

**ОБЛАСТНАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ БЮДЖЕТНАЯ НЕТИПОВАЯ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
«ДВОРЕЦ ТВОРЧЕСТВА ДЕТЕЙ И МОЛОДЁЖИ»**

Рассмотрена и принята на заседании
педагогического совета
от «27» 05 2022г.
Протокол № 4



УТВЕРЖДАЮ
Директор ОГБН ОО «ДТДМ»
Т.В. Галушкина
Приказ № 306-г от «04» 07 2022г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности
«Общая физическая подготовка с элементами каратэ»**

Уровень программы – стартовый

Объединение «Легион»

Срок реализации программы: **1 год**

Возраст обучающихся: **6-8 лет**

Автор-разработчик:
педагог дополнительного образования
Юманова Екатерина Владимировна

г. Ульяновск, 2022 г.

Содержание

1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Содержание программы	8

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Учебный план	14
2.2. Календарный учебный график	14
2.3. Условия реализации программы	19
2.4. Формы аттестации и оценочные материалы	19
2.5. Методические материалы	20
2.6. Воспитательный компонент программы	22
2.7. Список литературы	29

1.1.КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа **«Общая физическая подготовка с элементами каратэ»** (далее – программа) разработана для предоставления образовательных услуг обучающимся в возрасте от 6 до 8 лет в условиях сетевого взаимодействия ОГБН ОО «Дворец творчества детей и молодёжи» с МБОУ «Средняя школа №6 им. И.Н.Ульянова».

Программа имеет **физкультурно-спортивную направленность**.

Программа разработана в соответствии со следующими документами:

- Федеральный Закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»(ст. 2, ст.16, ст.17, ст.75, ст. 79).
- Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 30 сентября 2020 г. № 533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. №196».
- Проект Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года.
- Письмо Минобрнауки России от 18.11.15 №09-3242. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ.
- Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей инвалидов, с учетом их образовательных потребностей (письмо от 29.03.2016 № ВК-641/09).
- Постановление главного государственного санитарного врача РФ №28 от 28.09.2020 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи».
- Письмо Министерства образования и науки Ульяновской области от 21.04.2020 №2822 Методические рекомендации «О реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий».
- Письмо Минобрнауки России от 28.08.2015 года № АК – 2563/05 «О методических рекомендациях» вместе с (вместе с Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с

использованием сетевых форм реализации образовательных программ);

- Приказ Министерства науки и высшего образования Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 г. N 882/391 "Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ».

- Устав ОГБН ОО «ДТДМ».
- Локальные нормативные акты ОГБН ОО «ДТДМ».
- Методические рекомендации по проектированию и оформлению дополнительных общеразвивающих программ, реализуемых в ОГБН ОО «ДТДМ».

Письмо Министерства образования и науки Ульяновской области от 21.04.2020 №2822 Методические рекомендации «О реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий».

Уровень программы стартовый. Предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания программы.

Актуальность программы.

ОФП (общая физическая подготовка) - это начальная станция развития спортивной деятельности ребёнка. ОФП – это первый шаг для развития спортивно-оздоровительной, морально-волевой, патриотической закладки личности детей. Данная программа - это фундамент для дальнейшего развития ребёнка в виде спорта «Каратэ». Древнее изречение Гиппократ: «Гимнастика, физические упражнения, ходьба должны прочно войти в повседневный быт каждого, кто хочет сохранить работоспособность, здоровье, полноценную и радостную жизнь» в XXI веке становится в высшей степени актуальным. Малоподвижный образ жизни делает организм человека беззащитным при развитии различных заболеваний. Особенно тревожно обстоит с этим дело у детей. Например, ожирением страдает каждый десятый ребёнок. Для того, чтобы дети росли здоровыми необходимо правильное физическое воспитание, а также соблюдение здорового образа жизни.

Педагогическая целесообразность

Педагогическая целесообразность реализации данной программы позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

Активная и самостоятельная деятельность в процессе занятий спортом способствует приобретению детьми необходимого социального опыта, опыта общественных и личностных отношений.

Благодаря системе восточных единоборств, наряду с другими видами спорта, наиболее успешно решаются задачи общего физического развития воспитанников, разностороннее воздействие на организм, совершенствование функции всех органов и его двигательных способностей и духовного развития.

