Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. «О направлении Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ(включая разноуровневые)», методических рекомендаций ФГБУ «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания» по проектированию дополнительных общеразвивающих программ нового поколения (включая разноуровневые программы) в области физической культуры и спорта и имеет **физкультурно-спортивную направленность**.

Программа является модифицированной и составлена на основе Учебной программы для учреждений дополнительного образования детей следующих авторов: Г. Н. Ефремова и М. В. Коноплицкой.

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 образовательной программы. Программа направлена на приобщение детей и подростков к искусству традиционного каратэ, реализуется на базе школы.

**Актуальность программы** заключается в том, что она предоставляет возможности не только для получения образовательных знаний, умений и навыков по ВБЕ, но и удовлетворяет потребности детей и подростков в активных формах досуговой деятельности, в развитии их способностей и талантов через взаимодополняемые блоки: образовательный и воспитательный.

Программа **адресована** детям от 6 до 17 лет. Набор в группу осуществляется по заявлению родителей, при условии отсутствия медицинских противопоказаний.

ВБЕ – занимаются не только мальчики и юноши, но и многие девочки и девушки. Обучение можно начинать с шестилетнего возраста, хотя не поздно начать изучение боевого искусства и в более позднем возрасте.

Срок реализации программы: один год.

Объем программы – 208 часов.

Форма обучения – очная. Форма занятий – групповая (занятия проводятся в разновозрастных или разновозрастных группах, численный состав группы – 15-20 человек) или индивидуально-групповая.

Уровень – ознакомительный.

Продолжительность одного академического часа – 45 мин. Перерыв между учебными занятиями – 15 мин. Занятия проводятся 2 раза в неделю по два часа.

## **1.2 Цель и задачи программы.**

**Целью программы** является создание условий для физического, нравственного и интеллектуального развития личности ребенка средствами ВБЕ, укрепление здоровья, мотивация к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

### **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 личностно значимому проявлению человеческих способностей.

4. Формирование оптимального объема, 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.

### 1.3 Содержание программы

Образовательная программа состоит из двух взаимосвязанных и взаимодополняемых блоков:



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.

В процессе обучения воспитанники проходят путь: навык, умение, знание.

### **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.

### Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Форма промежуточной аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Введение	1	1		Текущий
2	История возникновения и становления борьбы ВБЕ	3	3		Текущий/опрос
3	Техника безопасности и спортивная терминология	3	1	2	Текущий/тестирование
4	Общеразвивающие упражнения	30	5	25	Текущий/сдача нормативов
5	Стойки и положения в ВБЕ	17	4	13	Текущий/личная аттестация
6	Техника атак ( <i>семэ</i> )	27	7	20	Текущий/личная аттестация
7	Техника защиты ( <i>укэ</i> )	27	7	20	Текущий/личная аттестация
8	Основные приемы ( <i>кихон</i> )	25	5	20	Текущий/личная аттестация
9	Формальные упражнения ( <i>ката</i> ).	25	3	22	Текущий/личная аттестация
10	Работа с партнерами, схватка ( <i>кумитэ</i> ).	15	4	11	Текущий/сдача нормативов
11	Упражнения на снарядах, грушах и лапах	10	2	8	Текущий/личная аттестация



12	Тактика ( <i>хэйхо</i> )	15	3	12	Текущий/ личная аттестация
13	Психологическая подготовка	5	5		Текущий/ личная аттестация
14	Подготовка к соревнованиям	5	5		Текущий/ итоговая аттестация
	<b>ИТОГО:</b>	<b>208</b>	<b>55</b>	<b>153</b>	

## Содержание программы

### **Тема 1.** Введение

**ТЕОРИЯ:** Краткая характеристика, цель и задачи курса ВБЕ. Этикет в ВБЕ. Правила гигиены, техника безопасности.

### **Тема 2.** История возникновения и становления борьбы ВБЕ.

**ТЕОРИЯ:** Сам термин «Восточное боевое единоборство» 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).

### **Тема 3.** Техника безопасности и спортивная терминология

**ТЕОРИЯ:** Согласно традиции в ВБЕ используется японская терминология. Терминология и язык страны – носители традиции, тесно связанные с менталитетом народа, проживающего там. Так как многие японские термины не имеют адекватных аналогов в русском языке, то пользуются термины страны в которой зародилось это боевое искусство.

### **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.

### **Тема 5.** Стойки и положения в ВБЕ.

**ТЕОРИЯ:** В каратэ термин стойка (*дзюми*) 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.

**Тема 6.** Техника атак (*семэ*).

**ТЕОРИЯ:** Атакующие действия руками, локтями бывают двух видов проникающий прямой удар (*цуки*) и удар рукой (*учи*). В каратэ удары ногами (*гери*) 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.

**Тема 7.** Техника защиты (*укэ*).

**ТЕОРИЯ:** ВБЕ 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.

**Тема 8.** Основные приемы (*кихон*).

**ТЕОРИЯ:** Передвижение в стойках с выполнением техники ударов и блоков. У каждого разряда (*кю*) своя техника выполнения. Занимаясь кихон (базовой техникой), ученик овладеет азами ВБЕ. Многократными повторами шлифуется техника исполнения и развивается специфическая молниеносная реакция.

