

Рассмотрено  
на педагогическом совете  
Протокол № 1  
от «30» августа 2021г.

Составлена на основе  
рекомендованной государственной  
программы и требований к минимум  
содержания образования

Утвержден.  
Приказ № 93-ос от 01.09.2021г.

**Программа  
дополнительного образования**

*по Клоузешиной 5-9 класс  
6 часов в неделю, 16 часов в год*  
(число часов в неделю, за год)

Составитель: *Бурдин Т.А., МБОУ СОШ №1*  
(фамилия и инициалы, место работы)

2021-2022 учебный год  
г. Воткинск

### Пояснительная записка

Спортивно – оздоровительный этап является первым этапом в процессе многолетней подготовки. Программа рассчитана на 6 часов в неделю для группы занимающихся 5 - 9 классов.

Основными задачами, решаемыми в этот период, являются:

- \* укрепление здоровья;
- \* всесторонняя физическая подготовка (с учётом сенситивных периодов развития);
- \* всестороннее развитие двигательных способностей (особенно гибкости, равновесия, быстроты, аэробной выносливости);
- \* развитие и укрепление опорно-двигательного аппарата;
- \* сопутствующая подготовка (легкая атлетика, плавание, гимнастика с элементами акробатики, подвижные игры);
- \* основы морально-волевой подготовки;
- \* привитие стойкого интереса к занятиям;
- \* расширение общего и спортивного кругозора, первичная теоретическая подготовка;
- \* привитие навыков личной гигиены спортсмена, дисциплинированности, соблюдения правил техники безопасности на тренировках;

Решение поставленных задач достигается посредством теоретической подготовки, систематического выполнения расчленённой и целостной техники карате, подвижных игр, общефизических, гимнастических, акробатических упражнений, легкой атлетики, борьбы и т.д.

### Сенситивные периоды развития роста-весовых показателей и физических качеств детей и подростков школьного возраста

Росто-весовые показатели и	Возраст(лет)
----------------------------	--------------

физические качества											
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Рост						+	+	+	+		
Вес						+	+	+	+		
Максимальная сила							+	+		+	+
Быстрота		+	+	+					+	+	+
Скоростно-силовые качества			+	+	+	+	+	+	+		
Аэробная выносливость		+	+						+	+	+
Скоростная выносливость									+	+	+
Анаэр. гликол. Возможности									+	+	+
Гибкость	+	+	+	+		+	+				
Координация			+	+	+	+					
Равновесие	+	+	+	+	+	+	+	+			

## **Основная часть.**

### **Организационно-методические указания по проведению занятий и воспитательной работы**

Основные методы тренировки на этапе СО - повторно-равномерный и игровой.

Успешному решению задач СО этапа может служить дифференцированная постановка тренировочных заданий разным ученикам, основанная на учёте индивидуальных особенностей здоровья, телосложения, пола, координационных и кондиционных возможностей организма ребёнка.

Разносторонняя физическая подготовка детей является основой для будущих спортивных достижений, поэтому рекомендуется значительную часть времени затрачивать на выполнение упражнений из акробатики, гимнастики, борьбы, легкой атлетики, подвижных игр. Это позволяет, с одной стороны, укрепить суставно-мышечный аппарат (включая сухожилия и связки) и делать его способным воспринимать в дальнейшем значительные специфические нагрузки; с другой стороны, за счёт усвоения огромного количества двигательных умений и навыков облегчить на последующих этапах овладение координационно более сложными техниками каратэ и комбинациями этих техник.

При подборе средств и методов практических занятий с детьми следует иметь в виду, что каждое занятие должно быть интересным и увлекательным, поэтому рекомендуется отдавать предпочтение не однонаправленным, а комплексным занятиям с частой сменой заданий и включением упражнений из разных видов спорта. Все упражнения подбираются в соответствии с учебными, оздоровительными и воспитательными целями тренировки, причём дети должны быть физически способны выполнить их (нельзя назначать невыполнимые задания).

Интерес к занятиям повышают спортивные состязания, их следует проводить систематически, лучше с приглашением родителей, рекомендуется проведение различных эстафет, конкурсов, индивидуальных и командных соревнований (типа «Весёлые старты»).

Поскольку каратэ относится к единоборствам, в поединке не может одержать победу человек, подготовленный только физически. Поэтому постоянное внимание должно уделяться психологической подготовке.

