

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА
Р.П. КУЗОВАТОВО

«Утверждаю»

Директор МБУ ДО ДЮСШ

р.п. Кузоватово

ДЮСШ

А.И. Кисаров

Приказ № 18 от «25» мая 2023 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Я – будущий каратист!»
(физкультурно – спортивной направленности)

Срок реализации: 1 год

Возраст учащихся: 5- 8 лет

Рассмотрена и одобрена

на заседании педагогического совета

МБУ ДО ДЮСШ р.п. Кузоватово

от «25» мая 2023 г.

протокол № 4

Программу разработали:

методист МБУ ДО ДЮСШ

р.п. Кузоватово М.Н.Вечканова

р.п. Кузоватово
2023 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа «**Я – будущий каратист!**» разработана для предоставления образовательных услуг учащимся младшего возраста (с 5 до 8 лет) в условиях МБУ ДО ДЮСШ р.п. Кузоватово.

Дополнительная общеразвивающая программа «**Я – будущий каратист!**» **физкультурно-спортивной направленности.**

Уровень программы **стартовый.** Предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания программы – «Я – будущий каратист!».

Программа разработана в соответствии со следующими документами:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ст. 2, ст. 15, ст.16, ст.17, ст.75, ст. 79);
- Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей и признании утратившим силу Распоряжения Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р» (вместе с «Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года»);
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам”
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ № 09-3242 от 18.11.2015 года;
- СП 2.4.3648-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи;
- Письмо Минобрнауки России от 28.08.2015 года № АК – 2563/05 «О методических рекомендациях» вместе с (вместе с Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ);
- Приказ Министерства науки и высшего образования Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 г. N 882/391 "Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»;
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 23.08.2017 года № 816 «Порядок применения организациями, осуществляющих образовательную деятельность электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»
- «Методические рекомендации от 20 марта 2020 г. по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего

профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»;

- Устав МБУ ДО ДЮСШ р.п. Кузоватово.

Актуальность программы.

Актуальность данной образовательной программы обусловлена тем, что в настоящее время занятия физической культурой и спортом стали жизненной необходимостью в современном обществе. Возросла популярность восточных боевых искусств вообще и каратэ в частности. Каратэ является системой, предназначенной для укрепления физического и психического здоровья детей, самообороны, развития силы духа и тела, воспитания высокой самодисциплины и уважения к окружающим. При систематических занятиях каратэ создаются благоприятные условия, для развития обучающихся, развития мотивация идет приобщения детей к общечеловеческим ценностям.

Социальная значимость каратэ проявляется и в воздействии на качество трудовой деятельности, общественных отношений, сферу потребления, организацию досуга, содержания образования и т.п.

ОФП (общая физическая подготовка) - это начальная станция развития спортивной деятельности ребёнка. ОФП - это первый шаг для развития спортивно-оздоровительной, морально-волевой, патриотической закладки личности детей. Данная программа - это фундамент для дальнейшего развития ребёнка в виде спорта «Всестилевое каратэ».

Обучающиеся получают **стартовый уровень** знаний и умений общей физической подготовки, технико-тактических действий спортивных занятий. Занятия в целом носят подготовительный характер.

Отличительной особенностью программы является:

формирование здорового, крепкого, закаленного, жизнерадостного, отзывчивого, инициативного ребенка, хорошо владеющего своими движениями любящего спортивные и физические упражнения способного к обучению в школе и к активной последующей творческой деятельности. Познавая и учитывая закономерности потенциальных возможностей ребенка каждого возрастного периода, данная программа предусматривает требование научно обоснованной программы комплекса физического воспитания, усвоение которой обеспечивает детям необходимый уровень физической подготовленности. Именно в детском возрасте формируются жизненно важные базовые, локомоторные навыки и умения, создается фундамент двигательного опыта, осваивается азбука движения, из элементов которой впоследствии формируется вся двигательная деятельность человека.

Адресат программы.

Программа предназначена для проведения занятий с обучающимися 5-8 лет.

Этот возраст характеризуется следующими особенностями: у детей слабо выражена концентрация внимания, координация движения, сопровождается ранней утомляемостью и поэтому при составлении плана занятий основное

время уделяется разминке, выработке первичных навыков и развитие техники всестилевого каратэ.

Стартовая ступень обучения отличается объективными особенностями и своеобразной педагогической тактикой.

Объем программы. Данная программа обучения рассчитана на:

1 год обучения - 144 часа в год

первый модуль: с сентября по декабрь рассчитан на 64 часа,

второй модуль: с января по май – на 80 часов.

Формы обучения и виды занятий

Программа рассчитана на очную форму обучения (с учетом Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»).

Основной формой обучения являются теоретические, практические и комбинационные занятия. Метод проведения занятий - игровой. Использование элементов игры значительно повышает эффект развития специальных физических качеств.

Обучение в объединении очное, групповое.

Соревнования должны носить классификационный характер. Цель данных соревнований - определение степени усвоения техники всестилевого каратэ и воспитание навыка самостоятельных физических занятий.

Срок реализации программы: 1 год обучения.

Режим занятий.

Программа обучения рассчитана на 144 часа. Недельный часовой объем учебно-тренировочной работы составляет 4 часа. (1 час занятий равен 45 минутам с перерывом 15 минут) и 30 минут с перерывами 10 минут при дистанционном обучении.

Первые 30 минут из которых отводятся на работу в онлайн режиме, вторые в офлайн режиме – в индивидуальной работе и онлайн консультировании.

В рамках онлайн занятий посредством платформ: Webinar, Zoom, Youtube, Skype, Google и другие, тренер – преподаватель предоставляет теоретический материал по теме.

В офлайн режиме посредством социальных сетей и мессенджеров обучающимся передается видео, презентационный материал с инструкцией выполнения заданий.

Количество обучающихся в группе составляет не более 15 человек.
СанПин 2.4.3172-14.

Зачисление в объединение осуществляется на основании заявления от родителей (законных представителей) и заключения договора без предъявления требований к знаниям, умениям, навыкам.

Цель и задачи программы.

Цель – создание оптимальных условий для физического и психического развития, самореализации, укрепления здоровья и формирования позитивных жизненных ценностей обучающихся посредством систематических занятий всестилевым каратэ.

Задачи:

Образовательные:

- дать ребятам стартовую систему теоретических знаний о здоровье человека, физической культуре;
- выработать у детей необходимые физические умения и навыки для здорового полноценного физического развития;
- ознакомление с техникой безопасности при проведении занятий по всестилевому каратэ.

Развивающие:

- выполнение комплексов упражнений по всестилевому каратэ;
- оздоровление детей, укрепление их здоровья и воспитание привычки к здоровому образу жизни;
- воспитание у детей полезных умений и навыков самосовершенствования и самопомощи.

Воспитательные:

- формирование заботы о своём здоровье;
- воспитание трудолюбия;
- воспитание волевых качеств (целеустремлённости, настойчивости и упорства, смелости и решительности, выдержки, терпения и самообладания, самостоятельности и инициативности).

Содержание программы.

Цель: приобщение детей дошкольного и школьного возраста к физической культуре и спорту, к здоровому образу жизни, а также подготовка детей к взрослой жизни и к выполнению социальных функций.

Привлечение максимально возможного числа учащихся к систематическим занятиям физической культуры и спортом.

Утверждение здорового образа жизни.