**ПРАКТИКА:** Кихон является важнейшим аспектом обучения ВБЕ. 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.

**Тема 9.** Формальные упражнения (*ката*).

**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.

### **Тема 10.** Работа с партнерами, схватка (*кумитэ*).

**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).

### **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 (нанося 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 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).

#### **Тема 12. Тактика (хэйхо)**

**ТЕОРИЯ:** Тактика ВБЕ – 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.

#### **Тема 13. Психологическая подготовка**

**ТЕОРИЯ:** Психологическая подготовка спортсмена предусматривает воспитание у него настойчивости, целеустремленности, смелости, решительности, силы воли, самообладания, активности и других положительных качеств.

#### **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.

### **1.4 Планируемые результаты:**

По окончании программы учащиеся будут

*знать/понимать:*

– о мире японской культуры, правилах национальной японской борьбы;

– о важности наследуемых ценностей;

– теорию каратэ;

*будут уметь:*

– проводить учебные, учебно-тренировочные, контрольные, соревновательные и показательные поединки;

– выполнять общеподготовительные, специально-подготовительные и соревновательные упражнения;

– показывать, анализировать и объяснять элементы техники и тактики каратэ;

*будет сформировано:*

– устойчивая потребность в регулярных занятиях физической культурой и спортом, каратэ, осмысленное отношение к ним как к способу самореализации лично значимому проявлению человеческих способностей;

– мотивация к развитию познавательных потребностей и творческих способностей учащихся, их личностному росту, к познанию и самосовершенствованию

## Раздел №2. «Комплекс организационно-педагогических условий»

### 2.1 Календарный учебный график

Год обучения (уровень)	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год обучения	01.09.22	31.08.23	52	104	208	2 раза в нед. по 2 часа

### 2.2 Условия реализации программы

#### Материально-техническое обеспечение:

- спортзал;
- спортплощадка (в летний период);
- спортивный инвентарь: перчатки, малые лапы, большие лапы, груши, малые мячи, скакалки, гимнастическая палка.

#### Кадровое обеспечение

Реализацию программы осуществляет тренер-преподаватель, имеющий соответствующее образование и допуск к работе.

### 2.3 Форма аттестации

Формами аттестации программы являются:

- сдача контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке;
- участие в соревнованиях различного уровня (школьных, районных, региональных, всероссийских);
- участие в спортивных праздниках.

#### Личная аттестация обучающихся

Наряду с коллективными результатами деятельности тщательно отслеживается динамика индивидуального физического развития обучающихся, их личные успехи. Способы оценки результатов имеют как общие для всех этапов обучения критерии, так и определяемые принадлежностью к определенной возрастной группе. Общие параметры оценивания включают: скорость, скоростную выносливость, выносливость, скоростно-силовую работу, силу, овладение техническими и тактическими действиями.

*Текущий контроль* ведется регулярно (в рамках расписания) осуществляется тренером-преподавателем, ведущим занятие.

*Промежуточная аттестация* определяет, насколько успешно происходит развитие обучающегося и усвоение им образовательной программы на каждом этапе обучения.

Основным методом промежуточной аттестации по программе являются:

- метод педагогического наблюдения;
- участие в соревнованиях различного уровня;
- сдача контрольных нормативов.

В основе текущего и промежуточного контроля лежит тестирование физической подготовленности, а также соревновательная и игровая деятельность.

Для выявления результативности усвоения образовательной программы в начале каждого этапа обучения проводится тестирование исходного уровня владения навыками.

Итоговая аттестация при сопоставлении с исходным тестированием и промежуточным контролем позволяет выявить динамику изменений образовательного уровня.

Для развития творческих способностей детей предусмотрены упражнения в системе домашних заданий и заданий педагога на учебных занятиях таких как: придумывание новых упражнений, эстафет, придумывание упражнений для различных частей тела, для различных групп мышц.

*Показатели успеваемости* по программе в целом складываются из суммы итогов аттестации по каждому параметру, которая и определяет уровень результативности освоения.

#### **2.4 Оценочные материалы**

**Способы проверки результатов:** в целях контроля и оценки результативности занятий проводятся каждые 2 месяца тесты по ОФП:

1. челночный бег;
2. подтягивание;
3. отжимание;
4. выпрыгивание из приседа;
5. сгибание туловища (пресс);
6. контроль за переносимостью физических нагрузок (20 приседаний за 30 с)

#### **Итоговый контроль:**

- контрольные занятия;
- соревнования;
- показательные выступления;
- аттестация на пояса-разряды кю (2 раза в год);

Итоги проведенных мероприятий анализируются и обсуждаются с учащимися и их родителями на родительских собраниях. Тематика родительских собраний включает в себя вводное собрание «Ознакомление с родительским коллективом»; знакомство с требованиями и правилами программы обучения; «Наши достижения» (показательные выступления для родителей; «История карате. Истоки. Основы»; «Организация подготовки ребенка к соревнованиям»; «Профессиональное ориентирование учащихся. Куда пойти учиться?»; «Гигиена и питание юных единоборцев»; «Воспитание характера и воли»; «Творческий отчет объединения».

