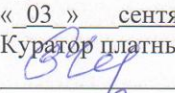
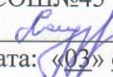


Рассмотрено на заседании
методического объединения
Протокол №1
« 03 » сентября 2018 г.
Куратор платных дополнительных услуг
 /В.П. Черникова/

Утверждаю:
Директор МБОУ
«СОШ №45 г. Челябинска»
 С.Б. Хайдуков
Дата: «03» сентября 2018 г.



Программа дополнительного образования «Каратэ-до»

*Программа
для обучающихся 7-11 лет*

срок реализации программы 4 года

Педагог дополнительного образования: К.Э.Шотт

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. Пояснительная записка
 - Общая характеристика курса «Каратэ-до»
 - Задачи курса
 - Особенности школьных занятий каратэ-до
 - Особенности обучения каратэ-до
 - Этапы обучения
 - Описание места учебного курса «Каратэ-до» в учебном плане
 - Описание ценностных ориентиров содержания учебного курса
2. Планируемые результаты
 - Терминология каратэ-до
 - Контроль двигательных умений
 - Тесты для контроля физических качеств:
 - Бег на 1 милю
 - Балансирование на гимнастической скамейке
 - Челночный бег
 - Подтягивание в висе (мальчики)
 - Вис на согнутых руках (девочки)
 - Поднимание туловища
 - Наклоны вперёд из положения «сидя»
 - Прыжок в длину с места
3. Календарное планирование
4. Тематическое планирование
5. Учебно-методическая литература и материально-техническое обеспечение курса «Каратэ-до»

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Программа «Каратэ-до» разработана с учетом нормативно-правовых документов:

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» №273-ФЗ от 29.12.2012г.;
2. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования (утвержден приказом Минобрнауки России от 6.10.2009 года №373, зарегистрирован в Минюсте России 22.12.2009г., регистрационный номер 17785);
3. Приказ Минобрнауки России от 31.12.2015 N1576 "О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. N 373 (Зарегистрировано в Минюсте России 02.02.2016 N 40936)
4. СанПиН 2.4.2. 2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.12.2010г. №189, зарегистрированным в Минюсте России 03.03.2011г., регистрационный номер 19993);
5. Устав МБОУ «СОШ №45 г. Челябинска»;
6. Основная образовательная Программа начального общего образования МБОУ «СОШ №45 г. Челябинска»

В настоящее время широкое распространение получили различные виды восточных единоборств (ушу, каратэ, тхеквондо и др.), корни которых питают мудрость и опыт многих поколений людей, создававших не только эффективные системы рукопашного боя, но и, прежде всего стремившихся к воспитанию гармоничной личности.

Во всех видах спортивного единоборства человек стремится победить соперника, достичь высоких результатов. Но, помимо достижения этой цели, спортивная тренировка или урок физической культуры, а так же занятие восточными единоборствами имеют и более широкую цель, а именно – воспитание здоровых, всесторонне и гармонически развитых граждан общества, которое осуществляется посредством специализированной деятельности.

В укреплении физического здоровья учащихся, их гармоничном развитии, в подготовке молодёжи к труду и защите Родины возрастает значение физической культуры и спорта, в частности восточных единоборств.

Существует много различных видов восточных единоборств. В школе можно и нужно изучать систему самообороны, позволяющую воспитывать уверенность в себе и приобретать элементарные навыки защиты и контратаки.

Данная программа основана на очень красивом и эффективном виде восточных единоборств – каратэ-до. Каратэ-до переводится следующим образом: «кара» – пустая, «тэ» – рука. То есть спортсмен безоружен, он использует свои руки и ноги. «До» – это принцип постоянного совершенствования, в основе которого лежат постоянство, движение от простого к сложному, от малого к большому. Каратэ-до – это искусство движения, движения точного, целенаправленного, основанного на биомеханических принципах функционирования человеческого тела с использованием полного диапазона возможностей суставов и мышц. Сложенные движения, скоординированные с дыхательной деятельностью, имеют специфическое воздействие, успокаивающее психику.

Занятия проводятся с подгруппой учащихся для более качественного усвоения учебного материала и обеспечения текущего визуального контроля, а также для возможности индивидуальной работы. Занятия проводятся один раз в неделю, 34 часа за учебный год. Программа рассчитана на четыре года, т. е. на 136 часов.

В программе не выделены отдельно воспитательная и методическая работы, т.к. они присутствуют на каждом занятии и неразрывно связаны с прохождением теоретического и практического материала.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА «КАРАТЭ-ДО»

ЗАДАЧИ КУРСА

1. Содействие гармоничному физическому развитию, выработка умений использовать физические упражнения, гигиенические факторы и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам; формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физической подготовленности.
2. Развитие кондиционных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота реагирования и перестроения двигательных действий, равновесие, вестибулярная устойчивость, способность к произвольному расслаблению мышц, дифференцирование силовых параметров движения), скоростно-силовых, силовых, силовой выносливости, гибкости.
3. Формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий каратэ-до на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств, выработка представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля.
4. Расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях.
5. Формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения.
6. Воспитание инициативности, самостоятельности, дисциплинированности, чувства ответственности, самообладания, выдержки, уверенности и развитие целеустремлённости.
7. Содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

ОСОБЕННОСТИ ШКОЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ КАРАТЭ-ДО

При организации занятий каратэ-до следует обратить внимание на несколько моментов:

1. В связи с тем, что время занятия ограничено, необходимо тщательно продумывать каждое из них, а также задавать учащимся домашние задания и объяснять им необходимость самостоятельных занятий.
2. Занятие целесообразно строить в следующей последовательности: а) подготовительная часть (изучение традиций и терминологии, разминка, упражнения на растягивание); б) основная часть (изучение и отработка базовой техники, упражнения на развитие физических качеств, различные виды единоборств); в) заключительная часть (восстановление дыхания, массаж, домашнее задание).
3. Не обязательно требовать от учащихся наличия кимоно. Формой могут служить трико и футболка. Использовать шорты на занятиях каратэ-до использовать не стоит, т.к. в них при малейшей паузе ноги очень быстро остывают, что ведёт к уменьшению эластичности связок.
4. Несмотря на то, что в спортивных секциях занятия каратэ-до проводятся босиком, в школах от этого следует отказаться в целях гигиены, т.к. на кратковременной перемене не будет возможности помыть ноги. Кроссовки и кеды следует заменить на мягкую обувь – чешки и борцовки, что позволит увеличить подвижность ступни.
5. Учащиеся должны завести тетради по каратэ-до для записи в них специальной терминологии, основную часть которой необходимо учить наизусть, т.к. она является языком на данном курсе.
6. Необходимо периодически (не реже, чем раз в полугодие) проводить занятия-зачёты для контроля за уровнем знаний учащихся и их практическими навыками.

ОСОБЕННОСТИ ОБУЧЕНИЯ КАРАТЭ-ДО

1. Занятия должны носить регулярный характер.
2. Необходимо большое внимание уделять дыханию. Дыхание требуется то плавное и слитное, то мощное и концентрированное, с напряжением всех мышц. Особенно необходимо хорошо контролируемое дыхание в спарринге, где требуется резко, иногда спонтанно менять ритм, мощь движений, направление атаки, месторасположение, а также длительное время и с большой интенсивностью вести поединок.
3. Не следует применять силу в избытке и увлекаться упражнениями, направленными на развитие становой силы, иначе может ухудшиться подвижность и координация. Необходимо сосредоточить внимание учащихся на выборе верной позиции и научить их правильному перемещению.
4. Не следует при обучении отдавать предпочтение только лишь внешне эффективным движениям, ведь в каратэ-до в значительно большей степени важна отработка простых движений, неброских внешне, но имеющих поистине большую эффективность.
5. При обучении каратэ-до необходимо уделять внимание существующим традициям этого вида восточных единоборств, а также ритуалам и терминологии, обращая при этом внимание учащихся на то, что каратэ-до приемлемо только в целях обороны.

ЭТАПЫ ОБУЧЕНИЯ

На начальных этапах занятий каратэ-до уровень технического мастерства определяется прежде всего степенью овладения базовыми приёмами. На уровне высшего мастерства дополнительные приёмы являются определяющими и характеризующими индивидуальность конкретного спортсмена и особенности стиля каратэ-до (Киокушинкай, Шотокан, Дошинкан и др). В каратэ-до базовую технику составляют основные стойки, передвижения, удары и защита руками и ногами.

Процесс овладения приёмами подразделяется на три основных этапа: ознакомление, разучивание и совершенствование.

Ознакомление необходимо для создания предварительного и правильного представления об изучаемом приёме или действии и ясного понимания его структуры. В процессе самостоятельных занятий и при выполнении домашних заданий ознакомление включает изучение техники выполнения приёмов по литературным источникам, просмотр видео или кинофильмов, посещение различных соревнований.

Разучивание осуществляется с целью формирования двигательного умения выполнять приём в его целостном виде или в отдельных деталях. В процессе уроков разучивание осуществляется с помощью подготовительных упражнений, которые включают в себя подводящие и имитационные упражнения, а также выполнение приёма методом расчленённого и целостного упражнения с использованием разнообразных методических приёмов.

Подводящие упражнения применяются для облегчения овладения техникой приёмов путём планомерного освоения более простых, с родственной координационной структурой, упражнений. К ним относятся: различные махи ногами, выполнение различных фаз удара в положении лёжа и из положения сидя, поднимание колена в положение, из которого выполняется удар ногой и т.д. К этой группе можно отнести и ряд упражнений на гибкость.

В имитационных упражнениях сохраняется общая структура базовых приёмов, однако при этом обеспечиваются условия, облегчающие освоение техники их выполнения. Имитационные упражнения применяются как в процессе разучивания, так и при совершенствовании технического мастерства. В данную группу можно отнести разнообразное выполнение приёмов с опорой у гимнастической стенки, с удерживающей петлёй или ремнём. К последней группе упражнений относится выполнение приёмов методами по разделениям (по частям) и в целом.

По разделениям разучиваются сложные для учащихся приёмы, выполнение которых можно разделить на относительно самостоятельные части и сделать между ними паузу.

Методом в целом (или целостного упражнения) завершается весь процесс разучивания по цепочки: подводящие и имитационные упражнения, выполнение (проработка) деталей техники по разделениям. Однако, если приём несложный, то его можно разучивать сразу же в целом. Внутри метода в целом применяются разнообразные методические приёмы: выполнения технического приёма медленно, с ускорением, с напряжением, расслабленно, с фиксацией в конечной точке траектории движения, в боевом темпе из различных стоек и в сочетании с разнообразными движениями.

Методы в целом и по разделениям можно использовать и при выполнении имитационных упражнений.

На этапе начального разучивания приёма значительное место должны занимать проводящие и имитационные упражнения, а также метод по разделениям. Разучивание необходимо проводить в начале урока, сразу же после разминки, когда организм учащихся находится в оптимальном состоянии. Объём нагрузки при выполнении таких упражнений (количество упражнений, темп) определяется прежде всего возможностью повторения действия с незначительным улучшением их качества или хотя бы без его ухудшения. Интервалы отдыха должны быть такими, чтобы обеспечивалась оптимальная готовность к выполнению следующего приёма (действия). Не стоит стремиться от занятия к занятию разучивать всё новые и новые приёмы, так как большие перерывы в выполнении конкретного приёма способствуют забыванию полученное в нем двигательной информации и приводят к угасанию начавших складываться условно-рефлекторных связей. Таким образом, на этапе начального разучивания необходимо постоянно возвращаться к повторению данного приёма на каждом последующем занятии.