Повышение уровня физической подготовленности дошкольников и учащихся начальной школы с учетом индивидуальных особенностей и требований настоящей программы.

Профилактика вредных привычек среди учащихся.

Задачи:

- реализация программы развития у детей полноценного физического здоровья;
- освоение детьми элементарных навыков и приёмов всестилевого каратэ;
- общая физическая подготовка;
- первичные навыки самопомощи.
- помогать формированию изгиба позвоночника, развитию сводов стопы, укреплению связочно-суставного аппарата; способствовать развитию всех групп мышц, в особенности мышц-разгибателей; правильному соотношению частей тела; совершенствованию деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной системы.

Учебный план

Те ма	Базовые разделы программы	Количество часов					Форма аттестации
		Занятия			Соревнования		
		Всего	Теория	Практика	Одиночные	Парные	
1	Теоретическая подготовка	4	4				Опрос
2	Общая физическая подготовка	44	10	34			Тест
3	Специальная физическая подготовка	44	4	40			Демонстрация
4	Техническая подготовка	40	6	34			Демонстрация
5	Участие в спортивных мероприятиях или соревнованиях	8			8		Обсуждение результатов соревнований
6	Контрольное тестирование и аттестация	4		4			-
	ВСЕГО	144 часа					

Содержание учебно-методического плана.

Раздел 1. Введение Теоретическая подготовка 4 часа

Раздел 1

1.1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности

Педагогический контроль, физические возможности и функциональное состояние обучающегося.

1.2. Значение комплексного педагогического тестирования и углубленного медико-биологического обследования. Анализ динамики физических возможностей и функционального состояния спортсменов в годичном цикле учебно-тренировочного этапа. Резервы функциональных систем организма. Особенности энергообеспечения физических упражнений различной интенсивности. Значение разминки и особенности ее содержания перед тренировочными занятиями направленности, контрольными занятиями, аттестацией, спортивными мероприятиями или соревнованиями. Понятие переутомление организма.

1.3. Основы техники ОФП с элементами всестилевого каратэ.

Фазовый состав и структура технических действий (изучение элементов движения по динамическим и кинематическим характеристикам). Индивидуальный анализ техники. Типичные ошибки.

1.4. Основы методики тренировки.

Основные средства и методы подготовки. Общая и специальная физическая подготовка. Объем и интенсивность тренировочных нагрузок.

Периодизация годового цикла. Динамика тренировочных нагрузок в различные периоды годового цикла. Особенности тренировки в подготовительном, основном или соревновательном и переходном периодах годового цикла

Входная диагностика

Раздел 2. Общая физическая подготовка 44 часа

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

Практика

Общеразвивающие упражнения:

Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для ног. Упражнения для туловища. Построение в колонну, шеренгу. Построение через центр зала в две, три, четыре колонны. Перестроение из и шеренги в две, три шеренги. Повороты направо, налево, кругом на месте и прыжком. Перестроение в две, четыре колонны через центр зала расхождением пар направо и налево.

Упражнения в ходьбе:

Ходьба обычная всей группой. Ходьба на носках и пятках с разным положением рук. Ходьба на внешнем и внутреннем своде стопы с разным положением рук. Ходьба в полу приседе и приседе с разным положением рук. Ходьба с выполнением упражнений для головы, рук и туловища. Ходьба с высоким подниманием колена. Ходьба на прямых ногах с сильно разведенными носками в стороны. Ходьба с изменением темпа. Ходьба спиной вперед. Ходьба с закрытыми глазами в определенном направлении. Ходьба приставным шагом вперед, правым и левым боком. Ходьба перекатом с пятки на носок с разным положением рук. Ходьба с крестным шагом.

Упражнения в беге:

Бег обычный группой. Бег с высоким подниманием колен. Бег с захлестыванием голени назад. Бег на прямых ногах. Бег приставным шагом прямо (прямой галоп). Бег приставным шагом боком (боковой галоп). Бег спиной вперед. Бег широким шагом. Семенящий бег. Бег с подскоком. Бег с изменением ширины шага. Бег с изменением темпа. Бег с изменением направления движения. Бег враспынную. Бег в медленном, среднем и быстром темпе. Бег змейкой и с заменой направляющего. Бег с заданием по сигналу. Бег в чередовании с прыжками. Бег с ускорением.

Упражнения в прыжках:

Прыгать на двух ногах вместе, с поворотом кругом; ноги врозь; в бок; вокруг предмета; с предметом в руках; на одной ноге; ноги скрестно. Прыжки на месте разными способами. Прыгать с невысокого предмета на 90 градусов. Прыгать через скакалку разными способами. Выпрыгивать из глубокого приседа. Прыгать в длину с места. Прыгать в высоту с места. Прыжки через гимнастическую скамейку с опорой на руки. Запрыгивать на гимнастическую скамейку и спрыгивать с неё.

Упражнения в бросании, ловле и метании:

Бросать мяч вверх; о землю и ловить его двумя руками и одной; с хлопком; стоя в обруче. Передавать мяч вперед от груди двумя руками; из-за головы; с

одним ударом об пол. Отбивать мяч о землю на месте и в движении по прямой, по кругу. Передавать мяч ногами друг другу в заданном направлении. Метать вдаль набивной мяч двумя руками из-за головы. Вести мяч ногами по прямой; между кеглями. Бросать мяч в баскетбольное кольцо. Забивать мяч ногами в створ условных маленьких ворот.

Упражнения в равновесии, ползании и лазании:

Ходить по узкой доске, по гимнастической скамейке навстречу друг другу и разойтись, не сходя на пол. Стойка на лопатках. Ходить по гимнастической скамейке с мячом, палкой в руках; приставным шагом вперед и боком; на носках; с приседом на середине; с высоким подниманием колена; с поворотом на 360 градусов на середине. Ползать по гимнастической скамейке в упоре на согнутых ногах; в упоре стоя на коленях; на животе и спине подтягиваясь руками. Лазать по гимнастической стенке; с перелезанием с пролета на пролет. Ползать по-пластунски. Кувырок вперед и назад.

Подвижные игры и элементы спортивных игр:

Игры с бегом. Игры с прыжками. Игры с ползанием и лазанием. Игры с метанием. Игры – эстафеты. Футбол. Баскетбол. Настольный теннис.

3. Специальная физическая подготовка 44 часа

Теория: необходимость специальных упражнений в контексте подготовки к обучению техническим действиям. Анатомо-физиологическое обоснование техники выполнения специальных упражнений.

Практика.

Техника стоек (дачи-вадза):

Стойка в каратэ главным образом связана с положением нижней части тела, которая является основой для верхней части тела. Основным моментом в каждой стойке (за небольшим исключением) - спина должна быть выпрямлена, и быть перпендикулярна полу. Способность эффективно выполнять техническим действиям в большей степени зависит от сохранения правильного положения тела. Правильное же положение тела обусловлено выбором подходящей в данной ситуации стойки.

Техника защиты руками. Блоки (укэ-вадза):

Первое, что необходимо запомнить для изучения основных блоков и их применения, это то, что рука, блокирующая атаку противника, должна начинать свое движение почти одновременно с движением руки или ноги противника, атакующих вас. Защита против атаки в каратэ более сложный процесс, чем это кажется на первый взгляд. Чтобы начать блок, вы должны предвидеть вид и направление атаки противника. Когда блокируете удар противника, вы должны попытаться перехватить инициативу и привести (обернуть) атаку противника к Вашему преимуществу.