В первый год обучения психологическая подготовка носит позитивную направленность и на этой стадии имеет своей целью не выработку «спортивного» характера, а привитие детям интереса и любви к физическим упражнениям, воспитания веры в свои возможности, трудолюбия и настойчивости, умения сконцентрироваться на выполняемом упражнении.

Очень важно часто хвалить детей даже за небольшие успехи и поддерживать в случае неудач. Устно поощрять надо не только за хорошо выполненное упражнение, но и за настойчивость, внимательность, дисциплинированность, аккуратность, честность.

Совершенно недопустимы грубые выговоры, резкие запелляционные замечания, любые физические наказания. Нельзя отождествлять плохой поступок ребёнка и его самого.

Следующим важным этапом психологической подготовки является умение контролировать собственные эмоции, в первую очередь отрицательные. Ученик должен научиться в любой момент чётко, как бы со стороны, определить свою доминирующую эмоцию и быстро вытеснить её из своего сознания, заменяя состоянием спокойствия. Наиболее нежелательны для человека, а тем более для ученика спортивного класса такие негативные эмоции, как гнев-ярость-злоба-ненависть, страх-трусость-неуверенность-нервозность, зависть-недоброжелательство-обида, важность-себялюбие-эгоизм, апатия-лень-равнодушие. Тренер должен информировать учеников о том, что вышперечисленные эмоции являются энерго-информационными паразитами, целенаправленно и беспощадно разрушающими здоровье людей.

Большие возможности в организации воспитательного процесса с юными каратистами заключаются в установлении постоянных связей тренеров-преподавателей с родителями и учителями, контроле над успеваемостью занимающихся, организации их досуга.

Для формирования активного характера учеников важно чаще привлекать каждого занимающегося к общественной жизни группы. Задача тренера - разъяснить каждое поручение, подчеркнуть его важность и значение для коллектива, распределить обязанности с учётом индивидуальных особенностей, осуществлять постоянный учёт поручений и контроль над их выполнением.

Для сплочения коллектива группы рекомендуются совместные встречи, экскурсии, мероприятия. Большое воспитательное значение имеет участие в показательных выступлениях, праздниках, массовых соревнованиях.

## **Основные средства тренировки на этапе СО**

Строевые упражнения:

Общие понятия о строе, строевых упражнениях и командах. Построение в шеренгу, колонну. Размыкание, смыкание. Расчёт по порядку. Рапорт. Ходьба в ногу. Строевой и походный шаг. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Интервал, дистанция. Повороты на месте. Предварительная и исполнительная команда.

Общеподготовительные развивающие и координационные упражнения. Выполняются в условиях различной опоры (твёрдой, мягкой), в помещении и на открытом воздухе.

*Ходьба*: обычная, спиной вперёд, боком, на носках., на пятках, в полуприседе, спортивная, с различными положениями рук, с изменением темпа движения, на руках.

*Бег*: вперёд, назад, боком (со скрестными заступами); с высоким поднятием бедра; с подниманием прямых ног вперёд и назад; с захлестом голени назад; с изменением направления движения; с вращениями; с ускорениями по 20-30 м с хода и с бега; челночный бег 3 по 10 м, 6 по 6 м; с преодолением препятствий; на короткие дистанции; равномерный бег с высокого старта.

*Прыжки*: В длину, в высоту; с места, с разбега; на одной ноге, на двух ногах; из полуприседа вверх; из полного приседа вверх; с поочерёдным скрещиванием и разведением ног; со сменой ног («разножки»); с потягиванием коленей к груди; вперёд, назад, в сторону; вверх с выполнением различных движений руками или ногами в воздухе; с вращениями на 90, 180 или 360 градусов; с вращением на максимальный угол; чехарда через согнувшихся или стоящих на четвереньках партнёров.

*Упражнения без предметов*: сгибание-разгибание; отведение-приведение; круговые движения в суставах; наклоны вперёд, назад, в стороны; круговые раскручивания корпуса; скручивания корпуса вправо и влево; повороты, наклоны и вращения головы; отжимания в упоре лежа на ладонях и кулаках; приседания на двух ногах (также с выпрыгиваниями вверх); подъёмы корпуса в положении сидя и лежа на животе; упор присев- упор лёжа (прыжком); смена ног прыжками в упоре лёжа.

*Упражнения с предметами*: скакалками, гимнастическими палками, набивными мячами, теннисными мячами, верёвками, поясами.

