

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА МОСКВЫ

«Школа № 97»

Принята на заседании  
педагогического совета  
Протокол № 1  
от «\_30\_»\_08\_\_\_\_\_2017\_г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор ГБОУ Школа №97  
\_\_\_\_\_ (И.В. Мальчевская)  
«\_30\_»\_августа\_\_\_\_\_2017 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
«ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА С ЭЛЕМЕНТАМИ КАРАТЭ»**

**Направленность:** физкультурно-спортивная

**Уровень программы:** ознакомительный

**Возраст обучающихся** 6-15 лет

**Срок реализации программы:** 1год (72 часа)

**Автор-составитель:**

Сафонов Сергей Анатольевич,  
педагог дополнительного образования

Москва

2017

### **Пояснительная записка.**

Дополнительная общеразвивающая программа «Основы ОФП с элементами каратэ» имеет **физкультурно-спортивную направленность**.

Роль физического воспитания особенно возрастает в настоящее время в условиях большого потока научной и технической информации. Современная социально-психологическая и экологическая ситуация требует большого напряжения моральных и физических сил. Систематические занятия физической культурой и спортом способствуют всестороннему гармоничному развитию личности. Одним из направлений повышения образовательного и культурного уровня, физической и образовательной подготовки детей является каратэ.

Каратэ в системе дополнительного образования детей – это расширение кругозора детей путём изучения исторических традиций развития каратэ, технических приёмов каратэ, приобщения к здоровому образу жизни.

**Новизна** данной программы заключается в том, что она направлена на развитие общефизических качеств и освоение элементов каратэ с целью общего укрепления здоровья и дальнейшего определения спортивной деятельности обучающегося.

**Актуальность** реализации данной программы особенно велика, так как в данном микрорайоне с большой плотностью жителей отсутствует специализированная детская спортивная школа по изучению боевого искусства каратэ.

Каратэ – это искусство побеждать, олицетворяющее в себе силу духа, гармонию тела и высокое мастерство владения техникой ведения поединка. Каратэ помогает формировать мировоззрение человека, управлять эмоциями и, безусловно, достигать поставленные цели.

На занятиях каратэ мальчики и девочки кроме физического развития расширяют кругозор, общаются друг с другом, ближе знакомятся друг с другом, между ними завязывается дружба. Это одна сторона. Вторая, немаловажная, занятия отвлекают ребят от улицы, группировок, наркотиков. Это решение социальной проблемы. И, как правило, у обучающихся по программе «ОФП с элементами каратэ» повышается успеваемость, а сами они становятся более сдержанными, уравновешенными.

**Педагогическая целесообразность** настоящей программы обусловлена тем, что ОФП является одним из важнейших компонентов физической культуры, и направлена на то, чтобы привить детям с раннего школьного возраста любовь к физическим упражнениям и физической культуре, заложить основы здорового образа жизни, а также расширить их кругозор и интерес за счет элементов единоборств.

**Цель программы:** пропаганда здорового образа жизни и укрепление здоровья обучающихся, создание фундамента и стойкого интереса для занятий спортом и физической культурой.

**Задачи программы:**

*Обучающие:*

- обучить техническим приемам каратэ;

- сформировать определенные знания, умения и навыки;
- привить основы гигиены и здорового образа жизни;
- обучить основам дисциплины и техники безопасности.

*Развивающие:*

- способствовать разностороннему физическому развитию детей;
- развить скоростно-силовые качества обучающихся;
- развить ловкость, быстроту, точность, выносливость;
- сформировать правильную осанку;
- сформировать оптимальные двигательные умения и навыки.

*Воспитательные:*

- сформировать уважение к старшему поколению;
- воспитать чувство коллективизма;
- воспитать волевые качества личности.

**Возраст обучающихся:** 6-15 лет.

**Формы и режим занятий.**

Занятия групповые: теоретические и практические.

