

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Центр детского творчества «Олимп» Приволжского района г. Казани

Казан шәһәре Идел буе районының “Олимп” балалар ижат үзәге”  
өстәмә белем бирүче муниципаль бюджет учреждениясе

Принята на заседании  
Педагогического Совета  
МБУДО ЦДТ «Олимп»  
Протокол № 1  
от « 28 08 » 2020 г.



УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБУДО ЦДТ «Олимп»  
А.Г. Бариева  
Приказ № 571/1  
от « 01 » 09 2020 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**«ДЭНТО-КАРАТЭ»  
Кохай**

*физкультурно-спортивной направленности*

**Возраст учащихся: 7-12 лет**

**Срок реализации: 3 года**

**Автор-составитель программы:**  
**Гуляев Герман Львович,**  
*педагог дополнительного образования  
первой квалификационной категории*

Казань 2020

## СОДЕРЖАНИЕ

Информационная карта образовательной программы .....	3
1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА .....	5
1.1. Обоснование необходимости разработки и внедрения Программы .....	5
1.2. Цель и задачи Программы .....	6
1.3. Отличительные особенности Программы .....	6
1.4. Особенности возрастной группы детей, которым адресована программа .....	10
1.5. Срок реализации Программы .....	10
1.6. Формы и режим занятий .....	10
1.7. Ожидаемые результаты и способы их проверки .....	12
1.8. Формы подведения итогов реализации Программы .....	13
2. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ИЗУЧЕНИЯ МАТЕРИАЛА ПО ПРОГРАММЕ «ДЭНТО-КАРАТЭ» КОХАЙ .....	14
2.1. Учебно-тематический план 1-го года обучения .....	14
2.2. Учебно-тематический план 2-го года обучения .....	14
2.3. Учебно-тематический план 3-го года обучения .....	14
3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ «ДЭНТО-КАРАТЭ» КОХАЙ .....	15
4. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК ИЗУЧЕНИЯ МАТЕРИАЛА ПО ПРОГРАММЕ «ДЭНТО-КАРАТЭ» КОХАЙ .....	17
4.1. Календарный учебный график 1-го года обучения .....	17
4.2. Календарный учебный график 2-го года обучения .....	26
4.3. Календарный учебный график 3-го года обучения .....	35
5. ДИАГНОСТИЧЕСКИЙ ИНСТРУМЕНТАРИЙ .....	44
5.1. Тесты по общей и специальной физической подготовке .....	44
5.2. Тесты по технической подготовке .....	44
6. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ «ДЭНТО-КАРАТЭ» КОХАЙ .....	45
7. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ «ДЭНТО-КАРАТЭ» КОХАЙ .....	48
8. СПИСОК ИНФОРМАЦИОННЫХ РЕСУРСОВ .....	49