*Упражнения на гимнастических снарядах*: гимнастической стенке, гимнастической скамье, матах, подвесном канате, ходьба в упоре и отжимания на гимнастических брусьях; подтягивание и поднимание ног в висе на перекладине (мальчики).

*Акробатические упражнения*: перекатывание; кувырок вперёд и назад в группировке; длинный кувырок вперёд из положения упор присев; несколько быстрых кувырков подряд (4-5); кувырок вперёд через плечо; кувырок вперёд из основной стойки (одна нога впереди); кувырок со скрещёнными голеними; кувырок-полёт с разбега в длину; стойка на лопатках; стойка на руках с помощью; стойка на руках у стены (с помощью и без

помощи); переворот в сторону; сальто вперёд с разбега на горку матов; выход на гимнастический мост из положения лёжа на спине; опускание на гимнастический мост прогибом назад с поддержкой и без поддержки; стойка на голове и руках (обозначить); из стойки на голове и руках переход на гимнастический мост; переворот вперёд с опорой на руки и голову; наклоны и прогибы в полушпагате и шпагате; прыжки на коленях ( на матах) вперёд, в сторону, с поворотами на 90, 180, 360 град.

*Борцовские упражнения:* страховка и самоконтроль при падениях, единоборства на пальцах, кистях, запястьях; переталкивание; натаскивание (за пояс, за шею); выведение из равновесия; борьба за овладение предметом (короткой палкой, поясом, мячом); простейшая борьба в стойке и в партере.

*Метания:* теннисного мяча с места и с разбега; набивного мяча вперёд из-за головы; вперёд-вверх из положения руки внизу; назад за голову из положения руки внизу; в сторону снизу от бедра; толкание набивного мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча.

*Ловля:* теннисного и набивного мяча стоя, сидя, лежа; двумя руками одной рукой.

*Подвижные игры и эстафеты:* с элементами бега, прыжков, кувырков, переползаний; с переноской, расстановкой, собиранием предметов; с переноской груза; с преодолением препятствий; с комбинированными заданиями; передача мячей по колоннам; салочки; конный бой; петушиный бой; скоростные состязания; игры на реакцию, внимание, меткость, ловкость, быстроту, сообразительность, взаимопомощь.

*Спортивные игры:* футбол.

*Растягивающие упражнения:* разведения и махи руками; наклоны в стороны и вперёд сидя и стоя, со сведёнными и разведёнными ногами; прогибы корпуса в упоре на руках с разведёнными ногами; наклоны к ноге при установке её на возвышение; глубокие приседания на одной ноге с отставленной в сторону другой ногой (на пятке, стопе, носке); полушпагат; наклоны и прогибы в полушпагате; полный шпагат (продольный и поперечный) и наклоны в нём; махи прямой ногой вперёд, в сторону и назад; круговые вращения согнутой ногой в тазобедренном суставе; круговые махи прямой ногой (снаружи вовнутрь, изнутри наружу); растяжки с использованием гимнастической стенки; пассивная растяжка с партнёром (стоя, сидя, лёжа); статические удержания растянутых положений на «время».

Упражнения на расслабление. Из полунаклона туловища вперёд- приподнимание и опускание плеч с полным расслаблением, свободным покачиванием и встряхиванием рук. Из положения руки вверх - свободное опускание, покачивание и потряхивание расслабленных рук. Из полунаклона туловища в сторону - встряхивание свободно висящей расслабленной рукой и кистью. Из положения руки вперед - вибрирующие потряхивания по всей длине

рук. Махи свободно висящими руками при поворотах туловища. Из стойки на одной ноге - свободные покачивания, встряхивания другой ноги. Из основной стойки с поднятыми руками - расслабление мышц рук, туловища и ног до положения присев согнувшись. Из основной стойки с поднятыми руками - глубокий наклон вперёд, руки вниз, с расслаблением мышц рук и туловища. Медленные перекачивания по полу (по ковру) в положении лёжа, руки над головой.

### **Специально-подготовительные развивающие и координационные упражнения.**

*Страховка и самоконтроль при падениях:* кувырок через плечо из стойки на одном колене; кувырок через плечо из боевой стойки; падение вперёд из стойки на коленях; падение вперёд из основной стойки; падение набок из положений сидя и упор присев (в исходном положении руки вперёд); падение набок и назад переваливанием через партнёра, находящегося в упоре стоя на коленях.

*Имитационные упражнения:* элементы ударов и блоков без партнёра и с партнёром (на расстоянии); удары по подвешенному предмету (узлу пояса); бой с тенями (разминочный и с несложными тактическими заданиями).