На этапе углублённого разучивания доминирующее место занимает метод целостного упражнения. На основе и в зависимости результатов целостного выполнения приёма применяются и все другие методы, но только как вспомогательные, позволяющие улучшить детали техники, которые с трудом поддаются проработки уточнению или исправлению при целостном произведении приёма.

ОПИСАНИЕ МЕСТА УЧЕБНОГО КУРСА «КАРАТЭ-ДО» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Срок реализации данной дополнительной образовательной программы в урочной форме составляет 4 года -136 часов (по 34 часа за учебный год). Занятия проводятся 1 раз в неделю в зале единоборств.

ОПИСАНИЕ ЦЕННОСТНЫХ ОРИЕНТИРОВ СОДЕРЖАНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА

При систематических занятиях каратэ создаются благоприятные условия, для развития обучающегося, развивается мотивация к познанию и творчеству. Обеспечивается эмоциональное благополучие ребенка. Идет приобщение детей к общечеловеческим ценностям. Ребенок получает не только физическое, но и духовное и интеллектуальное развитие. И что особенно важно, - происходит создание условий для социального, культурного и профессионального самоопределения, творческой самореализации личности обучающегося, ее интеграции в систему мировой и отечественной культур. Ведется профилактика асоциального поведения обучающегося. При систематических занятиях каратэ ведется работа не только с обучающимися, но и с их родителями, всей семьей.

Социальная значимость каратэ проявляется и в воздействии на качество трудовой деятельности, общественные отношения, сферу потребления, организацию досуга, содержание образования и т.п.

Имея высокое прикладное значение, каратэ позволяет тем, кто им занимается, легко и быстро овладеть сложными профессиями, добиваться высокой производительности труда. Навыки каратэ и высокий уровень физической подготовки помогает и в боевой обстановке.

Таким образом, каратэ можно рассматривать как средство формирования физической и духовной гармонии и удовлетворения запросов, как отдельных людей, так и общества в целом.

2. Планируемые результаты.

По окончании Освоения курса «Каратэ-до» учащиеся должны уметь:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства «Каратэ-До» в проведении своего отдыха и досуга;
- излагать факты истории развития курса, характеризовать его роль и значение в жизни человека;
- использовать занятия «Каратэ-до» как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство;
- соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий;
- организовывать и проводить занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
-
- выполнять простейшие комбинации «Каратэ- до» на высоком качественном уровне;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях.

ТЕРМИНОЛОГИЯ КАРАТЭ-ДО

I. Счёт от 1 до 10

1. ичи	6. року
2. ни	7. сити
3. сан	8. хати
4. си	9. ку
5. го	10. дзю

II. Повседневные слова

1. коннитива - здравствуйте	11. хидари – левый (левая)
2. саёнара - досвидания	12. аригато – спасибо
3. рэй – приветствие	13. доздо – пожалуйста
4. сенсей – учитель (тренер)	14. ёкосо – добро пожаловать

5. кокай – ученик
6. додзе – зал
7. кензё – воля
8. хаджимэ – начинать
9. ямэ – заканчивать
10. миги – правый (правая)

15. гомэн – извините
16. аппаратэ – молодец
17. мо ий дэс – можно
18. фукано дэс – нельзя
19. хёка – оценка
20. ясуму – отдыхать

III. Основные понятия

1. кара – пустой (пустая)
2. тэ – рука
3. дзуки – удар кулаком
4. до – движение вперёд (совершенствование)
5. учи – рубящий удар рукой
6. гери – удар ногой
7. укэ – защита (блок)
8. дачи – стойка

IV. Основные стойки

1. мусуби-дачи – позиция ожидания
2. хачиджи-дачи – естественная стойка
3. кибачи-дачи – поза всадника
4. дзенкуцу-дачи – передняя позиция
5. кокуцу-дачи – задняя позиция
6. фудо-дачи – устойчивая стойка

V. Основные блоки

1. аге-укэ – верхний блок
2. удэ-укэ – блок предплечьем наружу
3. сото-удэ-укэ – блок предплечьем вовнутрь
4. гедан-барай – нижний блок
5. отоши-укэ – блок предплечьем вниз
6. шуто-укэ – блок ребром ладони
7. тэйшо-укэ – блок ладонью
8. джуджи-укэ – блок скрещёнными руками
9. какивакэ-укэ – раздвигающий блок
10. хайшу-укэ – блок внешней стороной кисти
11. какуто-укэ – блок запястьем
12. микадзуки-гери-укэ – блок внутренним ребром стопы
13. ура-микадзуки-гери-укэ – блок внешним ребром стопы

VI. Основные удары руками

1. чоку-дзуки – прямой удар рукой
2. гяку-дзуки – прямой удар разноимённой рукой из передней позиции
3. ои-дзуки – прямой удар одноимённой рукой с шагом
4. шуто-учи – удар ребром ладони
5. тэтцуи-учи – удар основанием кулака
6. уракен-учи – удар тыльной стороной кулака
7. маваши-дзуки – удар рукой по дуге
8. эмпи-учи – удар локтём

VII. Основные удары ногами

1. хиза-гери – удар коленом
2. кин-гери – удар подъёмом ноги
3. мае-гери – прямой удар ногой
4. йоко-гери – удар ногой в сторону
5. маваши-гери – удар ногой по дуге
6. микадзуки-гери – удар внутренним ребром стопы
7. ура-микадзуки-гери – удар внешним ребром стопы
8. ушира-гери – удар ногой назад
9. ура-маваши-гери – удар пяткой вперёд по дуге

VIII. Основные ударные точки

1. сэйкен – кулак, горизонтально
2. уракен – кулак, «обратный»
3. тэтцуи – кулак, основание
4. хиракен – костяшки пальцев, согнутых наполовину
5. шуто – ребро ладони
6. хайто – сторона ладони, обратная ребру
7. нукитэ – кончики пальцев
8. тэйшо – ладонь
9. хайшу – обратная сторона ладони
10. какуто – запястье
11. эмпи – локоть
12. хайсоку – подъём ступни
13. сокуто – внешнее ребро ступни
14. тэйсоку – внутренняя сторона ступни
15. хиза – колено
16. коши – основание пальцев ступни
17. какато – пятка