Техника ударов руками (тэ-вадза):

Изучение техники ударов руками неразрывно связана с изучением техник стоек и техники защиты руками. Традиционные позиции, блоки и удары обучают ученика правильной технике и развитию максимальной мощности удара. Классические принципы могут потом применяться к более современным, практическим позициям, блокам и ударам. Кроме того, традиционные техники

развивают мышечную ткань в процессе всего диапазона движения. Например, традиционная стойка дзэнкуцу-дати не является практичной для самообороны, но эта низкая позиция хорошо развивает сильные мышцы ног. Поэтому, когда позиция становится выше и превращается в более современную защитную позицию, ученики будут иметь намного более сильную основу, чем если бы они никогда не практиковали эту традиционную стойку каратэ. То же самое справедливо для традиционных ударов. «Классическое» исходное положение кулака значительно «дальше от противника», чем при ударе из защитной стойки, поэтому практика традиционного удара не только развивает мышечную ткань в полном диапазоне движения, но и обучает тому, как развивать максимальную мощь в любом ударе.

Техника ударов ногами (гери-вадза):

Удары ногами включает в себе наиболее сильные приемы каратэ. Удары ногами являются спецификой каратэ и включают в себя действия, отсутствующие в других боевых искусствах и видах спорта. Если ими достаточно овладеть, приемы ударами ног смогут принести более сильный эффект, чем атаки руками. Однако овладение приемами ударов ногами требует много времени и усилий.

В каратэ имеется два способа ударов ногами: кекоми и кеаге. кекоми выполняется разгибанием ноги в колене, а кеаге — в большинстве случаев движением стопы вверх.

Формализованные комплексы (ката):

Ката — формализованная последовательность движений, связанных друг с другом принципами ведения поединка с воображаемым противником или группой соперников. Принцип изучения всестилевого каратэ на основе ката состоит в том, что повторяя ката многие тысячи раз, обучающийся приучает свое тело к определенного рода движениям, выводя их на бессознательный уровень. Таким образом, попадая в боевую ситуацию, тело работает "само" на основе рефлексов, вложенных многократным повторением ката. Также ката безусловно обладают медитативным воздействием. Ката развивает у спортсменов координацию движений, чувство ритма, укрепляет костно-мышечную систему и, самое главное, помогает отработать приемы самообороны. Поэтому не только мальчишки, но и девочки с большим удовольствием занимаются всестилевым каратэ.

Техника поединков (кумитэ):

Кумитэ — тренировка в паре соперником; делится на обусловленный поединок и свободный бой (дзию-кумитэ). Кумитэ в каратэ рассматривается одновременно как метод тренировки, и как цель совершенствования. Кумитэ формирует правильное восприятие поединка как такового, тренирует реакцию, ловкость, помогает достигать максимально эффективной техники ведения поединка, совершенствует восприятие, привыкание к ударам, боли. Самое главное, что развивает кумитэ вместе с практикой всестилевого каратэ — помогает развить психологическую стабильность в повседневной жизни.

4. Техническая подготовка 40 часов

Основная направленность.

На этом этапе особое значение приобретает совершенствование целостной структуры движений с одновременным развитием физических и волевых качеств. Для контроля за координацией движений, и создания дополнительных нагрузок, не искажающих технику движений, можно выполнять базовые упражнения с отягощениями и начинать изучение базовых упражнений с оружием. На данном этапе ученик начинает изучать боевое применение техники, на основе формальных упражнений с партнером.

В ходе тренировок вырабатывается автоматизм и естественность движений.

Тренировочная работа направлена на развитие физических и морально-волевых качеств.

Закреплять и совершенствовать технические действия нужно в постепенно усложняющихся условиях.

Календарный учебный график
«Я – будущий каратист!» стартовый уровень 144 часа

№ п/п	Месяц	Число	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Форма контроля
1-ый модуль						
1.	сентябрь		Теоретическое	1	Добро пожаловать в «ДОДЗЁ», история соревнований по каратэ, о развитие каратэ в СССР, России (знакомство).	Опрос учащихся
2.			Комбинированное	1	Всестилевое каратэ - философия жизни. Разминка ОФП	Текущая
3.			Комбинированное	1	Всестилевое каратэ - философия жизни. Подвижные игры	Текущая, соревновательная.
4.			Комбинированное	1	Всестилевое каратэ - философия жизни. Разминка ОФП	Текущая, соревновательная
5.			Комбинированное	1	Всестилевое каратэ - интенсивная тренировка, Разминка ОФП, развитие равновесия	Текущая, соревновательная, контрольная
6.			Комбинированное	1	Всестилевое каратэ - интенсивная тренировка, Разминка ОФП, упражнение в прыжках, беге	Текущая, соревновательная, контрольная
7.			Практическое	1	Всестилевое каратэ - интенсивная тренировка, Разминка ОФП, Элементы спортивной игры	Текущая, соревновательная
8.			Практическое	1	Всестилевое каратэ - интенсивная тренировка, Разминка ОФП, Изучение стоек	Текущая, демонстрация
9.			Комбинированное	1	Всестилевое каратэ – увлекательный спорт, Разминка ОФП, Изучение стоек	Текущая, демонстрация
10.			Комбинированное	1	Всестилевое каратэ – увлекательный спорт, Разминка ОФП, Изучение стоек	Текущая, демонстрация
11.			Комбинированное	1	Всестилевое каратэ – увлекательный спорт, Разминка ОФП, Изучение стоек	Текущая, демонстрация
12.			Практическое	1	Всестилевое каратэ – увлекательный спорт, Разминка ОФП, Передвижение в стойках	Текущая, демонстрация

13.			Практическое	1	Всестилевое каратэ – увлекательный спорт, Разминка ОФП, Передвижение в стойках	Текущая, демонстрация
14.			Практическое	1	Всестилевое каратэ – искусство с долгой историей. Разминка ОФП, Передвижение в стойках	Текущая, демонстрация
15.			Практическое	1	Всестилевое каратэ – искусство с долгой историей. Разминка ОФП, Передвижение в стойках	Текущая, демонстрация
16.			Практическое	1	Всестилевое каратэ – искусство с долгой историей. Разминка ОФП, Подвижные игры	Текущая, демонстрация
17.	октябрь		Теоретическое	1	Всестилевое каратэ – «пустая невооружённая рука». Разминка ОФП, теоретическое занятие	Опрос учащихся
18.			Практическое	1	Всестилевое каратэ – «пустая невооружённая рука», Разминка, упражнение в бросании и ловле	Текущая, демонстрация
19.			Практическое	1	Всестилевое каратэ сегодня – результат сотен лет развития и изучения, разминка ОФП, ОРУ	Текущая, демонстрация
20.			Практическое	1	Всестилевое каратэ сегодня – результат сотен лет развития и изучения, разминка ОФП, упражнения в прыжках	Текущая, демонстрация
21.			Практическое	1	Всестилевое каратэ сегодня – результат сотен лет развития и изучения, разминка ОФП, самостраховка	Текущая, демонстрация
22.			Практическое	1	Всестилевое каратэ учит дисциплине сознания и контролю над эмоциями. Разминка ОФП, теоретическое занятие	Опрос учащихся
23.			Практическое	1	Всестилевое каратэ учит дисциплине сознания и контролю над эмоциями. Разминка ОФП, упражнения в равновесии	Текущая, демонстрация
24.			Практическое	1	Всестилевое каратэ учит дисциплине сознания и контролю над эмоциями. Разминка ОФП, ОРУ	Текущая, демонстрация
25.			Комбинированное	1	Всестилевое каратэ – как правильно использовать жизненную энергию Разминка ОФП	Текущая
26.			Комбинированное	1	Всестилевое каратэ – как правильно использовать жизненную энергию Разминка ОФП	Текущая
27.			Комбинированное	1	Всестилевое каратэ в различных жизненных ситуациях, разминка ОФП, повторение пройденного материала	Текущая, контрольная
28.			Теоретическое	1	Всестилевое каратэ в различных жизненных ситуациях, разминка ОФП, Теоретическое занятие	Опрос учащихся
29.			Практическое	1	Всестилевое каратэ в различных жизненных ситуациях, разминка ОФП, упражнения в прыжках	Текущая, демонстрация
30.			Практическое	1	Всестилевое каратэ для детей это здоровые жизненные ориентиры, разминка ОФП, подвижные игры	Текущая, демонстрация