Применение разнообразных технических элементов обеспечивает всестороннее гармоническое развитие морфологических и функциональных систем организма и физических качеств (силы, быстроты, гибкости, ловкости, выносливости), одновременно оказывая воздействие на координационные механизмы нервной системы, повышение ее пластичности.

Отличительной особенностью программы является формирование здорового, крепкого, закаленного, жизнерадостного, отзывчивого, инициативного ребёнка, хорошо владеющего своими движениями любящего спортивные и физические упражнения способного к обучению в школе и к активной последующей творческой деятельности.

Познавая и учитывая закономерности потенциальных возможностей ребенка каждого возрастного периода, данная программа общей физической подготовки и физического воспитания предусматривает требование научно обоснованной программы комплекса физического воспитания, усвоение которой обеспечивает детям необходимый уровень физической подготовленности. Именно в детском возрасте формируются жизненно важные базовые, локомоторные навыки и умения, создается фундамент двигательного опыта, осваивается азбука движения, из элементов которой впоследствии формируется вся двигательная деятельность человека.

Адресат программы.

Программа предназначена для проведения занятий с обучающимися в возрасте от 6 до 8 лет.

Этот возраст характеризуется следующими особенностями: у детей слабо выражена концентрация внимания, координация движения, сопровождается ранней утомляемостью и поэтому при составлении плана занятий основное время уделяется разминке, выработке первичных навыков и развитие техники каратэ.

Стартовая ступень обучения отличается объективными особенностями и своеобразной педагогической тактикой.

Программа учитывает специфику дополнительного образования и позволяет охватить широкий круг желающих заниматься карате и не имеющих медицинских противопоказаний для занятий этим видом спорта.

Объем программы.

Данная программа обучения рассчитана на 1 год обучения, 108 часов.

Формы организации образовательного процесса и виды занятий по программе

Обучение по программе очное с применением технологий электронного обучения, при необходимости использования дистанционных образовательных технологий.

В зависимости от способа коммуникации педагога и обучающихся, при реализации программы с применением технологий электронного обучения и дистанционных образовательных технологий в основном используются следующие типы организации образовательного процесса:

- самообучение, организуемое, посредством воздействия, обучаемого с образовательными ресурсами, при этом контакты с другими участниками образовательного процесса минимизированы;
- индивидуализированное обучение, основанное на взаимодействии обучающегося с образовательными ресурсами, а также с педагогом в индивидуальном режиме.

Для реализации программы применяются образовательные интернет-ресурсы, также в социальных сетях размещается теоретический материал и видеоуроки. Для обратной связи используются мессенжеры педагога и обучающихся, социальные сети.

При очном обучении, в рамках программы, предусмотрены групповые, индивидуальные формы работы. Занятия по программе включают теоретические, практические занятия и контроль.

Метод проведения занятий - игровой. Использование элементов игры значительно повышает эффект развития специальных физических качеств.

При проведении занятий особое внимание необходимо обратить на охрану труда и технику безопасности.

Режим занятий.

При составлении учебных занятий продолжительность одного занятия рекомендуется рассчитывать в академических часах с учетом возрастных особенностей и этапа подготовки обучающихся.

В группы зачисляются обучающиеся в соответствии с возрастными требованиями, обозначенными в программе.

Продолжительность образовательного процесса:

- 1 учебный год (всего 108 часов): 1 академический час x 3 раза в неделю; (1 академический час = 45 минут).

При реализации программы с использованием дистанционных образовательных технологий – 1х30 мин. 3 раза в неделю.

Количество обучающихся в группе составляет 10-15 человек

Зачисление в объединение осуществляется на основании заявления от родителей (законных представителей) и медицинской справки (медицинского заключения) с заключением об отсутствии у поступающего в объединение «Легион» медицинских противопоказаний для занятий.

Цели и задачи программы.

Цель – приобщение детей дошкольного и школьного возраста к физической культуре и спорту, к здоровому образу жизни, привлечение максимально возможного числа обучающихся к систематическим занятиям физической культуры и спортом.

Задачи:

Образовательные:

- дать знания по истории боевых искусств;
- создать представление о возможностях человека;

- сформировать понятие о стратегии и тактике боя.

Развивающие:

- развитие основных физических качеств (ловкость, сила, скорость, выносливость, гибкость);
- расширение функциональных возможностей основных систем организма, обогащение двигательного опыта жизненно-важными двигательными навыками и умениями;
- коррекция физического развития, формирование правильной осанки.