IX. Удары (общая терминология)

- | | |
|-------------------------------------|----------------------------------|
| 1. йодан – верхний уровень | 11. уширо – задний |
| 2. шодан – средний уровень | 12. ура – обратный (наоборот) |
| 3. гедан – нижний уровень | 13. сото – вовнутрь |
| 4. ои – одноимённый | 14. баккат – наружу |
| 5. гяку – разноимённый | 15. аге – вверх |
| 6. чоку – прямой | 16. отоши – вниз |
| 7. моротэ – двойной (обеими руками) | 17. нагаши – подметающий |
| 8. мае – вперёд | 18. кэагэ – проникающий (щелчок) |
| 9. йоко – боковой | 19. кэкоми – толкающий |
| 10. маваши – круговой | 20. тоби – в прыжке |

X. Поединок

- | | |
|-----------------------------------|-------------------------------|
| 1. нокати – победа | 6. аитэ – противник |
| 2. макэру – потерпеть поражение | 7. кихон – базовая техника |
| 3. хикивакэ – ничья | 8. кумитэ – борьба (поединок) |
| 4. симпан – судья | 9. укэ – защищающийся |
| 5. дзаншин – состояние готовности | 10. тори – атакующий |

XI. Комплекс

1. ката – формальное упражнение (комплекс)
2. кимэ – фокус (концентрация энергии в последней точке удара или блока)
3. хэн-о – реакция
4. ибуки – мощное, силовое дыхание
5. ногарэ – расслабленное дыхание
6. киай – крик с ударом или блоком большой силы и резкости
7. эмбу-сен – схема шагов
8. дзиро – короткий разворот
9. маватэ – длинный разворот
10. хэйан – мир спокойствия

Контроль двигательных умений

В процессе занятий каратэ-до необходимо осуществлять оперативно-текущий и этапный контроль.

Благодаря оперативно-текущему контролю обеспечивается срочная оценка относительно быстро меняющихся признаков двигательных действий: их черт, моментов, фаз. Контролируя выполнение упражнений или элементов базовой техники, можно и нужно давать учащимся методические указания, например, «Не сгибай спину», «Выше мах», «Резче выдох» и др.

Этапный контроль позволяет оценивать двигательные умения, которым научились учащиеся за семестр или учебный год. В отличие от физической культуры, в которой контроль в основном осуществляется количественно (нормативы, тесты), в каратэ-до преобладает визуальный контроль.

Учащимся должны выставляться текущие и итоговые оценки. Не реже, чем один раз в полугодие необходимо проверять уровень теоретических знаний и практических умений учащихся в форме зачётов.

К теоретическим знаниям относятся: история и традиции каратэ-до, японская терминология, а также знание специфики того или иного приёма и умения находить сходства и различия в элементах базовой техники (например, гяку-дзуки и ои-дзуки – прямые удары рукой, и в том, и в другом ударная точка – сэйкен, но гяку-дзуки – удар рукой разноимённой с передней ногой, а ои-дзуки – одноимённой).

К практическим умениям относятся: стойки, блоки, удары руками и ногами и другие виды единоборств.

1. При контроле стоек необходимо обращать внимание на следующие положения:

- 1) Стойка должна быть устойчивой, позволяющей сохранить равновесие при любых ударах и блоках.
- 2) Туловище должно быть перпендикулярно полу, коленные и голеностопные суставы зафиксированы, мышцы тела, по возможности, расслаблены, живот подтянут.
- 3) Возможность перехода из одной стойки в другую с максимальной скоростью.
- 4) Знание предрасположенности провидения тех или иных блоков (ударов) в той или иной стойке.
- 5) Возможность обеспечения защиты тела (жизненно важных точек) в любых стойках.
- 6) Центр тяжести всегда находится в контуре тела, крайними точками которого являются ступни ног.

2. Основные положения, необходимые при контроле блоков:

- 1) Необходимо фиксация блока в плоскости блокирования.

- 2) В момент фиксации при блокировке должна быть концентрация усилия.
- 3) Все блоки должны немного выходить за контуры тела.
- 4) В конечной фазе траектория блока руками должны поворачиваться кулаки обеих рук.
- 5) Блоки должны быть отработаны до естественного состояния: движение свободное, но в то же время жёсткое.
- 6) Должны соблюдаться принципы блокирования при работе в парах:
 - если удар идёт сверху – блок идёт снизу;
 - если удар идёт снизу – блок идёт сверху;
 - если удар идёт слева – блок идёт справа и наоборот.

3. Некоторые важные моменты для контроля ударов руками и ногами:

- 1) Концентрация энергии в точке удара (фокус) и мгновенное расслабление после него.
- 2) Наличие «реверса» (противодействия) при выполнении любого удара.
- 3) Правильное формирование ударных точек (сэйкен, шуто, коши и др.).
- 4) Сохранение устойчивости при любом ударе.
- 5) Наличие в определённых ударах специфических элементов (вращение бёдер, разгиб локтя, движение тазом и др.).
- 6) Сопровождение ударов резким выдохом (ибуки).

Для текущей оценки успеваемости применяются педагогические наблюдения за учащимися в процессе выполнения ими заданий. Такой способ не снижает плотности урока. В другом случае может использоваться вызов одного или нескольких учащихся, остальные продолжают выполнять задание учителя. Прежде чем объявить оценку, учитель может предложить ученикам самим оценить свои действия или действия товарища, а затем выставляет свою оценку и комментирует её. В течение одного полугодия каждый учащийся должен получить не менее 4-5 текущих оценок и итоговую за полугодие, а в конце учебного года – за год. Невыполнение учебного норматива по независящим от учащихся причинам – отставание в физическом развитии, длительные пропуски уроков по уважительной причине – не являются основанием для снижения итоговой оценки. Оценка успеваемости учащихся, отнесённых к подготовительной медицинской группе, проводится на общих основаниях за исключением приёма нормативов по тем движениям, которые им противопоказаны.