31.			Практическое	1	Всестилевое каратэ для детей это здоровые жизненные ориентиры, разминка ОФП, ОРУ	Текущая, демонстрация
32.			Практическое	1	Всестилевое каратэ для детей это здоровые жизненные ориентиры, разминка ОФП, упражнения в равновесии	Текущая, демонстрация
33.	ноябрь		Практическое	1	Всестилевое каратэ – это выход для избытка энергии, разминка ОФП, элементы спортивных игр	Текущая, соревновательная
34.			Практическое	1	Всестилевое каратэ – это выход для избытка энергии, разминка ОФП, подвижные игры	Текущая, соревновательная
35.			Теоретическое	1	Всестилевое каратэ – это инструмент для развития самодисциплины. Разминка ОФП, теоретическое занятие	Опрос учащихся
36.			Практическое	1	Всестилевое каратэ – это инструмент для развития самодисциплины. Разминка ОФП, самостраховка.	Текущая, демонстрация
37.			Практическое	1	Всестилевое каратэ – основа для развития силы, скорости, передвижения, стабильности, своевременности и дистанции, разминка ОФП	Текущая
38.			Практическое	1	Стойки – основа для развития силы, скорости, передвижения, стабильности, своевременности и дистанции, разминка ОФП	Текущая, демонстрация
39.			Практическое	1	Стойки – основа для развития силы, скорости, передвижения, стабильности, своевременности и дистанции, разминка ОФП	Текущая, демонстрация
40.			Практическое	1	Стойки – основа для развития силы, скорости, передвижения, стабильности, своевременности и дистанции, разминка ОФП	Текущая, демонстрация
41.			Практическое	1	Стойки – основа для развития силы, скорости, передвижения, стабильности, своевременности и дистанции, разминка ОФП	Текущая, демонстрация
42.			Практическое	1	Стойки – основа для развития силы, скорости, передвижения, стабильности, своевременности и дистанции, разминка ОФП	Текущая, демонстрация
43.			Практическое	1	Стойки – основа для развития силы, скорости, передвижения, стабильности, своевременности и дистанции, разминка ОФП	Текущая, демонстрация
44.			Комбинированное	1	Блоки (Защита руками) – ваша безопасность, разминка ОФП, изучение блоков	Текущая, демонстрация
45.			Комбинированное	1	Блоки (Защита руками) – ваша безопасность, разминка ОФП, изучение блоков	Текущая, демонстрация
46.			Комбинированное	1	Блоки (Защита руками) – ваша безопасность, разминка ОФП, изучение блоков	Текущая, демонстрация
47.			Комбинированное	1	Защита руками и контратака – основа обеспечения безопасности в различных	Текущая,

					ситуациях Изучение ударов	демонстрация
48.			Комбинированное	1	Защита руками и контратака – основа обеспечения безопасности в различных ситуациях Изучение ударов	Текущая, демонстрация
49.	декабрь		Комбинированное	1	Защита руками и контратака – основа обеспечения безопасности в различных ситуациях Изучение ударов	Текущая, демонстрация
50.			Комбинированное	1	Защита руками и контратака – основа обеспечения безопасности в различных ситуациях Изучение ударов	Текущая, демонстрация
51.			Комбинированное	1	Защита руками и контратака – основа обеспечения безопасности в различных ситуациях Изучение ударов	Текущая, демонстрация
52.			Практическое	1	Защита руками и контратака – основа обеспечения безопасности в различных ситуациях, Спортивные игры	Текущая, демонстрация
53.			Комбинированное	1	Защита руками и контратака – основа обеспечения безопасности в различных ситуациях, ОФП. Повторение пройденного материала	Текущая, демонстрация, контрольная
54.			Комбинированное	1	Защита руками и контратака – основа обеспечения безопасности в различных ситуациях, ОФП. Повторение пройденного материала	Текущая, демонстрация, контрольная
55.			Комбинированное	1	Защита руками и контратака – основа обеспечения безопасности в различных ситуациях, ОФП. Психологическая подготовка	Текущая, соревновательная, контрольная
56.			Комбинированное	1	Защита руками и контратака – основа обеспечения безопасности в различных ситуациях, ОФП. Психологическая подготовка	Текущая
57.			Комбинированное	1	Удары руками – наиболее часто применяемая техника, ОФП	Текущая, демонстрация
58.			Комбинированное	1	Удары руками – наиболее часто применяемая техника, ОФП	Текущая, демонстрация
59.			Комбинированное	1	Удары руками и ногами – наиболее часто применяемая техника, ОФП	Текущая, демонстрация
60.			Теоретическое	1	Ката – древнейшие комплексы движений. Теоретическое занятие	Опрос учащихся
61.			Комбинированное	1	Ката – древнейшие комплексы движений. ОФП, изучение ката	Текущая, демонстрация
62.			Комбинированное	1	Ката – древнейшие комплексы движений. ОФП, изучение ката	Текущая, демонстрация
63.			Комбинированное	1	Ката – древнейшие комплексы движений. ОФП, изучение ката	Текущая, демонстрация

64.	2-ой модуль					
	Январь		Практическое	1	Удары ногами – эффективная атака ОФП Разминка	Текущая, демонстрация
65.			Практическое	1	Удары ногами – эффективная атака ОФП Разминка	Текущая, демонстрация
66.			Практическое	1	Ката-движение со скрытой техникой самозащиты	Текущая, демонстрация
67.			Практическое	1	Ката-движение со скрытой техникой самозащиты, ОФП Подвижные игры	Текущая, соревновательная
68.			Комбинированное	1	Использование спортивного инвентаря – успешное закрепление технических действий каратэ	Текущая, демонстрация, контрольная
69.			Комбинированное	1	Использование спортивного инвентаря – успешное закрепление технических действий каратэ	Текущая, демонстрация, контрольная
70.			Практическое	2	Подготовка к соревнованиям и аттестациям – важный этап психофизического воспитания	Текущая
71.			Практическое	1	Всестилевое каратэ – увлекательный спорт, Разминка ОФП, передвижение в стойках	Текущая, демонстрация
72.			Практическое	1	Всестилевое каратэ – увлекательный спорт, Разминка ОФП, передвижение в стойках	Текущая, демонстрация
73.			Практическое	1	Всестилевое каратэ – увлекательный спорт, Разминка ОФП, техника защиты руками	Текущая, демонстрация
74.			Практическое	1	Всестилевое каратэ – увлекательный спорт, Разминка ОФП, техника защиты руками	Текущая, демонстрация
75.			Практическое	1	Всестилевое каратэ - интенсивная тренировка, Разминка ОФП, подвижные игры	Текущая, демонстрация
76.			Практическое	1	Всестилевое каратэ – искусство с долгой и благородной историей. Разминка ОФП, теоретическое занятие	Опрос учащихся
77.			Комбинированное	1	Всестилевое каратэ – «пустая невооружённая рука» Разминка ОФП. Изучение блоков	Текущая, демонстрация
78.			Комбинированное	1	Всестилевое каратэ – «пустая невооружённая рука» Разминка ОФП. Изучение блоков	Текущая, демонстрация
79.	февраль		Комбинированное	1	Всестилевое каратэ – «пустая невооружённая рука» Разминка ОФП. Изучение	Текущая,