Подвижные игры с элементами единоборств. Игры в касание, направленные на формирование умений маневрировать, сохранять различные позы и дистанции. Игры на формирование умений осуществлять захваты и освобождаться от них. Игры на формирование умений теснить, выталкивать партнёра и противостоять теснению. Игры на формирование умений отобрать предмет, догнать, обездвигнуть. Салочки с использованием поясов.

Парные упражнения: Салочки; кувырки; перекачивания; приседания; вращения; прыжки; наклоны; ходьба на руках ( на ладонях, кулаках, локтях) при удержании партнёром за ноги; простейшие перемещения типа «зеркало».

### **Теоретическая подготовка.**

**Дисциплина и правила поведения на занятиях.** Недопущение опозданий на тренировки. Запрет на ношение во время тренировки часов, колец, цепочек и т.п. Опрятность во внешнем виде. Правила обращения к тренеру. Обязательность выполнения команд тренера-преподавателя. Выполнение заданий и упражнений в строгом соответствии с инструкциями тренера-преподавателя. Внимательность и добросовестность при выполнении тренировочных заданий. Дисциплинарные меры, применяемые к нарушителям дисциплины.

**Техника безопасности и профилактика травматизма на тренировках.** Общие сведения о травмах и причинах травматизма в спорте. Первая помощь при травмах. Правила поведения в спортивном зале при выполнении одиночных, парных и групповых упражнений. Правила поведения на спортивных площадках и в специализированных спортивных залах. Запрещённые действия в борьбе.



**Основы техники и тактики каратэ.** Понятие о технике каратэ. Основные положения каратиста: стойки ожидания и готовности, низкие стойки (в кихоне), боевая стойка (в спарринге). Передвижения и повороты в стойках. Основные технические действия в каратэ: удары руками и ногами, блоки руками и ногами, защиты перемещением, защиты движением корпуса, финты, теснения, добивания. Уровни нанесения ударов: верхний, средний, нижний. Удары по болевым точкам.

Понятие о тактике каратэ. Способы тактической подготовки при выполнении основных технических действий. Способы тактического построения боя.

### **Терминология 10 кю.**

Счёт: ити, ни, сан, чи (ён), го, року, сити, хати, ку, дзю (1...10).

Команды: хадзимэ, ямэ, сэй- дза, мокусю, моусю ямэ, татэ (кудасай),

йой, ясумэ, камаэ-тэ, маватэ, хантай, наорэ, мугорэй, кэрри-но йой, киай-тэ, ваката(?).

Поклоны: сэнсэй-ни рэй, сэмпай-ни рэй, отагай-ни рэй, осу, аригато годзаймасита.

Уровни: дзёдан, тюдан, гёдан.

Стойки: йой-дати, фудо-дати, дзэнкуцу-дати, ути хатидзи-дати.

Удары: сэйкэн, цуки, ой, гаммэн, кин, моротэ, хидза, гэри, сунэ, лоу-кик.

Блоки: укэ, барай.

Ката: тайкёку.

Стороны и направления: хидари, миги, маэ, агэ, усиро, ёко; сото, ути.

Дыхание:ногарэ.

Общие термины: кумитэ, иппон-кумитэ, додзё, кихон, ката, кихон-ката, киай, оби, рэй, кохай, сэипай, сэнсэй, сихан, ханси; рэнраку, самбон-кумитэ.

### **Терминология 9 кю.**

**Стойки:** сантин-дати, кокуцу-дати, мусуби-дати, дзию-камаэ (кумитэ-дати).

Удары: ути, аго, гяку, тюсоку.

Направления:сото, ути.

Дыхание: ногарэ.

Общие термины:рэнраку, самбон-кумитэ.

### **Техническая подготовка.**

Базовая техника (кихон) на 10 кю.

Стойки. Йой- дати, фудо-дати, дзенкуцу-дати, ути хатидзи-дати, дзию-камаэ (кумитэ-дати). Принятие дзенкуцу-дати с блоком гэдан-барай через йой-дати. Принятие изготовления для ударов ногами (двойной гэдан-барай в стороны). Перемещения и повороты в стойках.

Удары руками. Сэйкэн моротэ-цуки (дзёдан, тюдан, гэдан), сэйкэн ой-цуки (дзёдан, тюдан, гэдан).