По теории и практике ставятся отдельные оценки.

Оценивая теоретические знания, учитель обращает внимание на правильность выученного материала по терминологии каратэ-до, достоверность пересказанного материала из истории каратэ-до и умение анализировать пройденный практический материал.

Учитель ставит оценку «5», если материал изложен верно, ответы на заданные вопросы получены, при этом допускаются одна-две мелкие ошибки; если отмечены более двух мелких ошибок или ученик отвечает правильно, но не уверенно – «4»; «3» – знания поверхностные или допущена одна грубая ошибка; «2» – ученик к ответу не готов.

Мелкой ошибкой считается неточность исторических дат, ошибочное произношение названий терминов. Грубой ошибкой считается непонимание заданных вопросов учителя (например, учитель просит ученика перечислить изученные стойки – «дачи», а ученик начинает перечислять блоки – «ука»).

Оценивая практические умения, учитель ставит «5», если двигательная задача решена (выполнены 1)-ый и 2)-ой пункты в перечисленных выше положениях при контроле) и при выполнении отмечены лишь одна-две мелкие ошибки; двигательная задача решена, но допущены несколько мелких ошибок – «4»; «3» – двигательная задача решена, допущена одна грубая ошибка; «2» – двигательная задача не решена.

Мелкой ошибкой считается искажение второстепенных элементов, не влияющих на результат действия. Грубыми – пропуски основных элементов (1)-ый и 2)-ой пункты), нарушение согласованности движений.

Выставление учащимся оценок по каратэ-до должно быть с одной стороны объективным, а с другой – субъективным. Объективными потому, что опирается на

перечисленные выше правила и нормы, а субъективными потому, что зависит от мнения преподавателя, а также от старания учащихся (иногда небольшое завышение оценки может стать стимулом для старательного ученика).

Как уже отмечалось выше, занятия каратэ-до оказывают положительное влияние на развитие различных физических качеств. Но вследствие того, что данная программа рассчитана на один урок в неделю, контроль за динамикой развития физических качеств более целесообразно осуществлять на уроках физической культуры. Тем не менее ниже производятся тесты для контроля.

1) Тесты для контроля физических качеств

Бег на 1 милю (1609 м.)

Проводится на беговой дорожке стадиона. Если условия не позволяют, можно по дорожке или шоссе с асфальтовым или грунтовым покрытием. Время фиксируется с точностью до 1 секунды. Перед забегом необходимы разминка и инструктаж по правилам бега на данную дистанцию. Разрешается переходить на шаг, но учащимся даётся установка закончить дистанцию как можно быстрее.

Таблица №3

Возраст (лет), класс	Мальчики. Оценка, результат(мин, сек)			Девочки. Оценка, результат(мин, сек)		
	3	4	5	3	4	5
8, второй	9,50	9,10	8,45	11,20	10,40	9,50
9, третий	9,00	8,55	8,15	10,20	9,35	9,05
10, четвёртый	8,30	8,05	7,45	9,40	9,05	8,30

Балансирование на гимнастической скамейке

На расстоянии 1,5 м от стартовой линии ставится гимнастическая скамейка (ширина 10 см, длина 4 м). На противоположной стороне скамейки набивной мяч (2 кг). Ученик пальцами левой руки берётся за правое ухо, на ладони правой (вытянутой) руки мяч. По команде «Марш» школьник бежит по скамейке до набивного мяча, сталкивает его ногой, поворачивается и бежит обратно. Оценивается время пробегания от линии старта и обратно. Рекомендуемые оценки (3 класс): «5» – 7,5 сек., «4» – 8,5 сек., «3» – 10,3 сек.

Челночный бег 4х9 м

На полу проводятся две параллельные линии на расстоянии 9 м (можно использовать разметку волейбольной площадки). Для проведения челночного бега необходимо иметь два бруска, размер 5х5х10 см. Испытуемый и бруски располагаются так, как указано на схеме 1.

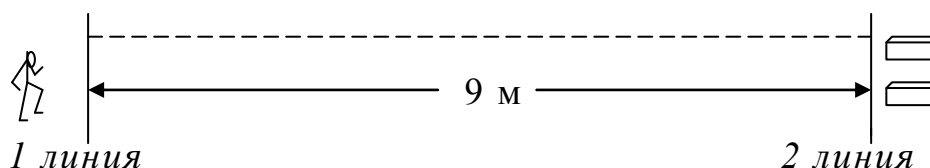


Схема 1.

По команде «Марш» учащийся бежит к брускам, поднимает один из них, подбегает к старту, кладёт брусок за линию, бежит назад, забирает второй брусок и бежит назад через стартовую линию. Бросать бруски через стартовую линию запрещается. Время фиксируется с точностью до 1 сек.

Чтобы не возвращать всякий раз на место бруски после упражнения, можно организовать старт поочередно – вначале от одной линии, затем от другой.

Таблица №4

Возраст (лет), класс	Мальчики. результат (сек)		Оценка, 5	Девочки. результат (сек)		Оценка, 5
	3	4		3	4	
8, второй	11,8	11,6	11,3	12,4	12,1	11,9
9, третий	11,6	11,4	11,2	12,2	11,8	11,5
10, четвёртый	11,7	11,2	10,5	11,8	11,1	10,6

Подтягивание в висе (мальчики)

Учащийся положение «вис» (хват сверху), подтягивает тело к перекладине до уровня подбородка (не касаясь её), а затем возвращается в исходное положение.

Упражнение выполняется плавно, без рывков. Тело не выгибать. Сгибание коленей и дёргание ногами не разрешается.