Воспитательные:

- прививать интерес к здоровому образу жизни,
- воспитывать морально-волевые качества;
- воспитывать коммуникативные качества;
- научить ребенка контролировать свое поведение, его социализация.
- воспитать чувство личной ответственности.

Планируемые результаты программы

Личностными результатами освоения обучающимися программы являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.

Метапредметными результатами освоения обучающимися содержания программы являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

Предметными результатами освоения обучающимися содержания программы являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня;
- использовать начальный уровень навыков самообороны, дающий возможность защитить себя;
- представлять занятия карате как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- использовать знания обучающихся о собственном организме, о гигиенических требованиях, о возможностях человека;
- использовать терминологию и ритуал, принятые в боевых искусствах;
- выполнять технико-тактические задания с партнёром с пассивным и активным противоборством, задания, воссоздающие различные модели соперников;
- иметь понятие о стратегии и тактике боя;
- понимать основы безопасного поведения на улице;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять.

1.2.Содержание программы.

1.Введение. Инструктаж по технике безопасности. Основы техники ОФП с элементами карате;

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

Основы техники ОФП с элементами КАРАТЭ.

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

Основы методики тренировки.

Основные средства и методы подготовки. Общая и специальная физическая подготовка. Объем и интенсивность тренировочных нагрузок. Периодизация годичного цикла. Динамика тренировочных нагрузок в

различные периоды годового цикла.

Контроль: беседа по теме

2. Общая физическая подготовка

Теория: Значение общей физической подготовки в жизни человека.

Практика:

Общеразвивающие упражнения:

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

Упражнения в ходьбе:

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

Упражнения в беге:

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

Упражнения в прыжках:

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

Упражнения в бросании, ловле и метании:

Бросать мяч вверх; о землю и ловить его двумя руками и одной; с хлопком; стоя в обруче. Передавать мяч вперед от груди двумя руками; из-за головы; с одним ударом об пол. Отбивать мяч о землю на месте и в

движении по прямой, по кругу. Передавать мяч ногами друг другу в заданном направлении. Метать вдаль набивной мяч двумя руками из-за головы. Вести мяч ногами по прямой; между кеглями. Бросать мяч в баскетбольное кольцо. Забивать мяч ногами в створ условных маленьких ворот.

Упражнения в равновесии, ползании и лазании:

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

Подвижные игры и элементы спортивных игр:

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

Контроль: выполнение упражнений

3. Специальная физическая подготовка.

Практика:

Техника стоек:

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

Техника защиты руками.

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

Техника ударов руками

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

диапазона движения. Например, традиционная стойка дзэнкуцу-дати не является практичной для самообороны, но эта низкая позиция хорошо развивает сильные мышцы ног. Поэтому, когда позиция становится выше и превращается в более современную защитную позицию, ученики будут иметь намного более сильную основу, чем если бы они

никогда не практиковали эту традиционную стойку каратэ. То же самое справедливо для традиционных ударов. «Классическое» исходное положение кулака значительно «дальше от противника», чем при ударе из защитной стойки, поэтому практика традиционного удара не только развивает мышечную ткань в полном диапазоне движения, но и обучает тому, как развивать максимальную мощь в любом ударе.

Техника ударов ногами

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

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

Формализованные комплексы (ката):

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

Техника поединков (кумитэ):

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

Контроль: выполнение упражнений

4. Техническая подготовка.

Теория:

Основная направленность.

На этом этапе особое значение приобретает совершенствование целостной структуры движений с одновременным развитием физических и волевых качеств. Для контроля за координацией движений, и создания

дополнительных нагрузок, не искажающих технику движений, можно выполнять базовые упражнения с отягощениями и начинать изучение базовых упражнений с оружием. На данном этапе ученик начинает изучать боевое применение техники, на основе формальных упражнений с партнером. В ходе тренировок вырабатывается автоматизм и естественность движений. Тренировочная работа направлена на развитие физических и морально-волевых качеств.

Закреплять и совершенствовать технические действия нужно в постепенно усложняющихся условиях.