					блоков	демонстрация
80.		Комбинированное	1		Всестилевое каратэ – увлекательный спорт, Разминка ОФП, Изучение стоек	Текущая, демонстрация
81.		Комбинированное	1		Всестилевое каратэ сегодня – результат сотен лет развития и изучения, Разминка ОФП Изучение ударов	Текущая, демонстрация
82.		Теоретическое	1		Всестилевое каратэ учит дисциплине сознания и контролю над эмоциями. Разминка ОФП, теоретическое занятие	Опрос учащихся
83.		Практическое	1		Всестилевое каратэ учит дисциплине сознания и контролю над эмоциями. Разминка ОФП, упражнения в беге	Текущая, демонстрация
84.		Практическое	1		Всестилевое каратэ учит дисциплине сознания и контролю над эмоциями. Разминка ОФП, упражнения в падании	Текущая, демонстрация
85.		Практическое	1		Всестилевое каратэ – как правильно использовать жизненную энергию, ОФП. Самостраховка	Текущая, демонстрация
86.		Практическое	1		Всестилевое каратэ – как правильно использовать жизненную энергию, ОФП. Самостраховка	Текущая, демонстрация
87.		Практическое	1		Всестилевое каратэ – в различных жизненных ситуациях. Разминка ОФП. Техника защиты руками.	Текущая, демонстрация
88.		Практическое	1		Всестилевое каратэ – в различных жизненных ситуациях. Разминка ОФП. Техника защиты руками.	Текущая, демонстрация
89.		Практическое	1		Всестилевое каратэ – в различных жизненных ситуациях. Разминка ОФП. Техника защиты ногами.	Текущая, демонстрация
90.		Практическое	1		Всестилевое каратэ – в различных жизненных ситуациях. Разминка ОФП. Техника защиты ногами.	Текущая, демонстрация
91.		Практическое	1		Всестилевое каратэ – в различных жизненных ситуациях. Разминка ОФП. Техника защиты руками.	Текущая, демонстрация
92.		Практическое	1		Всестилевое каратэ – это здоровые жизненные ориентиры. Разминка ОФП. Удары руками.	Текущая, демонстрация
93.		Практическое	1		Всестилевое каратэ – это здоровые жизненные ориентиры. Разминка ОФП. Удары ногами.	Текущая, демонстрация
94.		Практическое	1		Всестилевое каратэ – это здоровые жизненные ориентиры. Разминка ОФП. Удары ногами.	Текущая, демонстрация
95.	март	Практическое	1		Всестилевое каратэ – это здоровые жизненные ориентиры. Разминка ОФП. Удары руками, ногами.	Текущая, демонстрация
96.		Практическое	1		Всестилевое каратэ – выход для избытка энергии. Разминка ОФП, Упражнения в прыжках.	Текущая, демонстрация

97.			Практическое	1	Всестилевое каратэ – выход для избытка энергии. Разминка ОФП, Упражнения в прыжках.	Текущая, демонстрация
98.			Практическое	1	Всестилевое каратэ – выход для избытка энергии. Разминка ОФП, Подвижные игры.	Текущая, демонстрация
99.			Практическое	1	Всестилевое каратэ – инструмент для развития самодисциплины. Разминка ОФП. ОРУ	Текущая, демонстрация
100.			Практическое	1	Всестилевое каратэ – инструмент для развития самодисциплины. Разминка ОФП. Упражнения в ловле	Текущая, демонстрация
101.			Практическое	1	Всестилевое каратэ – инструмент для развития самодисциплины. Разминка ОФП. Упражнения в падании	Текущая, демонстрация
102.			Практическое	1	Стойки – основа для развития скорости передвижения и дистанции. ОФП, изучение стоек	Текущая, демонстрация
103.			Практическое	1	Стойки – основа для развития скорости передвижения и дистанции. ОФП, теоретическое занятие	Текущая, демонстрация
104.			Практическое	1	Стойки – основа для развития скорости передвижения и дистанции. ОФП, изучение стоек	Текущая, демонстрация
105.			Практическое	1	Стойки – основа для развития скорости передвижения и дистанции. ОФП, изучение стоек	Текущая, демонстрация
106.			Практическое	1	Стойки – основа для развития скорости передвижения и дистанции. ОФП	Текущая, демонстрация
107.			Практическое	1	Стойки – основа для развития скорости передвижения и дистанции. ОФП	Текущая, демонстрация
108.			Практическое	1	Стойки – основа для развития скорости передвижения и дистанции. ОФП	Текущая, демонстрация
109.			Практическое	1	Стойки – основа для развития скорости передвижения и дистанции. ОФП	Текущая, демонстрация
110.			Практическое	1	Стойки – основа для развития скорости передвижения и дистанции. ОФП	Текущая, демонстрация
111.	апрель		Комбинированное	1	Защита руками – Ваша безопасность. Разминка ОФП, повторение пройденного материала	Текущая, демонстрация, контрольная
112.			Комбинированное	1	Защита руками – Ваша безопасность. Разминка ОФП, повторение пройденного материала	Текущая, демонстрация, контрольная

113.			Комбинированное	1	Защита руками – Ваша безопасность. Разминка ОФП, повторение пройденного материала	Текущая, демонстрация, контрольная
114.			Комбинированное	1	Защита руками – Ваша безопасность. Разминка ОФП, повторение пройденного материала	Текущая, демонстрация, контрольная
115.			Практическое	1	Защита руками – Ваша безопасность. Разминка ОФП, Подвижные игры	Текущая, демонстрация, контрольная
116.			Практическое	1	Защита руками и контратака. Подвижные игры.	Текущая, демонстрация, контрольная
117.			Практическое	1	Защита руками и контратака.. Подвижные игры	Текущая, демонстрация, контрольная
118.			Практическое	1	Защита руками и контратака. Передвижение в стойках.	Текущая, демонстрация, контрольная
119.			Практическое	1	Защита руками и контратака. повторение пройденного материала.	Текущая, демонстрация, контрольная
120.			Практическое	1	Защита руками и контратака. повторение пройденного материала.	Текущая, демонстрация, контрольная
121.			Практическое	1	Удары руками – наиболее часто применяемая техника. Теоретическое занятие.	Текущая, демонстрация, контрольная
122.			Практическое	1	Удары руками – наиболее часто применяемая техника. ОФП, ОРУ.	Текущая, демонстрация, контрольная
123.			Практическое	1	Удары руками – наиболее часто применяемая техника. ОФП.	Текущая, демонстрация, контрольная
124.			Практическое	1	Удары руками – наиболее часто применяемая техника. Повторение изученного материала.	Текущая, демонстрация,