Таблица №5

Возраст (лет), класс	Оценка. Результат (количество раз)		
	3	4	5
8, второй	1	2	4
9, третий	1	3	6
10, четвёртый	1	5	7

Вис на согнутых руках (девочки)

Учащийся принимает положение «вис» (хват сверху), подбородок выше уровня перекладины, удерживается в этом положении. Сгибание коленей не допускается.

Время фиксируется с момента схода с опоры до момента пересечения подбородком уровня перекладины.

Таблица №6

Возраст (лет), класс	Оценка, результат (сек)		
	3	4	5
8, второй	8	11	15
9, третий	10	13	17
10, четвёртый	9	12	16

Поднимание туловища

Поднимание туловища из положения лёжа на спине, колени согнуты. Учащийся лежит на спине, ноги согнуты в коленных суставах на 90°. Партнёр держит ноги. Пятки

находятся на расстоянии не более 30 см от таза, спина плотно прижата к полу. Руки крест-накрест прижаты к груди. Руки не отрываются от груди.

Учащийся поднимает туловище, сгибает его так, что локти рук касаются бёдер, затем опускается на пол, касаясь пола лопатками упражнение выполняется на гимнастическом мате, полу или любой другой поверхности.

Таблица №7

Возраст (лет), класс	Мальчики. Оценка, результат (кол-во раз за мин.)			Девочки. Оценка, результат (кол-во раз за мин.)		
	3	4	5	3	4	5
8, второй	20	24	28	15	18	22
9, третий	24	30	36	17	20	25
10, четвёртый	28	40	45	25	30	35

Наклоны вперёд из положения «сидя»

На полу проводятся две перпендикулярные пересекающиеся линии, как показано на схеме 2.

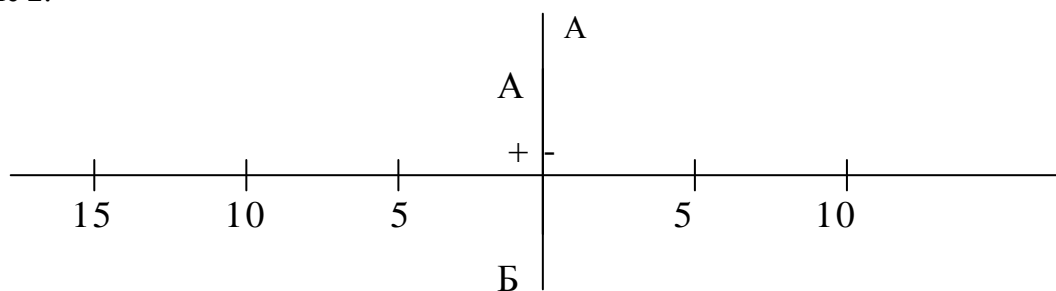


Схема 2

На одну из них, вправо и влево от точки пересечения, наносится разметка в сантиметрах. С левой стороны от линии пересечения от +1 до +20см. Справа от линии пересечения от -1 до -10см. Ученик (без обуви) садится справа от линии АБ, лицом к линии АБ так, чтобы его пятки находились рядом с линией пересечения разметки, но её и разметки не касались. Ступни вертикально. Партнёр прижимает колени ученика рукой к полу, не позволяя сгибать ноги во время выполнения наклонов. Выполняются три медленных предварительных наклона (ладони скользят по размеченной линии). Четвёртый наклон выполняется как зачётный и его результат засчитывается по кончикам пальцев достигших наибольший цифровой отметки. Результат может быть отрицательным или положительным, с точностью до 0,5см (смотри таблицу №8).

Таблица №8

Возраст (лет), класс	Мальчики. Оценка, результат (см).			Девочки. Оценка, результат (см).		
	3	4	5	3	4	5
8, второй	4	7	11	6	10	14
9, третий	3	5	9	6	9	12
10, четвёртый	1	5	7	6	11	15

Прыжок в длину с места

Учащийся выполняет прыжок, не наступая на контрольную линию. Результат фиксируется по ближайшей точке приземления к месту отталкивания.

Попытка не зачитывается: 1) если учащийся перед прыжком выполнил «напрыгивание»; 2) наступил на контрольную линию; 3) выполнил отталкивание одной ногой.

Учащемуся даётся три попытки. Фиксируется лучшая попытка.

Таблица №9

Возраст (лет), класс	Мальчики. Оценка, результат (см).			Девочки. Оценка, результат (см).		
	3	4	5	3	4	5
8, второй	125	145	160	120	135	145
9, третий	135	155	165	130	145	150
10, четвёртый	140	160	175	135	150	160

3. КАЛЕНДАРНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

<i>1 класс</i>	Количество часов
Овладение способностью анализировать историю, традиции и элементарные понятия каратэ-до.	4
Формирование ударных поверхностей рук и ног.	5
Формирование «реверса» и «фокуса» при выполнении ударов и блоков. Сочетание техники каратэ с дыханием.	4
Овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия и др.).	5
Отработка стоек и передвижений	6
История и традиция. Терминология.	4
Комплексы. Единоборства. Игры.	6
Всего:	34

<i>2 класс</i>	Количество часов
Отработка пройденных технических элементов.	4
Формирование внимания и двигательной памяти посредством подвижных игр.	4
Отработка стоек и передвижений. Работа в парах.	6
Отработка защитной и ударной техники.	6
Формирование ударных поверхностей рук и ног.	4
История и традиция. Терминология.	4
Комплексы. Единоборства. Игры.	6
Всего:	34

<i>3 класс</i>	Количество часов
Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления.	4
Отработка стоек и передвижений.	6
Отработка защитной и ударной техники.	8
Осмысление философско-этической сути каратэ-до.	2
Развитие физических качеств при работе в парах.	3
Формирование ударных поверхностей рук и ног.	3
История и традиция. Терминология.	4
Комплексы. Единоборства. Игры.	4
Всего	34