## Информационная карта образовательной программы

1	Образовательная организация	Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Центр детского творчества «Олимп» Приволжского района г. Казани
2	Полное название программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «ДЭНТО-КАРАТЭ Кохай»
3	Направленность программы	Физкультурно-спортивная
4	Сведения о разработчиках	
4.1	Ф.И.О., должность	Гуляев Герман Львович педагог дополнительного образования первой квалификационной категории
5	Сведения о программе:	
5.1	Срок реализации	3 года
5.2	Возраст учащихся	7 – 12 лет
5.3	Характеристика программы: -тип программы -вид программы	- Модифицированная - Однопрофильная
5.4	Цель программы	Создание условий для всестороннего развития личности, слагаемыми которого являются: крепкое физическое здоровье, оптимальный уровень физической и функциональной подготовленности, высокий уровень развития морально-нравственных и специализированных психических качеств, прикладные знания, умения и навыки каратэ, а также, потребность в самосовершенствовании и здоровом образе жизни.
6	Формы и методы образовательной деятельности	<i>Формы обучения</i> – групповая, индивидуальная. <i>Методы обучения:</i> - словесные (беседа, объяснение); - наглядные (схемы, образцы, рисунки, презентации); - практические - физические упражнения; - игровой и соревновательный; - самостоятельная работа учащихся. Представленные методы используются комплексно.
7	Формы мониторинга результативности	Результативность занятий в подготовительной группе оценивается по прохождению специальных тестов, позволяющих выявить и проследить динамику физического развития воспитанников. Тестирование производится индивидуально во время занятий 1 раз в 2 месяца. Осуществляется мониторинг личных достижений детей при выполнении тестовых упражнений на скорость, ловкость, силу и выносливость. В конце года воспитанники сдают контрольные нормативы по технике, общефизической подготовке (ОФП) и силовой подготовке.
8	Результативность реализации программы	По окончании подготовительного этапа обучения дети должны уметь выполнять: <ul style="list-style-type: none"> <li>• поперечный шпагат или близкое к нему положение;</li> <li>• основные базовые стойки;</li> <li>• правильную ротацию бедер вокруг вертикальной оси;</li> <li>• базовые защитные действия в стойке;</li> <li>• основные базовые удары руками и ногами;</li> </ul>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• основные двигательные навыки и основы перемещений;</li> <li>• базовые технические элементы, в том числе основы падений и самостраховок;</li> <li>• контрольные нормативы по ОФП и силовой подготовке;</li> </ul> <p style="margin-left: 40px;">знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• этику и этикет школы каратэ, этику зала;</li> <li>• название стиля, краткую историю развития Дэнто-каратэ;</li> <li>• названия стоек, блоков, ударов и основных передвижений;</li> </ul> <p>санитарно-гигиенические требования и правила техники безопасности.</p>
9	Дата утверждения и последней корректировки программы	01.09.2020
10	Рецензенты	Программно-экспертная комиссия МБУДО ЦДТ «Олимп»

# 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

## 1.1. Обоснование необходимости разработки и внедрения Программы

Программа соответствует закону РФ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012, Постановлению Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014 г. №41 «Об утверждении САНПИН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», Приказу Министерства Просвещения РФ от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Примерным требованиям к программам дополнительного образования детей от 11.12.2006г. №06-1844.

Разработка дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «ДЭН-ТО-КАРАТЭ Кохай» (Программы) вызвана необходимостью совершенствования образовательного процесса в связи с современными требованиями к подготовке воспитанников, занимающихся каратэ.

**Актуальность** данной Программы обусловлена тем, что в настоящее время занятия физической культурой и спортом стали жизненной необходимостью для детей и подростков в современном мире. Каратэ является системой, предназначенной для укрепления физического и психического здоровья детей, самообороны, развития силы духа и тела, воспитания высокой самодисциплины и уважения к окружающим.

С точки зрения физиологии каратэ развивает силу, скоростные качества, гибкость, выносливость, координацию движений. С психологической точки зрения – терпение и уверенность в себе. Регулярные занятия улучшают поведение детей, воспитывают хорошие манеры, учат этикету и дисциплине, повышают способность к концентрации и психологической сбалансированности, которая является ценным качеством для обучения в школе и современной жизни.

### **Практическая значимость.**

Дети и подростки, в силу своего возраста, уделяют мало внимания занятиям физическими упражнениями, как способу борьбы с малоподвижным образом жизни и укрепления физического здоровья. Но, в то же время, они охотно идут в спортивные секции единоборств, преследуя цель овладения навыками самообороны. Используя эту заинтересованность обучающихся в освоении различных способов самообороны, в объединении каратэ решается задача всестороннего физического развития и укрепления здоровья. Например, обучающиеся с большим усердием будут выполнять отжимания от пола, если это упражнение охарактеризовать применительно к развитию силы удара, а не просто как физическое упражнение, для развития групп мышц плечевого пояса.

Физические изменения в организме учащихся, неизбежно приводят и к психологическим изменениям. Увеличение физической силы, избавление от лишнего веса, повышающаяся координация движений и способность овладения новыми приёмами ведут к росту самооценки учащегося. Каратист, замечая, как повышаются его физические кондиции, начинает чувствовать всё большую уверенность в своих силах и в том, что он способен достичь успеха в жизни, он начинает верить в себя. Когда человек уверен в себе, у него возникает чувство самоуважения. Обладая положительной самооценкой, учащийся не нуждается в таких искусственных стимуляторах собственного образа, как наркотики, алкоголь, криминальные компании.