**Итог реализации программы:** аттестация учащихся на 4 кю (ученический разряд – синий пояс).

## 2.5 Методические материалы

№ п/п	Наименование раздела, темы программы	Материально-техническое оснащение, дидактико-методический материал	Формы учебного занятия	Формы, методы, приемы обучения. Педагогические технологии	Формы контроля
1.	Теоретическая подготовка	Использование специальной литературы, наглядных пособий по темам. Спортивный зал или кабинет с мультимедийной техникой	Беседы, просмотр телепередач, тестирование, зачеты, беседы с родителями, общие собрания учащихся и родителей, творческие встречи.	Диалог, анализ выступлений, показ, решение проблемных ситуаций. Словесный, наглядный, практический (судейство), индивидуальный.	Опрос учащихся, судейство соревнований.
2.	Практическая подготовка	Таблица оценки тестовых испытаний детей. Схемы, иллюстрации. Оборудованный спортивный зал, перчатки, лапы	Комбинированное занятие, игра, праздник, зачет, эстафета, соревнования, репетиция.	Игры, упражнения, репродуктивный, коллективный, индивидуальный, фронтальный, групповой, в парах.	Зачет, открытое занятие для родителей, самоанализ, сдача контрольных переводных нормативов, соревнования.

### **Обучающий блок**

Основное требование к занятиям - дифференцированный подход к занимающимся с учетом их здоровья, физического развития, двигательной подготовленности, формирование навыков для самостоятельных занятий.

Тренировка начинается с комплекса упражнений общеразвивающего характера и медитации. Медитация (дыхательные упражнения, сосредоточение внимания) помогает плавно перейти к занятию. Прежде чем приступить к упражнениям, необходимо подготовиться не только физически, но и эмоционально, это один из важных факторов на занятиях каратэ. После выполнения медитации можно приступать к выполнению разогревающих и растягивающих упражнений. Этот комплекс призван увеличить объем движений в суставах тела. Чем лучше растянуто ваше тело, тем легче выполняется техника ВБЕ. Силовые упражнения благотворно влияют на сердечно-сосудистую и дыхательную систему организма.

После того, как тело разогрето и мышцы проработаны, можно приступить к следующим этапам: кихон. Это комплекс динамической техники, призван повысить потенциал выносливости ученика. Основная часть тренировки включает в себя изучение защиты (блоки), ударов, передвижений в стойках. Упражнения необходимо выполнять с резкими движениями.

Затем следует переходить к оттачиванию техники ката. Несмотря на отсутствие противника, спортсмен должен ставить блоки, наносить удары, перемещаться столь же реально, как если бы перед ним находился реальный соперник. Резкость, концентрация, сила, скорость движений, понимание исполняемой техники - все это тщательно оценивается судьями. После отработки ката переходим к кумитэ (поединки).

### **Социально - психологический блок.**

В работе с подростками, вовлеченными в спортивно-оздоровительную деятельность, необходимо создать условия для самовыражения, разумного проявления внешней и внутренней активности, занять их полезными и практически важными видами деятельности, с целью своевременной профилактики отклонений в социальном развитии личности. Предупреждение отклонений в развитии личности и поведении подростков требует обучения их психологическим навыкам поведения, умению делать здоровый выбор, укрепления коммуникативных навыков. Задачи, выявляющие своевременные причины и факторы девиантного поведения подростков включают в себя следующие направления: выявление распространенности различных типов и форм отклоняющегося поведения, факторов их провоцирующих; создание в объединении психолого-педагогических условий, помогающих развитию эффективного взаимодействия со всеми участниками учебно-воспитательного процесса; организация эффективного дополнительного образования, удовлетворяющего интересы и потребности подростка, повышающего его позитивную мотивацию. Для контактного взаимодействия и доверительного общения в группе первые недели формирования детского коллектива



проводится тренинг по развитию коммуникативных навыков и снятию психологического барьера.

### Примерное содержание тренинговых занятий по методике Овчаровой Р.В.

№ занятия	Содержание занятий
1. «Знакомство»	Игра «Снежный ком»; Правила группы; мои положительные поступки; список моих претензий; Диагностика общительности; Мой стиль общения (д\з). Рефлексия.
2. «Я – отношения»	Шерринг; Игра «Комплимент»; Игра «что важно для общения?»; игра «Экстрасенс». Игра «Хочу в себе изменить». Рефлексия.
3. «Самоанализ»	Нетрадиционное приветствие; шерринг; игра «воздушный шар»; игра «горячий стул»; игра в парах «Я уверен в тебе»; рефлексия «самоанализ»
4. «Волшебные слова»	Шерринг ; игра «волшебные слова»; упражнение «Ладонка»; эксперимент «Диалема узника»; анализ событий «что изменилось в нас?»; рефлексия «доброе слово»;
5. «Будущее рядом»	Игра- комплимент ; шерринг; диагностика общительности; психологический чемодан « что я возьму с собой»; самоанализ. Рефлексия.

#### 2.6 Рабочая программа воспитания

**Цель воспитательной работы:** создание условий для личностного развития обучающихся, проявляющееся:

в усвоении ими знаний основных норм, которые общество выработало на основе таких ценностей, как семья, труд, отечество, мир, знания, культура, спорт, здоровье, человек;

в развитии их позитивных отношений к этим общественным ценностям, т.е. в развитии их социально значимых отношений;

в приобретении ими соответствующего этим ценностям опыта поведения, опыта применения сформированных знаний и отношений на практике, т.е. в приобретении ими опыта осуществления социально значимых дел.