<i>4 класс</i>	Количество часов
Формирование умения планировать, контролировать и оценивать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.	4
Отработка пройденных технических элементов.	6
Отработка техники с помощью инвентаря.	4
Отработка различных способов защиты от нападения с ножом или пистолетом.	6
Изучение и отработка защитной и ударной техники.	8
Комплексы. Единоборства. Игры.	6
Всего:	34

4. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1-ый класс:

Номер занятия	Тема занятия
1	Традиции каратэ-до. Расслабленное дыхание. ОРУ.
2	Традиции и элементарные понятия каратэ-до. ОРУ.
3	Традиции каратэ-до. Упражнения на гибкость.
4	Элементарные понятия каратэ-до. Упражнения на гибкость.
5	Японский счёт. Упражнения на внимание.
6	Стойка ожидания. Упражнения на координацию.
7	Элементарные понятия каратэ-до. Расслабленное дыхание. ОРУ.
8	Игра «Ухо-нос». ОРУ.
9	Формирование ударных поверхностей. ОФП.
10	Формирование ударных поверхностей. ОФП.
11	Прямой удар рукой. Терминология.
12	Прямой удар рукой. Силовые упражнения.
13	Игра «Запрещённое движение». ОФП.
14	Японский словарь. Верхний блок.
15	Японский словарь. Упражнения на скоростно-силовые качества.
16	Естественная стойка. Резкое дыхание.
17	Возникновение каратэ-до. Подвижные игры.
18	Возникновение каратэ-до. Упражнения на гибкость.
19	«Реверс» и «фокус» при выполнении ударов и блоков.
20	Японский словарь. Блок предплечьем наружу.
21	Передняя стойка. Упражнения на внимание.
22	Прямой разноимённый удар. ОФП.
23	Игра «Земля-Вода-Воздух». Упражнения на координацию.
24	Стойка всадника. Подвижные игры.
25	Удар коленом. Силовые упражнения.
26	Игра «Липкие лапки». Переходы в стойках.
27	Японский словарь. Упражнения на скоростно-силовые качества.
28	Японский словарь. Блок предплечьем вовнутрь.
29	Прямой одноимённый удар. ОФП.
30	Игра «Подвижная цель». Защитная техника.
31	Названия технических элементов. Ударная техника.
32	Переходы в стойках. Игровые единоборства.
33	Игра «Охотники и утки». Ударная и защитная техника.

2-ой класс:

Номер занятия	Тема занятия
1	История и традиции каратэ-до. Повторение. ОРУ.
2	История и традиции каратэ-до. Повторение. ОФП.
3	Переходы в стойках. Набивание ударных поверхностей. ОФП.
4	Различные виды прямого удара рукой.
5	Назначение каратэ-до. Подвижные игры.
6	Назначение каратэ-до. Упражнения на внимание.
7	Отработка ударов и блоков в передней стойке.
8	Задняя стойка. Упражнения на гибкость.
9	Нижний блок. Набивание ударных поверхностей. ОФП.
10	Элементарные комплексы из стоек и блоков.
11	Удар ребром ладони. Упражнения на координацию.
12	Игра «Руки –ноги». Силовые упражнения.
13	Каратэ-до на Окинаве и в Японии. ОФП.
14	Каратэ-до на Окинаве и в Японии. ОРУ.
15	Устойчивая стойка. Упражнения на гибкость.
16	Блок предплечьем вниз. Набивание ударных поверхностей. ОФП.
17	Удар подъёмом ноги. Упражнения на скоростно-силовые качества.
18	Игра «Удар-Блок». Игровые единоборства.
19	Терминология каратэ-до. Переходы в стойках. ОФП.
20	Защитная и ударная техника. ОФП.
21	Терминология. Игры на двигательную память.
22	Перемещения в передней и задней стойках. ОРУ.
23	Блок ребром ладони. Упражнения на гибкость в парах.
24	Перемещения в стойке всадника. Набивание ударных поверхностей.
25	Терминология каратэ-до. Силовые упражнения в парах.
26	Удар основанием кулака. Комплекс из блоков.
27	Единоборство «Борьба за захват рук». ОФП.
28	Защитная и ударная техника. ОФП.
29	Блок ладонью. Упражнения на координацию.
30	Игра «Борьба в квадратах». Набивание ударных поверхностей.
31	Прямой удар ногой. Подвижные игры.
32	Терминология каратэ-до. Ударная техника.
33	Игра «Вспомни название». Силовые упражнения.
34	Защитная и ударная техника. Подвижные игры.

3-ий класс:

Номер занятия	Тема занятия
1	История и традиции каратэ-до. Повторение. ОРУ.
2	История и традиции каратэ-до. Повторение. ОФП.
3	Техника защиты. Игровые единоборства.
4	Ударная техника. Упражнения на внимание.
5	Движение в стойках с ударами. ОФП.
6	Терминология каратэ-до. Упражнения на гибкость в парах.
7	Переходы в стойках. Комплекс из блоков.
8	Каратэ-до в нашей стране. Набивание ударных поверхностей. ОФП.
9	Каратэ-до в нашей стране. Подвижные игры.
10	«Подшаг». Различные виды «скользящего» шага.
11	Блок скрещенными руками. Силовые упражнения.
12	Удар тыльной стороной кулака. ОРУ,
13	Единоборства «Петушиный бой». Набивание.
14	Терминология каратэ-до. Ударная и защитная техника.
15	Раздвигающий блок. Упражнения на координацию.
16	Удар ногой в сторону. Набивание ударных поверхностей. ОФП.
17	Игра «Перетягивание в шеренгах». Терминология каратэ-до.
18	Философско-этическая суть каратэ-до. ОРУ.
19	Философско-этическая суть каратэ-до. ОФП.
20	Защитная и ударная техника. Единоборства.
21	Прыжок вперед-назад без смены положения ног («челнок»).
22	Блок внешней стороной кисти. Подвижные игры.
23	Удар рукой по дуге. Упражнения на скоростно-силовые качества.
24	Игра «Выталкивание из круга». Терминология каратэ-до.
25	Движение в стойках с ударами. Набивание ударных поверхностей.
26	Единоборство «Конный бой». Упражнения на гибкость.
27	Блок запястьем. Силовые упражнения в парах.
28	Удар ногой по дуге. Игровые единоборства.
29	Защитная и ударная техника. ОФП.
30	Единоборство «Утиный бой». Упражнения на внимание.
31	Игра «Кто быстрее?». Передвижение «челнок». Терминология каратэ-до.
32	Единоборство «Переворачивание на спину». ОФП.
33	Игры и упражнения на двигательную память.
34	Защитная и ударная техника. Подвижные игры.