Таким образом, регулярные занятия каратэ способствуют формированию самооценки, самоуважения и потребности в самосовершенствовании. Помогают преодолевать стрессы, сложные жизненные ситуации, способствуют формированию уверенности в своих силах, способности ставить перед собой цели и успешно достигать их.

### **Вид Программы.**

Вид Программы – Однопрофильная.

Тип Программы – Модифицированная.

## **Направленность Программы.**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «ДЭНТО-КАРАТЭ Кохай» является программой дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности. Программа составлена в соответствии с системой подготовки в Дэнто-каратэ, принятую Федерацией Каратэ Сётокай России и примерными программами для системы дополнительного образования детей ДЮСШ.

**Новизна** данной программы состоит в том, что в ней значительно расширено содержание, адаптированное для занятий в системе дополнительного образования. Особенностью настоящей программы является опора на психофизиологические факторы, лежащие в основе системы подготовки Дэнто-каратэ.

## **1.2. Цель и задачи Программы**

*"Основной целью каратэ является не победа или поражение, а совершенствование характеров занимающихся".*

Гитин Фунакоси.

**Цель Программы:** создание условий для всестороннего развития личности, слагаемыми которого являются: крепкое физическое здоровье, оптимальный уровень физической и функциональной подготовленности, высокий уровень развития морально-нравственных и специализированных психических качеств, прикладные знания, умения и навыки каратэ, а также, потребность в самосовершенствовании и здоровом образе жизни.

### **Основные задачи подготовительного этапа подготовки:**

- обучить элементарным теоретическим знаниям;
- укрепить физическое здоровье, содействовать гармоничному физическому развитию;
- развивать координационные (согласование движений, равновесие, ориентирование в пространстве) и кондиционные (быстрота одиночного движения, частота движений, быстрота реагирования на сигналы, скоростно-силовые и общая выносливость, гибкость) способности;
- обучить базовой технике традиционного каратэ, соответствующего уровня, основным тактическим действиям;
- приучить к самостоятельным занятиям физическими упражнениями;
- воспитывать волевые и морально-нравственные качества учащихся, содействовать развитию психических познавательных процессов (восприятия, мышления, памяти).

## **1.3. Отличительные особенности Программы**

### **Базовые теоретические идеи, ключевые понятия.**

Для начала, дадим определение каратэ, как системы предназначенной для практики среди широких масс населения.

Каратэ — это целостная система физического воспитания, направленная на всестороннее развитие и совершенствование личности, в основе которой лежит принцип триединства «Тело-Разум-Дух». То есть, используется сбалансированный подход к физическому (телесному), интеллектуальному и нравственному (духовному) воспитанию.

Немного расширим данное значение.

Система физического воспитания, применительно к каратэ, может быть представлена как педагогический процесс направленный на развитие и совершенствование физической и функциональной подготовленности (управление развитием и совершенствованием здоровья, телосложения, физических качеств и физиологических систем организма на основе обучения разнообразным двигательным навыкам), обучение специальным (прикладным) знаниям и навыкам и умению их самостоятельно применять, формирование культуры общения и поведения, системы ценностей и идеалов, воспитание нравственных, моральных и волевых качеств личности.

Такая система воспитания включает в себя три основных аспекта: физкультурный, оздоровительный и прикладной.

Прикладной аспект воспитания включает в себя все знания, умения и навыки, формирующие каратэ как боевое искусство.

В настоящее время, все практикуемые виды, стили и школы каратэ, по своему целевому назначению, можно условно разделить на два направления: традиционное и спортивное.

Традиционное каратэ представлено различными стилями, спортивное каратэ - различными спортивными федерациями.

Традиционное каратэ, в полной мере соответствует тому описанию каратэ, как целостной системы, которое было изложено выше.

В данной образовательной программе совмещены и физкультурная (физкультурно-оздоровительный аспект, наряду с прикладными навыками) и спортивная направленность. То есть, осуществляется всесторонний подход к формированию подготовленности учащегося, включающий в себя подготовку с использованием всех традиционных методов, средств и форм обучения и воспитания в каратэ, наряду с подготовкой к соревновательной деятельности. Участие или не участие в соревнованиях по каратэ, решается в каждом отдельном случае индивидуально, исходя из подготовленности и личной мотивации учащегося.