Данная цель ориентирует педагогов и тренеров-преподавателей не на обеспечение соответствия личности ребенка единому уровню воспитанности, а на обеспечение позитивной динамики развития его личности. В связи с этим важно сочетание усилий обучающего по развитию личности ребенка и усилий самого воспитанника по своему саморазвитию. Их сотрудничество, партнерские отношения являются важным фактором успеха в достижении цели.

Достижению поставленной цели воспитания обучающихся будет способствовать решение следующих основных **задач**:

1) реализовывать воспитательные возможности общешкольных ключевых дел, поддерживать традиции их коллективного планирования, организации, проведения и анализа в школьном сообществе;

2) способствовать формированию у обучающихся всех возрастов понимания значимости здоровья для успешной самореализации;

3) организовывать для обучающихся экскурсии, экспедиции, спортивные сборы и реализовывать их воспитательный потенциал;

4) организовывать профориентационную работу с обучающимися, развивать собственные представления о перспективах своего профессионального образования и будущей профессиональной деятельности по специальности «Физическая культура»;

5) организовать работу с семьями обучающихся, их родителями или законными представителями, направленную на совместное решение проблем личностного развития детей.

6) организовать участие обучающихся в волонтерских движениях, направленных на поддержку развития спорта и проведение спортивных мероприятий города Тамбова;

7) сформировать осознанное отношение обучающихся к выбору индивидуального рациона здорового питания;

8) сформировать готовность обучающихся к социальному взаимодействию по вопросам пропаганды занятий физической культурой и спортом, улучшения здоровьесберегающего просвещения населения;

9) воспитать убежденность обучающихся в выборе здорового образа жизни и вреде употребления алкоголя и табакокурения, в непреемлемости употребления каких-либо наркосодержащих препаратов и допинга.

### **Ожидаемые результаты**

Целевые приоритеты и ожидаемые результаты воспитания зависят от возрастных особенностей обучающихся.

1. В воспитании детей младшего возраста 6-10 лет, таким целевым приоритетом является создание благоприятных условий для усвоения обучающимися социально значимых знаний - знания основных норм и традиций того общества, в котором они живут.

Выделение данного приоритета связано с особенностями детей младшего школьного возраста: с их потребностью самоутвердиться в своем новом социальном статусе - статусе обучающегося, то есть научиться соответствовать предъявляемым к носителям данного статуса нормам и принятым традициям поведения. Такого рода нормы и традиции задаются в школе тренерами-преподавателями и воспринимаются детьми именно как нормы и традиции поведения обучающегося. Знание их станет базой для развития социально значимых отношений обучающихся и накопления ими опыта осуществления социально значимых дел и в дальнейшем, в подростковом и юношеском возрасте.

К ожидаемым результатам воспитания относятся следующие:

- ✓ быть любящим, послушным и отзывчивым сыном (дочерью), братом (сестрой), внуком (внучкой); уважать старших и заботиться о младших членах семьи; выполнять посильную для ребенка домашнюю работу, помогая старшим;
- ✓ быть трудолюбивым, следуя принципу «делу — время, потехе — час» как в учебных занятиях, так и в домашних делах, доводить начатое дело до конца;
- ✓ знать и любить свою Родину - свой родной дом, двор, улицу, свою страну;
- ✓ беречь и охранять природу;
- ✓ проявлять миролюбие — не затевать конфликтов и стремиться решать спорные вопросы, не прибегая к силе;
- ✓ стремиться узнавать что-то новое, проявлять любознательность, ценить знания;
- ✓ быть вежливым и опрятным, скромным и приветливым;
- ✓ соблюдать правила личной гигиены, режим дня, вести здоровый образ жизни;
- ✓ уметь сопереживать, проявлять сострадание к попавшим в беду, стремиться устанавливать хорошие отношения с другими людьми;
- ✓ уважительно относиться к людям иной национальной или религиозной принадлежности, иного имущественного положения, людям с ограниченными возможностями здоровья;
- ✓ быть уверенным в себе, открытым и общительным, не стесняться быть в чем-то непохожим на других ребят;
- ✓ уметь ставить перед собой цели и проявлять инициативу, отстаивать свое мнение и действовать самостоятельно, без помощи старших.

2. В воспитании детей подросткового возраста 11-14 лет таким приоритетом является создание благоприятных условий для развития социально значимых отношений обучающихся и прежде всего, ценностных отношений:

- ✓ к семье как главной опоре в жизни человека и источнику его счастья;
- ✓ к труду как основному способу достижения жизненного благополучия человека, залогом его успешного профессионального самоопределения и ощущения уверенности в завтрашнем дне;
- ✓ к своему Отечеству, своей малой и большой Родине как месту, в котором человек вырос и познал первые радости и неудачи, которая завещана ему предками и которую нужно оберегать;
- ✓ к природе как источнику жизни на Земле, основе самого ее существования, нуждающейся в защите и постоянном внимании со стороны человека;
- ✓ к миру как главному принципу человеческого общежития, условию крепкой дружбы, налаживания отношений с коллегами по работе в будущем и создания благоприятного микроклимата в своей собственной семье;
- ✓ к культуре как духовному богатству общества и важному условию ощущения человеком полноты проживаемой жизни, которое дают ему чтение, музыка, искусство, театр, творческое самовыражение;

- ✓ к здоровью как залогом долгой и активной жизни человека, его хорошего настроения и оптимистичного взгляда на мир;
- ✓ к окружающим людям как безусловной и абсолютной ценности, как равноправным социальным партнерам, с которыми необходимо выстраивать доброжелательные и взаимоподдерживающие отношения, дающие человеку радость общения и позволяющие избегать чувства одиночества;
- ✓ к самим себе как хозяевам своей судьбы, самоопределяющимся и самореализующимся личностям, отвечающим за свое собственное будущее.