Количество обучающихся в группе: 6-10 человек. Зачисление по заявлению родителей при наличии медицинской справки.

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 часу.

**Срок реализации программы:** 1 год. Всего 72 часа в год.

**Каждый обучающийся в результате обучения по программе:**

- Изучит историю возникновения каратэ, его роль в системе физического воспитания
- Изучит этикет - правила поведения в местах проведения занятий и соревнований;
- Научится соблюдать спортивный режим
- Научится личной гигиене;
- Освоит практические навыки техники ударов руками, ногами;
- Освоит практические навыки техники перемещения, передвижения.
- Освоит практические навыки техники защиты;
- Освоит базовую технику;
- Воспитает в себе терпение и прилежность.

**Учебно-тематический план.**

№ занятия	№ блока	Наименование темы	Количество часов по видам			
			учебные		контр	всего
			теория	практ		
<b>1</b>	<b>I</b>	<b>Вводное занятие</b>	<b>0,5</b>		<b>0,5</b>	<b>1</b>
<b>2-31</b>	<b>II</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>2</b>	<b>27</b>		<b>30</b>
2-8		Упражнения на развитие гибкости	0,5	6		7
9-16		Упражнения на развитие скорости	0,5	7		8

17-23		Упражнения на развитие силы	0,5	6,5		7
24-31		Упражнения на развитие ловкости	0,5	7,5		8
<b>32-49</b>	<b>III</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>2</b>	<b>15</b>	<b>1</b>	<b>18</b>
32-34		Удары руками		3		3
35-37		Удары ногами		3		3
38-41		Приёмы защиты	1	3		4
42-49		Перемещение в стойках	1	6	1	8
<b>50-59</b>	<b>IV</b>	<b>Технико-тактическая подготовка</b>	<b>3</b>	<b>7</b>		<b>10</b>
50-52		Работа по снарядам	1	2		3
53-55		Боевые дистанции	1	2		3
56-59		Тренировка в парах (кумите)	1	3		4
<b>60-71</b>	<b>V</b>	<b>Специальные комплексы движений (ката)</b>	<b>4</b>	<b>8</b>		<b>12</b>
60-62		Ката Хейан-шодан	1	2		3
63-66		Ката Хейан-нидан	1	3		4
67-71		Анализ движений ката.	2	3		5
<b>72</b>	<b>VI</b>	<b>Итоговое занятие</b>		<b>0,5</b>	<b>0,5</b>	<b>1</b>
<b>Итого:</b>			<b><u>11,5</u></b>	<b><u>57,5</u></b>	<b><u>3</u></b>	<b><u>72</u></b>

## Содержание УТП программы (72 часа)

### 1. Вводное занятие (1 час)

*Теоретическая подготовка:* Знакомство с группой и педагогом; инструктаж по правилам поведения в спортивном зале, по электро- и пожарной безопасности, по охране труда; краткий обзор истории развития каратэ в мире и в России; знакомство с терминологией каратэ.

*Практическая подготовка:* входной контроль - выявление уровня общей физической подготовки у обучающихся; спортивная игра "вышибалы".

#### **Общая физическая подготовка (30 часов)**

**2.1. Упражнения на развитие гибкости (7ч).** *Теоретическая подготовка:* общие сведения о строении организма человека; двигательный аппарат - костная и мышечная система; профилактика травматизма.

*Практическая подготовка:* упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника, наклоны вперед из положения стоя, наклоны вперед из положения сидя, поперечный и продольный шпагаты, упражнение мост из положения лёжа на спине, упражнение бабочка, растяжка в парах; спортивная игра "пионербол"

#### **2.2. Упражнения на развитие скорости (8ч)**

*Теоретическая подготовка:* общие сведения о строении организма человека; двигательный аппарат - костная и мышечная система профилактика травматизма. *Практическая подготовка:* прыжки, бег с ускорением, бег с изменением направления, эстафеты; спортивная игра "футбол".