На основе прочной фундаментальной базы, то есть после тщательного освоения базовой техники каратэ, и полученного опыта участия в соревновательных поединках (при заинтересованности в нём), нужно индивидуально принимать решение в каком направлении учащемуся развиваться: в традиционном или в спортивном, или же совмещать обе практики.

Какими бы захватывающими и полезными ни были соревнования для заинтересованных в них учащихся, нельзя преувеличивать их значение в ходе образовательного процесса. Участие в соревнованиях должно быть для учащихся лишь одним из способов самосовершенствования, а не главной целью всего учебно-тренировочного процесса.

#### **Влияние занятий каратэ на организм учащихся.**

##### ***Влияние на физическую подготовленность.***

Физическая подготовленность характеризуется уровнем развития основных физических качеств, таких как, гибкость, быстрота, координационные способности и ловкость, сила и выносливость.

Начиная с изучения основ базовой техники и на протяжении всего процесса освоения и совершенствования технико-тактического арсенала каратэ обучающиеся развивают и совершенствуют свои **координационные способности**.

Практически любой технический приём (тактическое действие) в каратэ представляет собой сложное по координации движений двигательное действие, предполагающее последовательное «включение» и согласование между собой отдельных частей тела и групп мышц в это действие. Соответственно регулярно тренируя технику и тактику каратэ учащиеся развивают свои координационные способности. Большой арсенал технико-тактических действий и их сочетаний даёт возможность учащимся постоянно развивать и совершенствовать эти способности.

Отрабатывая технико-тактические действия и приёмы, в условиях противодействия партнёру или сопернику, в учебных, тренировочных или соревновательных поединках, а также, просто в парной работе, где учащийся использует сложные координационные движения в быстро меняющихся тактических ситуациях, способствует развитию и совершенствованию такого физического качества, как **ловкость**.

Постоянная тренировка на растяжение суставов, связок и мышц оказывает поддерживающее и развивающее воздействие на **гибкость**. Растяжения тонизируют мышцы и способствуют улучшению кровообращения в них, расслабляют тело, снижая мышечные напряжения. Растягивающие упражнения целесообразно применять и в разминке и в заминке, а также, отдельными включениями в ходе основной части занятия.

Одним из критериев эффективности технико-тактических приёмов и действий является **быстрота** их выполнения и темп, а также, быстрота реагирования на те или иные действия партнёра или соперника. Развитие быстроты одиночного приёма или действия, а также частоты движений, зависят от совершенствования техники, межмышечной координации и силовых способностей. Воспитанию быстроты, наряду с координационными способностями, отводится значительная часть времени в физической подготовке.

Эффективность техники, также, напрямую зависит от степени проявлений силовых способностей, а именно, взрывной и быстрой силы. **Взрывная сила** проявляется в атаках, контратаках и ответах. **Быстрая сила** - в манёврах и передвижениях по площадке боя, комбинировании и переходе от одних технико-тактических действий к другим (переход от атакующих действий к защитным с последующей ответной атакой, от атаки к контратаке и т.д.).

Постепенно и постоянно увеличивающиеся нагрузки в учебно-тренировочном процессе способствуют развитию **выносливости**. Занятия по отработке технико-тактических действий способствуют развитию общей выносливости (аэробной) обучающегося.

Боевые действия в тренировочных и учебных поединках требуют от обучающихся проявления специальной выносливости (анаэробной), которая выражается в способности проводить взрывные, максимально быстрые и мощные действия на фоне общего утомления в течении всего поединка.

#### ***Влияние на физиологические системы организма.***

Большое разнообразие технических приёмов обрабатываемых в различных режимах (динамический и статический, комбинированный), двигательная деятельность в процессе учебно-тренировочных и соревновательных поединков, характеризующаяся высоким динамизмом, а также, работа со специальным оборудованием (макивары, сутиновары, амортизаторы, утяжелители и т.д.) положительно влияют на подвижность суставов и связок, развитие и укрепление сухожилий и мышечной системы. Таким образом, под влиянием систематических тренировочных нагрузок укрепляется **опорно-двигательный аппарат**.