3. В воспитании детей юношеского возраста 15-18 лет таким приоритетом является создание благоприятных условий для приобретения школьниками опыта осуществления социально значимых дел.

Выделение данного приоритета связано с особенностями обучающихся юношеского возраста: с их потребностью в жизненном самоопределении, в выборе дальнейшего жизненного пути, который открывается перед ними на пороге самостоятельной взрослой жизни. Сделать правильный выбор поможет имеющийся реальный практический опыт, который обучающиеся могут приобрести в том числе и в спортивной школе. Важно, чтобы опыт оказался социально значимым, так как именно он поможет гармоничному вхождению школьников во взрослую жизнь окружающего их общества. Ожидаем результатом становятся:

- ✓ опыт дел, направленных на заботу о своей семье, родных и близких;
- ✓ трудовой опыт, опыт участия в производственной практике;
- ✓ опыт дел, направленных на пользу своему родному городу или селу, стране в целом, опыт деятельного выражения собственной гражданской позиции;
- ✓ опыт природоохранных дел;
- ✓ опыт разрешения возникающих конфликтных ситуаций в школе, дома или на улице;
- ✓ опыт самостоятельного приобретения новых знаний, проведения научных исследований, опыт проектной деятельности;
- ✓ опыт изучения, защиты и восстановления культурного наследия человечества, опыт создания собственных произведений культуры, опыт творческого самовыражения;
- ✓ опыт ведения здорового образа жизни и заботы о здоровье других людей;
- ✓ опыт оказания помощи окружающим, заботы о малышах или пожилых людях, волонтерский опыт;
- ✓ опыт самопознания и самоанализа, опыт социально приемлемого самовыражения и самореализации.

## 2.6 Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Мероприятие	Сроки исполнения	Ответственный за выполнение
<b>Ключевые дела</b>			
1	Беседа «История ОДЮСШ и её традиции»	Сентябрь	Инструктор-методист, Тренеры - преподаватели
2	Школа безопасности «Доверие»	Ежемесячно	Тренеры-преподаватели
3	Праздник «Посвящение в юные спортсмены»	Октябрь-ноябрь	Зам. директора тренера-преподаватели
4	Новогодний утренник, Новогодний вечер	Декабрь	Инструктор-методист, Тренеры - преподаватели
5	Конкурс елочной игрушки и детского рисунка «Моя зимняя сказка»	Декабрь	Инструктор-методист, Тренеры - преподаватели
6	Работа с воспитанниками группы риска и их родителями по профилактике правонарушений	В течение года	Инструктор-методист, Тренеры - преподаватели
7	Проведение конкурса рисунков/, праздников в группах «Мамы разные нужны, мамы разные важны»	Февраль-март	Инструктор-методист, Тренеры - преподаватели
8	Творческий конкурс рисунков «Спорт-это здоровье»	Апрель	Инструктор-методист, Тренеры - преподаватели
9	Благотворительная акция «Милосердие»	Апрель	Зам. директора, Инструктор-методист, Тренеры - преподаватели
10	Участие в акциях и мероприятиях, посвященных Дню Победы	Май	Зам. директора, Инструктор-методист, Тренеры - преподаватели
11	«День открытых дверей»	Май	Зам. директора, Инструктор-методист, Тренеры - преподаватели
12	Организация выпускного вечера для воспитанников ТОГБОУ ДО «ОДЮСШ»	Май	Зам. директора, Инструктор-методист, Тренеры - преподаватели
13	Тематический беседы в группах, приуроченные к Дню города «Тамбов – город мой родной»	Июнь	Тренеры - преподаватели
14	Проведение бесед в группах по плану воспитательной работы	В течение учебного года	Тренеры-преподаватели
15	Осуществление постоянной связи с общеобразовательными школами. Ведение постоянного контроля за успеваемостью учащихся	В течение учебного года	Тренеры-преподаватели
16	Экскурсии в музеи, картинную галерею и др..	По плану	Тренеры-преподаватели
17	Мероприятия в рамках организации учебно-тренировочных сборов по отдельному графику	Июнь-август	Зам. директора, Инструктор-методист, Тренеры - преподаватели
<b>Профориентационная деятельность</b>			
18	<b>Судейская практика</b>	В течение	Тренеры - преподаватели