### **2.3. Упражнения на развитие силы (7ч)**

*Теоретическая подготовка:* общие сведения о строении организма человека; двигательный аппарат - костная и мышечная система профилактика травматизма.

*Практическая подготовка:* упражнения для укрепления шеи, кистей, мышц спины и пресса, подтягивания, отжимания в упоре лёжа; приседания; лазание по канату; спортивная игра "баскетбол"

### **2.4. Упражнения на развитие ловкости (8ч)**

*Теоретическая подготовка:* общие сведения о строении организма человека; двигательный аппарат - костная и мышечная система профилактика травматизма.

*Практическая подготовка:* кувырки, перевороты, стойки на руках, акробатические упражнения; спортивная игра "вышибалы".

## **2. Специальная физическая подготовка (18ч)**

### **3.1. Удары руками (3ч)**

*Практическая подготовка:* обучение прямым ударам руками на месте; обучение прямым ударам руками в движении.

### **3.2. Удары ногами (3ч)**

*Практическая подготовка:* обучение прямым и круговым ударам ногами на месте; обучение прямым и круговым ударам ногами в движении.

### **3.3. Приёмы защиты (4ч)**

*Теоретическая подготовка:* терминология каратэ.

*Практическая подготовка:* обучение приёмам защиты от ударов руками и ногами на месте; обучение приёмам защиты в движении.

### **3.4. Перемещение в стойках (8ч)**

*Теоретическая подготовка:* терминология каратэ.

*Практическая подготовка:* обучение базовым стойкам каратэ; обучение передвижению в базовых стойках; текущий контроль- тест по общей физической подготовке; спортивная игра "баскетбол".

## **3. Техничко-тактическая подготовка (10ч)**

### **4.1. Работа по снарядам (3ч)**

*Теоретическая подготовка:* правила использования оборудования и инвентаря. *Практическая подготовка:* обучение и совершенствование техники прямых ударов руками по лапам на месте; обучение и совершенствование техники прямых и круговых ударов ногами по лапам на месте; спортивная игра "футбол".

### **4.2. Боевые дистанции (3ч)**

*Теоретическая подготовка:* знакомство с понятиями дальней, средней и ближней дистанции в каратэ.

*Практическая подготовка:* обучение и совершенствование техники и тактики атакующих и контратакующих приёмов каратэ на дальней, средней и ближней дистанциях; спортивная игра "футбол."

### **4.3. Тренировка в парах (кумите) (4ч)**

*Теоретическая подготовка:* понятие о спортивной чести; спортивные ритуалы в каратэ.

*Практическая подготовка:* обучение и совершенствование техники и тактики атакующих и контратакующих приёмов каратэ с напарником; условный бой по заданию.

#### **4. Специальные комплексы движений (ката) (12ч)**

##### **5.1. Ката Хейан-шодан (3ч)**

*Теоретическая подготовка:* ката - древние формализованные комплексы движений; значение ката в освоении базовой техники каратэ; терминология каратэ.

*Практическая подготовка:* обучение и совершенствование техники выполнения ката Такийоку-шодан.

##### **5.2. Ката Хейан-нидан (4ч)**

*Теоретическая подготовка:* ката - древние формализованные комплексы движений; значение ката в освоении базовой техники каратэ; терминология каратэ.

*Практическая подготовка:* обучение и совершенствование техники выполнения ката Хейан-шодан.

##### **5.3. Анализ движений ката (5ч)**

*Теоретическая подготовка:* ката - движения, наполненные скрытой техникой самозащиты.

*Практическая подготовка:* применение техники ката для защиты от атаки нескольких противников; спортивная игра "пионербол".

#### **5. Итоговое занятие (1ч)**

*Теоретическая подготовка:* проверка знания терминологии каратэ.

*Практическая подготовка:* итоговый контроль - тест по общей физической подготовке.