Продолжительность нагрузок на тренировках и активный характер двигательной деятельности предъявляют высокие требования и к **сердечно-сосудистой системе** учащихся. ЧСС на тренировочных занятиях повышается до 170-180 ударов в минуту, а в отдельные наиболее интенсивные моменты достигает 190 ударов в минуту. Показатели пульса во время поединков носят ярко выраженный переменный характер с наличием относительных спадов и резких подъёмов. При этом пики подъёмов пульса возникают как в результате интенсивных действий, так и в моменты психического напряжения в сложных тактических ситуациях. Такие перепады предъявляют высокие требования к сердечно-сосудистой системе и вместе с тем оказывают на неё положительное тренирующее влияние.

Достаточно значительная роль в подготовке каратистов отводится **дыхательной системе**. Без правильного контроля дыхания невозможно качественное освоение базовой техники, при выполнении которой изменяются ритм, глубина, концентрация дыхания (мощный выдох с напряжением всех мышц, плавный и медленный выдох с расслаблением всех мышц). Координация дыхания с двигательным действием является необходимым условием для освоения концентрации усилий в конечной точке приёма - так называемого «Кимэ».

В процессе тренировок обучающиеся также изучают специальные дыхательные упражнения, используемые для мобилизации и расслабления (Ибуки, Ногарэ).

Специальные дыхательные упражнения, а также, освоение правильного дыхания в процессе технико-тактической подготовки оказывает положительное влияние на дыхательную систему в целом: поддерживается эластичность лёгочной ткани, увеличивается подвижность грудной клетки, тем самым повышается её резервные возможности, оказывается тренировочное воздействие на дыхательные мышцы, повышая их работоспособность.

Также, правильное дыхание улучшает кровообращение и укрепляет нервную систему.

#### ***Влияние на психологическое развитие.***

Систематические занятия каратэ способствуют развитию таких психических качеств, как восприятие, мышление, память, внимание, представление и воображение.

Все эти качества являются составными частями познавательной деятельности учащихся.

На основе **восприятия** (распознавания) формируется целостный образ выполняемого действия. Восприятие всегда основано на ранее имеющихся ощущениях (зрительных, слуховых, кинестезических) и накопленных знаниях, с подключением мышления и памяти.

Так, при освоении технических приёмов учащиеся воспринимают информацию, наблюдая как её демонстрирует педагог, разъясняет назначение, применение и последовательность исполнения. У них создаётся целостный образ приёма (мысленная картина).

Среди восприятия наиболее существенны: восприятие пространства (отдалённость, расстояние, положение в пространстве, размер и форма, направление), восприятие времени (быстрота перемещений и действий, ритм, темп), восприятие движений (изменение положения в пространстве и времени).

В процессе длительных тренировок, формируются и специализированные восприятия или «чувства»: «чувство времени» - точное определение быстроты удара и выбора момента для его проведения; «чувство дистанции»; «чувство противника», «чувство боя».

Поскольку, на основе восприятия формируется целостный образ, а детали не учитываются, то для полного познания обучающиеся задействуют **мышление**.

Процесс мышления включает в себя следующие операции: анализ — разложение на составные части, для определения существенных и несущественных частей; синтез — собирание из этих частей обратно в целое; сравнение полученной информации с уже имеющейся в памяти, и нахождение общих связей или различий, что подразумевает классификацию её по определённым признакам; абстракция — выделение какой-либо части от остальных, так сказать «взгляд со стороны» для более тщательного осмысления; обобщение — объединение по какому-либо качеству или признаку. Все эти операции в той или иной мере применяются учащимися в мыслительной деятельности.

Для развития мышления учащихся и познавательных способностей в целом, необходимо выстраивать образовательный процесс так, чтобы новые знания были постепенным усложнением ранее изученных.

При освоении и отработке отдельных приёмов или же сложных и длительных комбинаций (формальных комплексов упражнений Ката), учащимся приходится удерживать в памяти большое количество контролируемых параметров или же составляющих частей комбинации.