	<p>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта;</li> <li>- приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;</li> <li>- приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;</li> <li>- формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.</li> </ul>	года	
19	<p><b>Инструкторская практика</b> Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;</li> <li>- составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;</li> <li>- формирование навыков наставничества;</li> <li>- формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;</li> <li>- формирование склонности к педагогической работе.</li> </ul>	В течение года	Тренеры - преподаватели
20	<p><b>Профессиональное самоопределение</b> Ориентирование на получение профессионального образования в сфере физической культуры и спорта. Знакомство с профессиями в сфере физической культуры и спорта (с привлечением специалистов): валеолог, инструктор ЛФК, инструктор по адаптивной физической культуре, инструктор по спортивному туризму, специалист по антидопинговому обеспечению, спортивный менеджер, спортивный психолог, инструктор-методист по физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работе, спортивный обозреватель(журналист) и др.</p>	В течение года	Тренеры - преподаватели

21	Посещение соревнований по видам спорта	В течение года	Тренеры - преподаватели
22			Тренеры - преподаватели
23	Профориентационная работа «Чем привлекает профессия тренера – преподавателя».	Октябрь	Тренеры - преподаватели
24	Профориентация – когда, зачем, как?	Ноябрь	Тренеры - преподаватели
25	Профориентационная работа «Мастер-класс по видам спорта»	Март	Тренеры - преподаватели
26	Встречи с интересными людьми «На кого я хочу быть похожим»	В течение года	Тренеры - преподаватели
<b>Здоровьесбережение</b>			
27	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни <b>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</b> - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.	В течение года	Зам. директора, Инструктор-методист, Тренеры - преподаватели
28.	Режим питания и отдыха <b>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</b> - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета.	В течение года	Зам. директора, Инструктор-методист, Тренеры - преподаватели
29	Спортивные внутри-школьные мероприятия по культивируемым видам спорта	В течении года	Зам. директора, Инструктор-методист, Тренеры - преподаватели
30	Физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия	В течение года	Тренеры - преподаватели
<b>Патриотическое воспитание обучающихся</b>			
31.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов	В течение года	Зам. директора, Инструктор-методист, Тренеры - преподаватели

	(герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях). Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.		
32	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях. Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия/закрытия, награждения на указанных мероприятиях; тематических физкультурно-спортивных праздниках ТОГБОУ ДО «ОДЮСШ»	В течение года	Зам. директора, Инструктор-методист, Тренеры - преподаватели
33	Проведение занятий: - «Значение Государственной символики РФ»; -«Правила использования Государственной символики на соревнованиях», приуроченных ко «Дню народного единения».	Октябрь - ноябрь	Зам. директора, Инструктор-методист, Тренеры - преподаватели
34	Проведение тематических спортивно-массовых мероприятий (игры, эстафеты, конкурсы, соревнования и т.д.), посвященные: - «Дню защитника отечества» - «Дню Победы в ВОВ» - «Дню защиты детей» - «Дню физкультурника»	В течении года	Зам. директора, Инструктор-методист, Тренеры - преподаватели
35	Беседы с учащимися в группах, посвящённые Дню примирения и согласия.	Ноябрь	Зам. директора, Инструктор-методист, Тренеры - преподаватели
36	Беседы с учащимися в группах, посвящённые Дню неизвестного солдата и Дню героев Отечества.	Ноябрь	Зам. директора, Инструктор-методист, Тренеры - преподаватели
<b>Нравственное воспитание</b>			
37	Проведение занятий:	По плану	Зам. директора,



	«Профилактика неспортивного поведения», «Антидопинговые мероприятия»		Инструктор-методист, Тренеры - преподаватели
38	Профилактика националистических проявлений в детском коллективе.	Декабрь	Зам. директора, Инструктор-методист, Тренеры - преподаватели
39	Беседы с учащимися в группах, посвящённые теме «Скажи наркотикам нет»	Январь	Зам. директора, Инструктор-методист, Тренеры - преподаватели
40	Антидопинговые мероприятия	В течении года согласно плану	Зам. директора, Инструктор-методист, Тренеры - преподаватели
<b>Развитие творческого мышления</b>			
41	<p>Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)</p> <p><b>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов;</li> <li>- развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения;</li> <li>- правомерное поведение болельщиков;</li> <li>- расширение общего кругозора юных спортсменов.</li> </ul>	В течение года	Зам. директора, Инструктор-методист, Тренеры - преподаватели
<b>Работа с родителями</b>			
42	Проведение родительских собраний, лекторий	Ежеквартально	Зам. директора, Инструктор-методист, Тренеры - преподаватели
43	Проведение праздника, посвященного Дню отца	Третье воскресенье октября	Зам. директора, Инструктор-методист, Тренеры - преподаватели
44	Проведение праздника, посвященного Дню матери	26 ноября	Зам. директора, Инструктор-методист, Тренеры - преподаватели
45	Участие родителей в массовых мероприятиях ТОГБОУ ДО «ОДЮСШ»	В течение года	Зам. директора, Инструктор-методист, Тренеры - преподаватели