						контрольная
125.			Практическое	1	Удары руками – наиболее часто применяемая техника. Повторение изученного материала.	Текущая, демонстрация, контрольная
126.			Теоретическое	1	Ката – древнейшие комплексы движения. Теоретическое занятие	Опрос учащихся
127.	май		Комбинированное	1	Ката – древнейшие комплексы движения. Изучение ката.	Текущая, демонстрация
128.			Комбинированное	1	Ката – древнейшие комплексы движения. Изучение ката.	Текущая, демонстрация
129.			Практическое	1	Ката – древнейшие комплексы движения. Подвижные игры	Текущая, демонстрация
130.			Практическое	1	Ката – древнейшие комплексы движения. ОФП, ОРУ.	Текущая, демонстрация
131.			Практическое	1	Ката – древнейшие комплексы движения. Повторение изученного материала	Текущая, демонстрация, контрольная
132.			Практическое	1	Ката – древнейшие комплексы движения. Повторение изученного материала	Текущая, демонстрация, контрольная
133.			Практическое	1	Ката – движение со скрытой техникой самозащиты. ОФП, ОРУ.	Текущая, демонстрация
134.			Практическое	1	Ката – движение со скрытой техникой самозащиты	Текущая, демонстрация
135.			Практическое	1	Ката – движение со скрытой техникой самозащиты..	Текущая, демонстрация
136.			Практическое	1	Ката – движение со скрытой техникой самозащиты.	Текущая, демонстрация
137.			Практическое	1	Ката – движение со скрытой техникой самозащиты. Повторение изученного материала.	Текущая, демонстрация, контрольная
138.			Практическое	1	Использование спортивного инвентаря – успешное закрепление технических действий каратэ	Текущая, демонстрация, контрольная

139.			Практическое	1	Использование спортивного инвентаря – успешное закрепление технических действий каратэ	Текущая, демонстрация, контрольная
140.			Практическое	1	Использование спортивного инвентаря – успешное закрепление технических действий каратэ	Текущая, демонстрация, контрольная
141.			Практическое	1	Подготовка к соревнованиям и аттестациям – важный этап психофизического воспитания	Текущая, демонстрация, контрольная
	ИТОГО			144 часа		

Планируемые результаты.

Предметные результаты:

Обучающиеся *должны знать*:

- значение здорового образа жизни;
- технику безопасности при проведении занятий по всестилевому каратэ;
- историю развития всестилевого каратэ;

Обучающиеся *должны уметь*:

- проводить разминку с группой;
- выполнять комплексы упражнений по всестилевому каратэ;
- использовать простые тактические действия при ведении спортивных игр;

Метапредметные результаты:

- выполнение комплексов упражнений по всестилевому каратэ;
- воспитание навыка самостоятельных физических занятий;
- развитие навыков самосовершенствования.

Личностные результаты:

- формирование заботы о своём здоровье;
- воспитание трудолюбия;
- воспитание волевых качеств (целеустремлённости, настойчивости и упорства, смелости и решительности, выдержки, терпения и самообладания, самостоятельности и инициативности).

В ходе учебно-тренировочного процесса должны реализовываться принципы систематичности и последовательности, сознательности и активности, доступности и индивидуализации, повторности и прогрессивности, наглядности.

Условия реализации программы.

Условия реализации программы

1. Материально – технические:

- Спортивный зал;
- татами;
- спортивная одежда и обувь;

2. Научно - методические условия:

- нормативные документы ведения соревнований (протоколы хода соревнований);
- положения по организации и проведению соревнований;
- протоколы соревнований и турниров;
- мониторинг обученности (показатели выступлений на турнирах и соревнованиях).

После завершения обучения по образовательной программе «**Я – будущий**

каратист!» обучающиеся могут продолжить обучение в группах по программам базового уровня.

Формы аттестации.

Формы аттестации включают в себя следующие этапы: входную, промежуточную и итоговую.

1. **Входная аттестация (диагностика)** проводится с целью выявления уровня подготовки обучающихся.

Входная аттестация проводится в первый месяц учебных занятий с занесением результатов в диагностическую карту.

2. **Итоговая аттестация (диагностика)** проводится с целью выявления уровня развития способностей и личностных качеств обучающегося и их соответствия прогнозируемым результатам данной программы.

Аналитико-диагностический блок дополнительной общеразвивающей программы включает в себя:

- диагностику обученности (знания, умения, навыки по профилю программы);
- диагностику обучаемости;
- текущую диагностику (зачеты по темам, результаты участия в соревнованиях и т.д.).

Диагностика обученности по профилю программы проводится три раза в год:

- 1 – входная диагностика (сентябрь-октябрь);
- 2 – промежуточная диагностика (январь-февраль);
- 3 – итоговая диагностика (май).

Контрольные нормативы освоения программы.

Для успешного освоения данной программы необходимо проводить с каждым обучающимся входную, периодическую и итоговую диагностику по физической подготовке.

Входная диагностика проводится ежегодно в начале нового учебного года, периодические диагностики проводятся через каждые 2-3 месяца обучения, а итоговая по окончании каждого года обучения.

Проведение диагностики способствует стимулированию у обучающихся потребности к прохождению Аттестации по технической подготовке с целью её успешной сдачи и получения установленных международных рангов – цветных поясов (от «жёлтого до коричневого»). Право носить пояс определённого цвета способствует дополнительной мотивации для продолжения изучения всестилевого каратэ.

Участие в соревнованиях необходимо для проверки полученных знаний на практике.

По результатам соревнований каждый обучающийся имеет определённый рейтинг, который создаёт в коллективе дополнительные стимулирующие

условия для дальнейшего совершенствования и изучения Программы по всестилевому каратэ.

Таблица 1

№	Положительные критерии оценки	Баллы
1	Боевой дух, готовность к продолжению соревновательного поединка (ЗАНШИИН), направление и острота взгляда	+ 1,0
2	Темп и ритм, паузы и ускорения в необходимых местах	+ 1,0
3	Контроль напряжения и расслабления тела, сочетание жесткой (резкой) и мягкой техники	+ 1,0
4	Техника стоек, положение центра тяжести, скорость и плавность перемещений	+ 1,0
5	Правильная форма выполняемой техники, общая и специальная физическая подготовки	+ 1,0
6	Направление передвижений, правильные углы поворотов и разворотов, точность возвращения в исходную позицию (ЭМБУСЭН)	+ 1,0
7	Соблюдение последовательности движений КАТА	+ 1,0
8	Реальность выполнения и понимание боевого смысла (БУНКАЙ) технических элементов	+ 1,0
9	Понимание и правильное выполнение особенностей данного КАТА	+ 1,0
10	Координация движений, плавность перехода к очередному техническому элементу	+ 1,0

Таблица 2

№	Таблица 3. Отрицательные критерии оценки (грубые ошибки)	Баллы
1	Ошибка в технике, исправление и продолжение	- 0,2
2	Пропуск элемента	- 0,5
3	Серьезная ошибка (пропуск нескольких элементов)	- 1,0
4	Прекращение выполнения КАТА или длительная остановка (более 5 секунд)	ХАНСОКУ
5	Выполнение иного КАТА, чем было объявлено, либо остановка по решению Рефери	ХАНСОКУ