4-ый класс:

Номер занятия	Тема занятия
1	Общая характеристика восточных единоборств. ОРУ.
2	Русский рукопашный бой Кадочникова. Упражнения на гибкость.
3	Характеристика различных стилей каратэ-до. ОФП.
4	Сходства и различия каратэ-до с другими видами восточных единоборств.
5	Традиции и особенности русского кулачного боя. ОФП.
6	Основные стойки и передвижения. Передвижение «челнок».
7	Ударная техника руками. Силовые упражнения.
8	Ударная техника руками. Развитие выносливости.
9	Техника и тактика защиты. Игровые единоборства.
10	Техника и тактика защиты. «Бой с тенью» (руками).
11	Ударная техника ногами. Упражнения на гибкость.
12	Ударная техника ногами. Передвижение «челнок». ОФП.
13	Удары ногами в прыжке. «Бой с тенью» (ногами).
14	Техника и тактика атаки и контратаки.
15	Техника и тактика атаки и контратаки.
16	Отработка ударов на боксёрских лапах.
17	Отработка ударов с помощью лыжных эспандеров.
18	Отработка ударов на теннисных мячах. Единоборства.
19	Способы защиты от удара ножом сверху. «Бой с тенью».
20	Способы защиты от удара ножом сверху. ОФП.
21	Различные комбинации и серии ударов. Набивание ударных поверхностей.
22	Способы защиты от удара ножом снизу. «Бой с тенью».
23	Способы защиты от удара ножом снизу. ОФП.
24	Игровые единоборства. Силовые упражнения в парах.
25	Отработка техники в парах в режиме «Удар-Блок».
26	Способы защиты от удара ножом сбоку. «Бой с тенью».
27	Способы защиты от удара ножом сбоку. ОФП.
28	Отработка ударной техники с помощью инвентаря.
29	Отработка техники в парах в режиме «Удар-Блок».
30	Способы защиты от колющего удара ножом. Спарринг.
31	Способы защиты от колющего удара ножом. ОФП.
32	Характеристика способов защиты от угрозы пистолета.
33	Отработка способов защиты от угрозы пистолетом. Спарринг.
34	Защитная и ударная техника в «челноке». Спарринг». ОФП.

**5. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ И
УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ ЛИТЕРАТУРА КУРСА
«КАРАТЭ-ДО»**

Материально-техническое обеспечение

№ п/п	Наименование	Количество	Примечание
1	Компьютер	1	
2	Принтер лазерный	1	
3	Видеофильмы, соответствующие тематике программы		
4	Лыжный эспандер	10	
5	Боксерская лапа	10	
6	Теннисный мяч	20	
7	Граненая палка	10	
8	Мешочек с дробью	2	
9	Комплект безопасных деревянных ножей.	10	
10	Шведские лестницы и турники	5	

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Богданов Г.П., Мейкон Г.В. Уроки физической культуры в 7-8 классах: Пособие для учителей. – М.: Просвещение, 1981. – 190 с.
2. Былеева Л.В., Коротков И.М., Яковлев В.Г. Подвижные игры: Учеб. пособие для институтов физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1974. – 208 с.
3. Вайцеховский С.М. Книга тренера. – М.: Физкультура и спорт, 1971. – 312 с.
4. Вихманн В.Д. Школа каратэ-до. Искусство ката (выпуск 1)/Пер. с нем. – М.: Советский спорт, 1991. – 175 с.
5. Вовк И.М. Каратэ: Учебно-методическое пособие. – М.: Союзрекламкультура, 1991. – 298 с.
6. Геселевич В.А. Медицинский справочник тренера. – М.: Физкультура и спорт, 1981. – 271 с.
7. Долин А.А., Попов Г.В. Кэмпо – традиция военных искусств. – М.: Наука, 1992. – 429 с.
8. Ермаков П.И. Восхождение к чёрному поясу (каратэ-до). – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 183 с.
9. Захаров Е.И., Карасёв А.В., Сафонов А.А. Рукопашный бой: Самоучитель. – М.: Культура и традиции, 1992. – 240 с.
10. Котов И.В., Снустиков Г.К. Каратэ-до Дошинкан (Самурайский стиль борьбы). – М.: Верлаг, 1992. – 448 с.
11. Коц Я.М. Спортивная физиология: Учеб. для институтов физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 240с.
12. Макаров В.А. Спортивный массаж: Учеб. для институтов физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1975. – 207 с.
13. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Учеб. для институтов физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.
14. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки: Учеб. для институтов физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1997. – 271 с.
15. Харре Д. Учение о тренировке /Пер. с нем. – М.: Физкультура и спорт, 1971. – 328 с.
16. Цвелев С.В. Путь каратэ от ученика до мастера (Тома 1, 2, 3). – М.: Кобриз, 1992.
17. Шиян Б.М., Ашмарин Б.А., Минаев Б.М. Теория и методика физического воспитания: Учеб. пособие для студентов пед. институтов и пед. училищ. – М.: Просвещение, 1988. – 224 с.
18. Яковлев В.Г., Ратников В.П. Подвижные игры: учеб. пособие для студентов фак. физ. воспитания и пед. институтов. – М.: Просвещение, 1977. – 143 с.