Блоки. Сэйкэн дзёдан-укэ, сэйкэн маэ гэдан-барай.

Удары ногами. Хидза гаммэн-гэри, кин-гэри.

Иппон-кумитэ. № 1: атака – сэйкэн ой-цуки дзёдан, защита и контратака – сэйкэн дзёдан-укэ + кин-гэри; № 2: атака – сэйкэн ой-цуки тюдан, защита и контратака – сэйкэн маэ гэдан-барай + хидза-гэри.

Ката.

Базовая техника (кихон) на 9 кю.

Стойки. Сантин-дати, кокуцу-дати, мусуби-дати. Боевая стойка с пониженным центром тяжести (для выполнения рэнраку). Перемещения и повороты в стойках.

Удары руками. Сэйкэн аго-ути, сэйкэн гяку-цуки (дзёдан, тюдан, гэдан).

Блоки. Сэйкэн тюдан ути-укэ, сэйкэн тюдан сото-укэ.

Удары ногами. Тюдан маэ-гэри туюку.

Ката. Тайкёку сонно ни.

Кихон-ката на 9 кю.

Дыхание. Ногарэ 1, ногарэ 2. Равномерное глубокое дыхание.

Самбон-кумитэ. Атака – сэйкэн ой-цуки дзёдан + сэйкэн ой-цуки тюдан + сэйкэн ой-цуки гэдан, защита и контратака – сэйкэн дзёдан-укэ + сэйкэн тюдан сото-укэ + сэйкэн маэ гэдан-барай + сэйкэн гяку-цуки тюдан + сэйкэн маэ гэдан-барай.

Рэнраку. Сэйкэн гяку-цуки тюдан или дзёдан (проникающий) + маэ-гэри тюдан туюку.

Упражнения. 15 отжиманий на сэйкэн, 25 подъёмов туловища из положения лёжа. Тайкёку-ката соно ити.

Кихон-ката на 10 кю.

Упражнения. 10 отжиманий на сэйкэн, 20 подъёмов туловища из положения лёжа, растягивающие упражнение (на 4 счёта).

### **Тактическая подготовка 10 кю.**

На данном этапе подготовки целесообразно остановиться только на двух видах тактики боя: атакующей тактике и тактике сдерживания.

Атакующая тактика – за счёт соответствующего психологического настроения и выносливости выполняются непрерывные атаки противника в течении заданного времени (до 2 минут). Оптимальное средство подготовки-непрерывная атака с высокой частотой наносимых ударов по мешку. Когда спортсмены достигнут требуемой выносливости, атакующую тактику можно отрабатывать в паре с партнёром, применяющим тактику сдерживания, которая заключается в том, чтобы, используя «вяжущую» защиту, утомить противника его же атаками, пропустив при этом как можно меньше ударов. При этом следует применять защитное снаряжение: щитки на голень, наколенники, раковину, защитный жилет, налокотники, снарядные перчатки, шлемы.

### **Тактическая подготовка 9 кю.**

Продолжать работу над совершенствованием атакующей тактики и тактики сдерживания с использованием вновь изученной адаптированной техники для спарринга.

Вновь изучить тактику боя с агрессивным противником.

В бою с агрессивным противником требуется выносливость, чтобы сохранить достаточно сил до конца кумитэ. Нельзя принимать манеру противника и идти на обмен ударами, так как именно этого он и добивается, зная, что в плотном бою он сильнее. Для того, чтобы не быть легкодоступной мишенью, следует непрерывно перемещаться на неудобной для противника дальней дистанции. Надо навязывать ему собственные опережающие атаки с быстрым входом и выходом, сводя его агрессию к обороне. Если противник всё же теснит, надо атаковать его на отходах, опережая боковые удары прямыми. Если противник «проваливается», следует немедленно жёстко бить по незащищённым местам.

В условиях непосильного темпа надо быть максимально собранным в защите и пропустить как можно меньше ударов, надёжно прикрываясь. Отступать надо не назад, а по дуге в сторону, стараясь оставаться в центре татами. Очень важно сохранить хладнокровие, чтобы отличать обманные действия противника от настоящих и не «сломаться» психически.

Следует избегать краёв и углов татами. Оказавшись на краю или в углу, надо немедленно уходить в сторону или «прилипнуть» к противнику, связывая его накладками.

Набирать преимущества надо в те моменты, когда противник, восстанавливая силы, уменьшает напор и снижает темп. К концу боя, когда противник несколько устал, следует резко повысить активность.