Тем самым способствуя развитию долгосрочной и оперативной **памяти**.

Контроль за отдельными компонентами техники, а также контроль за своими действиями и действиями партнёра в парной работе, предъявляет требования к свойствам **внимания**, к его концентрации и устойчивости.

**Представления в памяти** (мысленное воспроизведение действий, которые уже были в практике) и **представления в воображении** (мысленное воспроизведение действий, в ситуациях, которых не было в реальной практике) также находят своё применение в совершенствовании технико-тактического мастерства обучающегося. К примеру, идеомоторная тренировка, способствует ускорению роста технико-тактического мастерства.

Практикуя каратэ длительное время, обучающиеся приобретают большой опыт и специальные знания. Это в свою очередь способствует развитию таких качеств, как **интуиция** (подсознательное решение, где осознаётся только конечный результат, большая часть действий выполняется без их осознания) и **антиципация** (предвидение, предвосхищение действий соперника или партнёра, позволяющее производить упреждающие действия).

**Этапы реализации, их обоснование и взаимосвязь.**

Подготовительный этап подготовки охватывает младший школьный возраст. На него зачисляются дети 7-8 летнего возраста.

В группы подготовительной подготовки принимаются все дети проявившие интерес к занятиям каратэ, и имеющие медицинский допуск к занятиям.

Физическая подготовка направлена на воспитание физических качеств, которые наиболее соответствуют данному возрастному периоду, а именно, воспитанию активной гибкости, быстроты, координации движений и скоростно-силовых способностей. Физической подготовке отводится не менее 50% времени практически во всех учебно-тренировочных занятиях.

Технико-тактическая подготовка в основном направлена на освоение одиночных технических приёмов и одно-двух-темповых действий.

Обучение каратэ начинается с овладения основными стойками и передвижениями в них, совместно с освоением одиночных ударов и блоков.

Вначале каждый из технических приёмов разучивается в отдельности. По мере освоения отдельных приёмов переходят к их отработке в разнообразных сочетаниях. Такая тренировка совмещается с упражнениями направленными на развитие основных физических качеств - гиб-

кости, координационных способностей, скоростно-силовых качеств и силы отдельных групп мышц, а также общей выносливости.

На подготовительном этапе подготовки закладывается основа двигательной базы каратиста.

Вначале удары отрабатываются по воздуху, обращая особое внимание на выработку правильной координации движений руками, ногами и туловищем. Добившись правильного выполнения удара без перемещений и с перемещениями, переходят к освоению простых атак в парах. Вначале удары выполняются на месте при неподвижном положении партнёра, затем - в сочетании с передвижениями и выбором момента для нанесения удара.

Параллельно с разучиванием атак обучают основным защитам от них и ответам.

По мере приобретения навыков в применении простых атак, защит и ответов начинается постепенное освоение более сложных наступательных действий и их комбинаций.

Усвоению материала способствует широкое проведение учебных и тренировочных поединков. Поединки в сочетании с парными упражнениями, самостоятельной и групповой работой над техникой составляют в последующем основное содержание учебно-тренировочного процесса.

#### **1.4. Особенности возрастной группы детей, которым адресована Программа**

Младший школьный возраст - учащиеся 1-4 классов (7-10 лет).

Характеризуется интенсивным ростом, (рост увеличивается на 4-5 см, вес на 2-4 кг, окружность грудной клетки на 2-4 см). Успешно формируется костно-мышечная система, хрящевая ткань. Начинают при этом, формироваться крупные мышцы. Сердце не велико по объёму, но его мышцы обладают достаточной силой.

Физическая нагрузка в этом возрасте может восприниматься значительная (сердце обучающегося делает около 95 ударов в минуту, частота дыхания в этот период достигает 20-22 в минуту). Вообще, учащимся этого возраста характерна большая двигательная активность, поэтому они очень любят разнообразные физические упражнения. А это означает, что этот возрастной период наиболее благоприятный для привития интереса к занятиям физическими упражнениями.