Таблица 3

№	Таблица 4. Критерии снижения оценки (ошибки, неточности)	Баллы
1	Нарушение технической формы стоек, этикета и ритуала	- 0,1
2	Нарушение устойчивости (потеря равновесия)	- 0,1
3	Нарушение длины и ширины стоек в перемещении	- 0,1
4	Нарушение правильности фиксации бедер	- 0,1
5	Нарушение позиции корпуса и бедер (КАМАЭ)	- 0,1
6	Ошибки при введении импульса бедра	- 0,1
7	Ошибки в формировании ударных поверхностей	- 0,1
8	Недостаточная сила, мощность и решительность при выполнении технических действий,	- 0,1
9	Недостаточная физическая и духовная концентрация (КИМЭ), отсутствие акцентов (КИАЙ), неправильное дыхание	- 0,1
10	Неточность попадания в цель	- 0,1

Планируемые результаты обучающихся по результатам обучения:

1. Приобщение к регулярным занятием по всестилевому каратэ и здоровому образу жизни
2. Формирование двигательных умений и навыков, развитие двигательных способностей, укрепление костно-мышечной системы.
3. Изучение истории возникновения всестилевого каратэ, его роль в системе физического воспитания
4. Изучение этикета - правила поведения в местах проведения занятий и соревнований;
5. Научится соблюдать спортивный режим
6. Научится личной гигиене во время учебно-тренировочного процесса;
7. Освоит практические навыки техники ударов руками, ногами;
8. Освоит практические навыки техники перемещения, передвижения.
9. Освоит практические навыки техники защиты;
10. Освоит базовую технику;
11. Воспитает в себе терпение и прилежность;

Словарь терминов всестилевого каратэ:

- Сэнсей – учитель
- Сэмпай – старший ученик, помощник учителя, инструктор
- Ой-цуки - атака кулаком в преследовании, передняя рука - передняя нога
- Кокуцу-дачи - задняя стойка
- Сото-укэ - защита предплечьем с внешней стороны во внутреннюю нога
- Ой-цуки - атака кулаком в преследовании, передняя рука - передняя нога
- Хикитэ - рука у бедра
- Сэнсэй-ни-рэй - приветствие учителю
- Сэмпай-ни-рэй - приветствие инструктору
- Хаджимэ – начать
- Ямэ - закончить
- Татэ – встать
- Камаэ-тэ - занять боевую позицию
- Додзё – место проведения тренировок по КАРАТЭ
- Маваши-гэри - круговой удар ногой
- До – путь или метод, дисциплина и философия, имеющая моральную и духовную подоплёку.
- Будо – путь воина.
- Каратэ – пустая рука.
- Ка – человек
- Каратэ-ка – каратэист.
- Кохай – ученик.
- О-кохай – старший ученик.
- О-сэмпай – старший инструктор.

- Шихан – руководитель школы, учитель учителя.
- Шинами – указывающий путь.
- Кю – ученическая степень.
- Дан – мастерская степень.
- Рэй-ги – этикет.
- Рэй – ритуал приветствия.
- Дза-рэй – приветствие сидя.
- Ритсу-рэй – приветствие стоя.
- Шомэн – святыня в зале.
- Шомэн-ни-рэй – приветствие основателю школы каратэ.
- Сэнсэй-ни-рэй – приветствие учителю.
- Отогаи-ни-рэй – всем присутствующим в зале.
- Осс – согласие.
- Каратэ-ги – традиционный костюм для занятий каратэ.
- Оби – пояс.
- Хакама – традиционный костюм юбка-брюки.
- Киритсу – встать
- Мокусо – закрыть глаза, начать медитацию.
- Мокусо-ямэ – открыть глаза, закончить медитацию.
- Йой – приготовиться.
- Камае-тэ – принять боевую позицию.
- Сорэматэ – разойтись.
- Мото-но-ичи – вернуться на свои места.
- Ясумэ – отдыхать.
- Каитэ – смена стойки, без поворота.
- Маватэ – поворот в стойке на 180 градусов.
- Ший – соревнования.
- Кумитэ – поединок.
- Каеши-кумитэ – базовое кумитэ (на большом расстоянии)
- Кихон-гохон-кумитэ – базовое кумитэ на 5 шагов.
- Кихон-санбон-кумитэ – базовое кумитэ на 3 шага.
- Кихон-иппон-кумитэ – базовое кумитэ на 1 шаг.
- Джуи-кумитэ – свободный бой.
- Кихон – базовая техника.
- Атэми – удар в жизненно важный орган.
- Ака – спортсмен с красным поясом на соревнованиях.
- Сиро – спортсмен с белым поясом на соревнованиях.
- Ао – спортсмен с синим поясом на соревнованиях.
- Цуки-но-кокоро – дух подобен луне.
- Мидзу-но-кокоро – дух подобен воде.
- Вадза – техника.
- Будзюцу - боевое искусство.
- Каратэ-вадза – ударная техника каратэ.
- Дачи-вадза – техника стоек.
- Сабаки-вадза – техника перемещений.

- Кихон-вадза – техника базовых движений.
- Рэндзоку-вадза – комбинаторная техника.
- Цуки-вадза – техника ударов руками.
- Гери-вадза – техника ударов ногами.
- Уке-вадза - техника блоков.
- Нагэ-вадза – техника бросков.
- Кобудо-вадза – техника владения оружием.
- Ката – комплекс формализованных упражнений.
- Бо-ката – формальные упражнения с шестом.
- Укеми – страховка, кувьрки.
- Тамешивари – разбивание предметов (досок, кирпичей, черепицы и

др.)

- Кимэ – момент концентрации всего тела.
- Хикитэ – возврат руки.
- Хирикаши – возврат ноги.
- Татами – ковёр или циновка, на которых практикуют боевые

искусства.

- Хара – нижняя часть живота,местилище силы и энергии человека.
- Сатори (яп), самадхи (инд) – состояние просветления, момент

постижения истины.

- Ай – принцип гармонизации и целостности.
- Ки – вездесущая энергия, источник всего живого.
- Айки – метод гармонизации энергии.
- Дзю – принцип гибкости и приспособления.
- Бо-дзюцу – техника фехтования на шестах, палках.
- Сумо – традиционная японская борьба.
- Буси – самурай, представитель воинского сословия в средневековой

Японии

- Дзэн – дисциплина интуитивного просветления, основанная на

буддийском учении.

- Буддизм – одна из религий основанная святым Гаутамой Сидхарттой, именуемым Буддой (563-483 г до н.э.)

Лао-Цзы.

- Даосизм – учение о всеобщей целостности мироздания, созданное

- Дзэн – дисциплина интуитивного просветления, основанная на

буддийском учении.

- Тайкиоку – японское название китайского символа целостности и

равновесия «Тайдзи».

- Ки-ай – момент высвобождение ментальной и физической энергии.
- Кокю-хо – учение о дыхании.
- Кен-до – искусство фехтования на мечях.
- Кю-до – искусство стрельбы из лука.
- Ниндзюцу – искусство ночного воина.
- Ронин – бродячий самурай.
- Буси – воин.