### **Литература для педагога:**

1. Брюс Ли: «Искусство выражения человеческого тела».
2. Вольф-Дитер Вихман: «Искусство ката».
3. Вильмякин В.Н.: «Боевое самбо и рукопашный бой».
4. Гвоздев С.А.: «Техника самообороны, холодное оружие востока и запада».
5. Гичин Фунакоши: «Каратэ-до: Ньюмон».
6. Диденко В.В.: «Ушу: философия движения».
7. Дон Миллер: «Искусство Дзю-Дзюцу».
8. Дзигоро Кано: «Кодокан Дзюдо».
9. Иванов А.Л.: «Кикбоксинг».
10. Иванов-Катанский С.: «Комбинированная техника каратэ».
11. Лапшин С.А.: ««Каратэ-до», основная техника и методика преподавания».
12. Марков В.В.: «Организация и методика подготовки судей высокой квалификации в каратэ-до».
13. Матвеев Л.П.: «Проблемы периодизации спортивной тренировки». М.: ФиС, 1965г.
14. Лю Чжин Син: «Китайские боевые искусства».
15. Методика физического воспитания учащихся 1-4 классов. Под ред. Литвинова Е.Н., Погадаева Г.И.
16. Накаяма М.: «Лучшее каратэ. Основы».
17. Накаяма М.: «Лучшее каратэ. Кумитэ». Т. 1,2.
18. Накаяма М.: «Лучшее каратэ. Полный обзор».
19. Накаяма М.: «Лучшее каратэ. Бассай, Канку».
20. Накаяма М.: «Лучшее каратэ. Ганку, Джион».
21. Накаяма М.: «Лучшее каратэ. Джиттэ, Хангецу, Эмпи».

### **Для обучающихся:**

1. Буйволов Л.Н.: журнал «Внешкольник».
2. Лапшин С.А.: «Каратэ для мастеров, стратегия поединка».
3. Линдер И.Б., Оранский С.А.: «Боевые искусства востока».

### Методическое обеспечение к обучающему блоку.

Основой к данному разделу программы послужили «Методические рекомендации по ВБЕ» (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.

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст									
			0	1	2	3	4	5	6	7
Рост										
Мышечная масса										
Быстрота										
Скоростно-силовые качества										
Сила										
Выносливость (аэробные возможности)										
Анаэробные возможности										
Гибкость										
Координационные способности										
Равновесие										

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.

### **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.

**Инструкция по технике безопасности  
на занятиях по ВВЕ**

Заниматься на тренировке по каратэ можно только тем ученикам, которые имеют разрешение врача по состоянию своего здоровья и соответствующую медицинскую справку, разрешение на посещение тренировок своих родителей или опекунов. Приступать к занятиям ученик может только после того, как ознакомится со всеми Правилами для занимающихся, в том числе и с настоящей Инструкцией по технике безопасности и поставит свою подпись о своем согласии и готовности их не нарушать. Для несовершеннолетних учеников подпись о согласии на участии в тренировках своего ребенка должны поставить и его родители (опекун).

**Основные требования**

1. Каждый ученик должен подготовиться к тренировке заранее: нельзя есть за 1,5 – 2 часа до начала занятий, тренироваться на полный желудок очень вредно для организма. Обязательно нужно сходить в туалет до тренировки, случайный удар в полный мочевого пузыря может быть исключительно опасным. Необходимо также высморкаться, чтобы ничего не мешало свободному и правильному дыханию. Во избежание травм, на руках и ногах ногти должны быть коротко и аккуратно подстрижены.

2. Запрещается входить в зал без разрешения Учителя или «Старшего», самостоятельно брать и пользоваться без разрешения спортивным, специальным или другим инвентарем, кувыркаться на татами, залезать и прыгать вниз со скамеек, стульев, и т.п., «шведских лестниц» и спортивных снарядов. Нельзя без разрешения покидать спортивный зал во время тренировки, кричать, заниматься посторонними делами, приносить предметы, игрушки, отвлекающие от занятий, а также баловаться электроприборами и светом

3. Запрещается во время тренировки жевать жвачку, конфеты и другую пищу, держать во рту любые посторонние предметы, т.к. можно подавиться или поранить слизистую оболочку ротовой полости

4. Запрещается пользоваться в здании и около него открытым огнем. В случае пожара необходимо немедленно сообщить об этом Учителю или «Старшему» и быстро, но, не создавая паники покинуть помещение или здание, уйти в безопасное место (на улицу) и помочь это сделать тем, кто самостоятельно передвигаться не может.

5. При малейшем недомогании ученик должен отпроситься у Учителя («Старшего») с тренировки домой или попросить посидеть в зале. При очень плохом самочувствии для оказания ему первой помощи или экстренного вызова скорой медицинской помощи – сообщить об этом своему Учителю («Старшему»). Все ученики всегда должны немедленно сообщать Учителю («Старшему»), если кому-то из товарищей на тренировке стало плохо, тем более, если больной сам это сделать стесняется или не в состоянии.



6. Никто не должен приходить в зал на тренировку, если он болен простудным, инфекционным или другим опасным для окружающих заболеванием. При появлении у ученика высокой температуры, обнаружении у него грибковых заболеваний, неизвестном высыпании на коже, занимающийся самостоятельно (если он в состоянии) должен немедленно покинуть зал и отправиться домой для принятия экстренных мер, предупредив об этом Учителя («Старшего»).

7. Все команды на тренировке должны выполняться быстро, но выполнять их нужно осторожно и аккуратно. Занимая свое место в строю нельзя толкаться, ставить подножки и т.п., чтобы не сбить своих товарищей с ног.

8. Необходимо выполнять правила построения и поведения. Соблюдать определенный Учителем («Старшим») интервал и дистанцию между занимающимися, чтобы случайно не задеть соседа во время занятия, выполняя упражнения, махи, удары руками или ногами. Сосед также должен соблюдать дистанцию, случайные столкновения могут привести к травме.