#### **Способы проверки и формы подведения итогов реализации программы:**

Результативность освоения учащимися программы осуществляется путем диагностического контроля:

- входная диагностика проводится в начале учебного года;
- текущая диагностика проводится в середине учебного ;
- итоговая диагностика проводится в конце учебного года.

Диагностика проводится в форме теста по общей физической подготовке.

Показатели оцениваются по пятиуровневой системе:

- ✓ В (высокий), ВС (выше среднего), С (средний), НС (ниже среднего), Н (низкий).
- ✓ На основе показателей теста у каждого обучающегося определяется уровень его физической подготовки.
- ✓
- ✓ Дополнительными формами подведения итогов могут являться: -соревнования по ОФП;- открытые занятия для родителей; - показательные выступления.

### **Организационно-педагогические условия реализации программы.**

#### **Материально-технические условия реализации программы:**

Спортивный зал, пол не должен быть полирован или покрыт лаком. «Шведская стенка», устройство для подвешивания тренировочного мешка (весом не менее 60 кг). Для отработки прямых и круговых ударов ногами и руками желательна установка специальной доски (макивара). На стенах могут быть вывешены соответствующие плакаты и фотографии ряда технических действий, в том числе разминочных и боевых приемов.

Занятия проводятся босиком. Обучающимся желательно иметь специальную экипировку, включающую в себя каратэ-ги (в простонародье - кимоно), накладку на кисти рук, щитки на голени ног, возможны полу футы на подъемы ног и щиколотки.

### **Учебно-методическое и информационное обеспечение программы.**

Программа обучения рассчитана на один год. В результате обучения достигается высокий уровень общефизической подготовки в ходе выполнения развивающих упражнений на силу, скорость и координацию движений, изучаются начальные технические действия основных разделов программы по изучению элементов «каратэ»

### **Список рекомендуемой литературы.**

Для педагогов:

1. Агашин Ф.К. Биомеханика ударных движений. – М.:ФиС.1977, с.207.
2. Годик М. А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. – М.: ФиС, 1980.
3. Зимкин Н.В. Физиология человека. – М.: ФиС, 1975. с.495.
4. Йорга И.К. Традиционное Фудокан каратэ-мой путь. - Екатеринбург, 2005.
5. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. Учебное пособие для ИФК. – М.: ФиС, 1977.
6. Пфлюгер А. Шотокан каратэ-до: 27 ката в схемах и рисунках для аттестации и соревнований. 2005.
7. Хрущев С.В., Круглый М.М. Тренеру о юном спортсмене. – М.: ФиС, 1987, с.157.

Для обучающихся:

1. Накаяма М. Динамика каратэ. 2003.

2. Фунакоси Г. Каратэ-до: мой способ жизни.
3. Рухледев В.Н., Цюпаченко А.А. Каратэ для всех. 1990.
4. Накаяма М., Дрегер Донн Ф. Практическое каратэ. 2001
5. .П.Богданов. КАРАТЭ. Программа занятий на различных этапах спортивной подготовки для системы дополнительного образования детско-юношеских спортивных школ (групп начальной подготовки). Москва, 2005

### Приложение к программе №1

#### Контрольные нормативы по общей физической подготовке.

№	Виды нормативов/ уровень	В	ВС	С	НС	Н
1.	Приседания /кол-во раз	Более 30	25-30	15-25	10-15	Менее 10
2.	Вис на перекладине/сек.	Более 50	35-50	25-35	15-25	Менее 15
3.	Подъем корпуса (пресс) /кол-во раз	Более 50	30-50	20-30	10-20	Менее 10
4.	Прыжки из полного приседа/кол-во раз	Более 20	15-20	10-15	5-10	Менее 5
5.	Подтягивание на низкой перекладине /кол-во раз	Более 13	8-13	5-8	3-5	Менее 3
6.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа /кол-во раз	Более 50	30-50	20-30	10-20	Менее 10