- Рю – школа воинских искусств.
- Тан-ден (дань-тянь кит.) – энергетический центр организма, расположенный на 2 см ниже пупка.
- Сувари-вадза – техника борьбы в положении сидя
- Чиси – снаряд для укрепления кисти.
- Макивара – снаряд для отработки силы и точности удара.
- Сутинавара – мешок с песком.
- Тори – атакующий.
- Уке – обороняющийся.
- Фудо – непоколебимость.
- Хей-хо – слияние с природой.
- Кё – дисбаланс.
- Сюрикен – заостренные металлические пластины.
- Бо – шест длиной 1 м 80 см.
- Дзё – шест длиной 1 м 30 см.
- Хан-бо – шест длиной 1 метр.
- Явара – короткая палка, около 30 см.
- Саи – кинжал в виде трезубца.
- Тонфа – рукоять от ручного жернова.
- Нунчаку – два бруска связанные веревкой для обмолота зерна.
- Бокен – деревянный меч.
- Кен – меч.
- Катана – длинный самурайский меч.
- Вакизачи – короткий самурайский меч.
- Танто – нож.
- Кама – серп.
- Кусари – цепь.
- Синай – бамбуковый меч для соревнований.
- Юми – лук.
- Яри - копьё.

Рекомендации обучающимся по изучению КАТА:

КАТА исторически возникли в качестве способа "устного запоминания" комплекса техники и передачи его из поколения в поколение в процессе обучения.

Систематическое, регулярное и осмысленное выполнение КАТА способствует развитию чувства пространства, позволяет улучшить боковое зрение, шлифует каноническую технику, влияет на уровень психологической подготовки, дает возможность отрабатывать технику, которую с партнером отрабатывать опасно.

Огромное значение в КАТА имеют моменты перехода от одной позиции к другой, на что часто ученики не обращают должного внимания. А именно в этих переходах и заложена техника и тактика боя. Часто ученики не понимают, что

позиции это статика, а переход от позиции к позиции - это динамика поединка-«кумитэ».

В КАТА особое внимание уделяется правильному дыханию. И это не случайно, т.к. общепризнанно, что именно дыхание является подлинным секретом восточных единоборств.

В КАТА собрана воедино тактика и вся техника защиты. Поэтому необходимо ясно понимать смысл каждого движения и выполнять его правильно.

Изучение КАТА в всестилевом каратэ - это трудный процесс и основной результат этих занятий проявляется с возрастом, когда у человека физическая сила убывает, а пределу технического мастерства нет.

Можно изучить все КАТА конкретной школы каратэ и освоить всю программу обучения, а можно изучить две три ката разного назначения, но их исполнять надо четко и с условием, что они станут "твоими". Тогда прочие КАТА будут служить лишь для расширения познаний и сравнения.

Каким бы ни был ваш опыт в области КАТА, если тренировка в них недостаточна, они едва ли помогут вам в случае необходимости.

Учите правильно и отработывайте две-три КАТА до полного совершенства, и когда придет время их применить, то независимо от вашего сознания они окажутся эффективны сверх всяких ожиданий.

Необходимо выполнять КАТА так тщательно, чтобы они стали частью вашей повседневной жизни, т.к. они основа каратэ и их можно сравнить с буквами алфавита, подобно тому, как буквы являются основой для получения слов и предложений, так и ката являются кирпичиками, из которых строится карате.

Однако, хотя КАТА можно назвать самой важной частью занятий каратэ не стоит пренебрегать также кумитэ.

Путь к настоящему каратэ это: избегать праздности и заниматься упорно с мыслью, что КАТА составляют половину успеха, а прочие индивидуальные и групповые тренировки - другую половину.

Когда практикуете КАТА, вы должны вставлять чувство реальности, представляя различные совместные атаки многочисленных противников.

И наоборот, когда в кумитэ, вы должны представить, что тренируете КАТА и стараться выполнять каждую защиту и атаку четко. Каждая техника должна быть заранее обдумана, т.к. мастерство может быть достигнуто только после того, как развита необходимая скорость.

Список литературы.

Литература для педагога

1. Колесникова М.Г. Здоровьесберегающая деятельность учителя // Естествознание в школе.-2005.-№5.-С.50-55.
2. Кучкин С.Н. Биоуправление в медицине и физической культуре. - Волгоград: ВГАФК, 1998. - 155 с.
3. Лукьянова В.С., Остапенко А.А., Гузенко В.В. Сохранение и восстановление здоровья учащихся в условиях педагогического лица // Школьные технологии.-2004.-№1.-С.76-84.
4. Лысых О.Б. Комплексная оценка результатов здоровьесберегающей деятельности в образовательных учреждениях сельского района// Валеология.-2004.-№4.-С.11-116.
5. Львова ИМ. Физкультминутки // «Начальная школа», 2005. - № 10. С. 86.
6. Митина Е.П. Здоровьесберегающие технологии сегодня и завтра // «Начальная школа», 2006, № 6. С. 56.
7. Мухаметова Ф.Г. Здоровьесберегающие технологии в классах коррекционно-развивающего обучения // «Начальная школа», 2006, № 8. С. 105.
8. Науменко Ю.В. Здоровьесберегающая деятельность школы // Педагогика.-2005.-№6.-С.37-44.
9. Новые здоровьесберегающие технологии в образовании и воспитании детей: [гендер. подход в обучении и воспитании: психол. аспект]/ С.Чубарова, Г. Козловская, В. Еремеева // Развитие личности.-№2.-С.171-187.
10. Ощепкова ТЛ. Воспитание потребности в ЗОЖ у детей младшего школьного возраста // «Начальная школа», 2006, № 8. С. 90.
11. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе. - М.: АПК и ПРО,2002.-121с.
12. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии и психология здоровья в школе/Н.К.Смирнов. - М.АРКТИ, 2003.-270с.
13. Смирнов Н.К. Ориентировочная оценка состояния здоровья обучающихся в школе // Практика административной работы в школе.-2006.-№1.-С.30-38.
14. Тверская Н.В. Здоровьесберегающий подход в развитии успешности ученика // Образование в современной школе.-2005.-№2.-С.40-44.
15. Халемский Г.А. Школа - территория здоровья // Педагогика.-2005.-№3.-С.42-
16. Шевченко ЛЛ. От охраны здоровья к успеху в учебе // «Начальная школа», 2006, № 8. С. 89.
17. Школа здоровья: пособие для учителей и родителей: Специальное приложение к журналу «Лицейское и гимназическое образование».-2006.-№1.- (Серия «Педагогические советы»).

Литература для учащихся и родителей.

1. Литтл Д., Брюс Ли: искусство выражения человеческого тела, Феникс, Ростов-на-Дону, 2000, 384 с.
2. Фунакоши Г., Каратэ-До: мой способ жизни, София, К., 2000, 112 с.
3. Блахин Г.Н., Бурлаков А.Ю., Спортивное каратэ: Зарождение, значение, правила, Бояныч, СПб, 2003, 123 с.
4. Козлов А.М., История боевых искусств Востока, Астрель: АСТ, 2008, М, 398 с.

Интернет-ресурсы

- Официальный сайт каратэ России: <http://karate.ru/>
- Сайт Олимпийского комитета России info@olympic.ru ОСОО "Олимпийский комитет России" 19991, г. Москва, Лужнецкая наб., 8
- Сайт Министерства Спорта Российской Федерации minsport.gov.ru