Говоря о методике проведения занятий с учащимися данной возрастной группы, надо отметить, что в этот период особое значение играет роль показа физических упражнений, так как словесную информацию им ещё воспринимать сложно. Но постепенно роль слова тоже увеличивается. Анализ движений пока ещё не доступен, воспринимается лишь внешний вид движения, а не содержание. В обучении в основном используется целостный метод.

Следует отметить, что объём внимания, процессы возбуждения и торможения у учащихся не достаточны, поэтому долгие и нудные объяснения быстро приводят к утомлению. Объяснения должны быть краткими. Обучающиеся плохо переносят длительные и однообразные физические упражнения.

#### **1.5. Срок реализации Программы**

Продолжительность подготовительного этапа - 3 года.

Учебно-тренировочные занятия проводятся в соответствии с годовым учебным планом, рассчитанным на 36 недель учебно-тренировочных занятий, с сентября по май, включительно.

Занятия проводятся со следующей нагрузкой - 2 раза в неделю по 2 часа, за год - 144 часа. Количество детей в группах - 15 чел.

#### **1.6. Формы и режим занятий**

По целевому назначению занятия, различают на: учебные, учебно-тренировочные, тренировочные, контрольные занятия.

Цель учебных занятий - изучение нового материала.

На учебно-тренировочных занятиях происходит не только изучение нового материала, но и закрепление ранее изученного.

Тренировочные занятия полностью посвящаются техническому и тактическому совершенствованию, развитию физических качеств.

Контрольные занятия предназначены для определения успеваемости за определённый период. На таких занятиях принимаются зачёты по технике, тактике, физической и теоретической подготовленности.

По разнообразию задач, которые решаются в процессе занятий: выборочной направленности и комплексной направленности. В занятиях выборочной направленности решается, как правило, какое-то одно задание, в комплексных-2-3, а то и больше задач.

Также в рамках реализации программы предусмотрена дистанционная форма обучения, которая осуществляется при необходимости при помощи платформы ZOOM, почтовых сервисов, мессенджера WhatsApp, социальных сетей «В Контакте» и «Instagram».

#### **Формы организации учащихся.**

Все формы организации учащихся на занятии можно условно поделить на две группы.

Первую группу составляет так называемая фронтальная форма организации учащихся на занятии.

Ко второй группе относятся: подгрупповая (звеньевая) и индивидуальная формы организации учащихся на занятии.

На подготовительном этапе, в основном, используется **фронтальная организация деятельности учащихся**. Она характеризуется тем, что все обучающиеся выполняют под руководством педагога (тренера) одни и те же задания, при этом в заранее установленных рамках времени и, как правило, в общем построении и едином ритме.

Основными вариантами этой формы являются:

- одновременное выполнение упражнения всеми учащимися;
- попеременное выполнение упражнения (чаще всего в парах), когда один выполняет требуемое движение, а другой оказывает ему сопротивление, помощь или ведёт за ним наблюдение, оценивает исполнение, даёт указания;
- посменное выполнение - по 4,5,6 человек одновременно или работает сразу половина группы;
- поточное выполнение упражнения, то есть один вслед за другим, обычно в быстром темпе (при достаточной технической подготовленности) обучающиеся выполняют какой-то технический приём или действие.

Достоинства фронтальной формы организации учащихся:

- максимальный охват учащихся двигательной деятельностью и, следовательно, большая моторная плотность;
- эта форма организации используется при начальном разучивании учащимися нового материала, и разучивании относительно простых упражнений, а также при совершенствовании в выполнении хорошо освоенных движений.
- существенным достоинством этой формы является то, что она позволяет педагогу (тренеру) хотя и не детально, но постоянно непосредственно руководить всей группой.

#### **Структура группового занятия.**

Групповое занятие условно делится на следующие части: подготовительную (общую и специальную), основную, заключительную.

Цель обще-подготовительной части заключается в повышении функциональной активности всех органов и систем за счёт использования обще-подготовительных упражнений. В ходе специально-подготовительной части занятия обеспечиваются необходимые координация движений и энергетическая база для выполнения основных, специально-подготовительных и специальных упражнений.