9. Если ученик чувствует, что какое-то упражнение ему не под силу, что оно для него слишком физически тяжелое - он может, попросить Учителя («Старшего») снизить для него нагрузку.

10. При отработке приемов в парах, каждый ученик должен быть осторожным и внимательным, чтобы случайно не причинить боль своему партнеру. Особенно контроль своих действий актуален при изучении опасных для здоровья техники и приемов, способных привести к вывихам суставов, растяжениям сухожилий, связок, трещинам и переломам костей, удушениям и т.п.

11. При отработке бросковой техники и подводящих упражнений каждому ученику надо хорошо знать и правильно выполнять страховку при падениях (Укеми). Выполняя данную технику, всегда необходимо думать о безопасности своего партнера и его страховке, обеспечивая ему максимальную безопасность при падении. Прежде чем выполнить бросок, необходимо сначала убедиться, что партнер упадет в безопасное место. Надо быть уверенным в правильности выполнения приемов прежде, чем их выполнять и знать последствия неправильного их выполнения. Если ученик в чем-то не совсем уверен - необходимо лишний раз проконсультироваться у своего Учителя, не стесняться и попросить у него дополнительных объяснений.

12. При объяснениях Учителем новых упражнений и новой техники, ученики обязаны внимательно слушать, запрещено отвлекаться, мешать своим товарищам, а также прерывать и комментировать объяснения учителя, так как все эти действия нарушают общую дисциплину и отражаются на усвоении учениками изучаемой техники.

13. Запрещено проходить между спортсменами, стоящими в паре и готовящимися к выполнению приёмов, независимо стоят ли они в позе готовности (Йой-дачи или Камаэ) или для поклона (Мисуби-дачи) .

14. При возникновении малейшей боли при проведении болевого приема, необходимо дать знать об этом своему партнеру, хлопая свободной рукой или

ногой по партнеру или полу. В этом случае партнер обязан немедленно ослабить давление на ту часть тела, в котором возникла боль.

15. Во время проведения приёмов каждый обязан полностью контролировать себя, свои эмоции и технику. При нанесении партнером сильных ударов или выполнения им болевых приемов, при которых он не контролирует себя, необходимо его об этом предупредить. Если он делает это сознательно и умышленно – немедленно сообщить об этом Учителю («Старшему»). При умышленном причинении вреда своему партнеру, виновный отстраняется от тренировки, отжимается в качестве наказания, а также публично извиняется перед своим партнером и учениками за недостойное поведение. В случае отказа ученика выполнять данное дисциплинарное требование, он отстраняется от занятия.

16. Запрещено мешать или излишне сопротивляться своему партнеру при отработке приёмов, если на это нет прямых рекомендаций Учителя. На тренировке важно научиться правильной технике, а не показывать свою силу т.к. это может привести к травме.

17. Ношение учениками каких-либо украшений, талисманов, религиозных атрибутов на шее, в ушах, пирсинга и т.п. на тренировках категорически запрещается, во избежание возможного травмирования своего партнера, а также случайной потери, поломки и т.п. данных предметов во время занятий. Очки при работе в парах запрещены. Если есть брекеты на зубах, об этом должны быть предупреждены Учитель и партнёры.

18. Все ученики обязаны соблюдать правила личной гигиены. На тренировке допускается находиться только в чистой спортивной одежде (белое кимоно и пояс, соответствующий квалификации), если разрешены занятия в обуви, то в чистой (не уличной) спортивной обуви на низкой мягкой подошве без каблука (чешках, степках для единоборств, борцовках). Руки, ноги, шея должны быть чистыми. Ногти на руках и ногах коротко подстрижены. Волосы коротко подстрижены или собраны в пучок с фиксацией их резинкой. Во время тренировки с оружием или другим инвентарём каждый должен использовать СВОЙ личный инвентарь или оружие.

Строго запрещается. Вести бой в полный контакт без разрешения и контроля Учителя или в его отсутствии, особенно с более слабыми учениками или младшими по возрасту, стажу занятий, а также «выяснения личных отношений» или с целью демонстрации своего превосходства перед другими учениками. Экспериментировать бесконтрольно со своим партнером как он долго может находиться без дыхания, какой максимальной силы может держать удар в открытые участки тела и т.п. эксперименты опасные для здоровья.

Отрабатывать опасную технику с контактом.

Приносить и использовать на занятиях реальное холодное оружие, спецсредства, а также боевые нунчаки, саи, кама и т.п. Каждый ученик должен строго соблюдать Правила по технике безопасности, беспрекословно и вовремя выполнять все команды Учителя («Старшего»), и не делать ничего такого, что

опасно для жизни и здоровья, и могло бы привести его самого, партнера, или окружающих учеников к травме.

Ученик, нарушивший Правила по технике безопасности, или намеренно нанесший ущерб здоровью кого-либо, несет персональную ответственность за последствия своих действий.

В случае недееспособности Ученика по причине своего недостаточного возраста, но причинившего ущерб здоровью кому-либо умышленно или по неосторожности, персональную ответственность за его действия несут его родители (опекун).

На занятиях необходимо помнить, что жизнь и здоровье всегда стоит на первом месте, и каждый ученик хочет, должен и обязан вернуться домой в целости и сохранности.