#### **Пример проведения группового занятия для учащихся подготовительного этапа.**

Подготовительная часть занятия начинается с построения группы, проверки присутствующих, проведения обязательного ритуала Додзё. Затем педагог (тренер) сообщает тему занятия и краткое содержание. После чего приступают к выполнению обще-развивающих упраж-

нений: движение по периметру шагом, различными способами, постепенно переходящая в бег, по ходу бега выполняются разнообразные упражнения (бег с высоким подъёмом колен, захлёсты голенью, подскоки с ноги на ногу, многоскоки, бег приставными шагами и т. д.). Для концентрации внимания учащимся могут даваться задания на выполнение внезапных поворотов, изменений направления и способа бега по сигналу. Выполнение простых упражнений по сигналу в процессе бега. После бега снова проводится ходьба. Далее целесообразны упражнения для развития гибкости и подвижности в суставах. Особое внимание обращается на подготовку мышц и связок нижних конечностей, на развитие подвижности в тазобедренных, голеностопных и плечевых суставах.

Основная часть занятия строится, как правило, по следующей схеме: совершенствование приёмов, которые изучались на предыдущих занятиях; изучение новых приёмов и действий; совершенствование приёмов и действий в усложнённых условиях.

Заключительная часть занятия направлена на то, чтобы привести деятельность основных систем организма обучающегося в спокойное состояние. Это достигается с помощью упражнений на расслабление и гибкость, выполняемых в медленном темпе. После таких упражнений производится уборка инвентаря, снаряжения, затем подводятся итоги занятия и даются задания на самостоятельную подготовку.

### 1.7. Ожидаемые результаты и способы их проверки

В ходе реализации данной программы прогнозируются конкретные результаты детей и используются различные способы определения результативности обучения.

По окончании подготовительного этапа обучения дети должны уметь выполнять:

- поперечный шпагат или близкое к нему положение;
  - основные базовые стойки;
  - правильную ротацию бедер вокруг вертикальной оси;
  - базовые защитные действия в стойке;
  - основные базовые удары руками и ногами;
  - основные двигательные навыки и основы перемещений;
  - базовые технические элементы, в том числе основы падений и самостраховок;
  - контрольные нормативы по ОФП и силовой подготовке;
- знать:
- этику и этикет школы каратэ, этику зала;
  - название стиля, краткую историю развития Дэнто-каратэ;
  - названия стоек, блоков, ударов и основных передвижений;
  - санитарно-гигиенические требования и правила техники безопасности.

**Результативность занятий в подготовительной группе** оценивается по прохождению специальных тестов, позволяющих выявить и проследить динамику физического развития воспитанников. Тестирование производится индивидуально во время занятий 1 раз в 2 месяца. Осуществляется мониторинг личных достижений детей при выполнении тестовых упражнений на скорость, ловкость, силу и выносливость. В конце года воспитанники сдают контрольные нормативы по технике, общефизической подготовке (ОФП) и силовой подготовке.

#### Требования по технической подготовке к учащимся подготовительного этапа

Этап подготовки	Год обучения	Требования по технической подготовке
Подготовительный	1	9 кю
	2	8 кю
	3	7 кю

## 1.8. Формы подведения итогов реализации Программы

На следующий (начальный) этап подготовки переводятся учащиеся прошедшие подготовку на подготовительном этапе и выполнившие контрольные нормативы по физической подготовке и успешно сдавшие квалификационный экзамен по технической подготовке на 7 кю (оранжевый пояс).

Выполнение контрольных нормативов по физической подготовке позволяют оценить развитие важнейших для каратэ физических качеств: силовых, скоростно-силовых и координации движений.

Требования по физической подготовке являются переводными нормативами, и предназначены для объективной оценки уровня физической подготовленности учащегося, согласно возрасту и полу.

При анализе физической подготовленности, по результатам выполнения контрольных нормативов, также имеет значение положительная динамика развития физических способностей. Если учащийся не выполнил нормативы по ФП, но значительно улучшил свои собственные предыдущие результаты, то это считается положительной динамикой. В этом случае условно принимается, что учащийся успешно сдал контрольные нормативы по ФП.

**Выполнение норм по технической подготовке является необходимым требованием для перевода учащегося с одного года обучения на другой, а также, между этапами подготовки.**