Практика:

Удары:

- освоение прямого удара рукой из различных положений на месте и в передвижении;
- освоение прямых и полукруговых ударов ногой из различных положений на месте и в передвижении;

Блоки:

- освоение верхнего, сбивающего, нижнего снаружи, нижнего изнутри блоков и блока наружным ребром ладони на месте и в передвижении.

Комбинации:

- блок-удар на месте и в передвижении.

Стойки:

- освоение базовых стоек: передняя, задняя, естественные стойки.

Передвижения:

- свободное передвижение в изучаемых стойках с различными блоками и ударами.

Техническая работа с партнёром.

Спарринговая подготовка.

- Освоение нанесения одиночных ударов на месте и в передвижении по неподвижным и подвижным мишеням, лапам, снарядам, и т.д. Освоение защиты от одиночных ударов на месте и в передвижении.

- Умение нанести контратаку сразу после защиты.

Самооборона.

Контроль: выполнение упражнений

5. Участие в соревновательных играх.

Практика: Участие в соревновательных играх, эстафетах, показательных выступлениях

2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ ПРОГРАММЫ.

2.1. Учебный план

N п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Введение. Техника безопасности. Основы техники офп с элементами каратэ	4	4		
2	Общая физическая подготовка	20	1	19	
3	Специальная физическая подготовка	20		20	Выполнение упражнений
4	Техническая подготовка	46	6	40	Выполнение упражнений
5	Участие в соревновательных играх	18		18	
	ИТОГО	108	11	97	

2.2. Календарный учебный график программы

Дополнительная общеразвивающая программа__ ОФП с элементами кратэ__.

Количество учебных дней- _____

Дата начала и окончания реализации программы _____

Группа _____, год обучения _____ 1 _____

Ф.И.О педагога _____

Место проведения _____

Время проведения занятий _____

Изменения расписания занятий

№ п/п	Тема занятия	Кол -во час ов	Форма занятия	Форма контрол я	Дата планир уемая	Дата фактичес кая	Причина изменения даты
1	Введение. Техника безопасности. Основы техники офп с элементами карате	1	Теория	Беседа	10.09		
2	Введение. Техника безопасности. Основы техники офп с элементами карате	1	Теория	беседа	14.09		
3	Введение. Техника безопасности. Основы техники офп с элементами карате	1	Теория	беседа	16.09		

4	Введение. Техника безопасности. Основы техники офп с элементами карате	1	Теория	опрос	17.09		
5	Общеразвивающие упражнения. Упражнения для рук	1	Теория, практика	Выпол упр	21.09		
6	Упражнения для рук и плечевого пояса	1	Практика	Выполнение упр	23.09		
7	Упражнения для рук и плечевого пояса	1	практика	Выполнение упр	24.09		
8	Упражнения для ног	1	практика	Выполнение упр	28.09		
9	Упражнения для ног	1	практика	Выполнение упр	30.09		
10	Упражнения для ног	1	Практика	Выпол упр	1.10		
11	Упражнения для туловища	1	Практика	Выполнение упр	5.10		
12	Упражнения для туловища	1	Практика	Выполнение упр	7.10		
13	Упражнения в ходьбе	1	Практика	Выполнение упр	8.10		
14	Упражнения в ходьбе	1	практика	Выполнение упр	12.10		
15	Ходьба на носках и пятках с разным положением рук	1	Практика	Выполнение упр	14.10		
16	Ходьба на носках и пятках с разным положением рук	1	Практика	Выполнение упр	15.10		
17	Ходьба с высоким подниманием колена	1	практика	наблюдение	19.10		
18	Бег на прямых ногах	1	Практика	Выполнение упр	21.10		
19	Бег с подскоком	1	Практика	Выполнение упр	22.10		
20	Упражнения в бросании, ловле и метании	1	практика	наблюдение	26.10		
21	Упражнения в бросании, ловле и метании	1	Практика	Выполнение упр	28.10		
22	Упражнения в равновесии, ползании и лазании	1	Практика	Выполнение упр	29.10		
23	Упражнения в равновесии, ползании и лазании	1	Практика	Выпол упр	2.11		
24	Подвижные игры и элементы спортивных игр	1	практика		5.11		
25	Специальная физическая подготовка. Стойка	1	Практика	Выпол упр	9.11		
26	Специальная физическая подготовка. Стойка	1	Практика		11.11		
27	Специальная физическая подготовка. Стойка	1	практика	наблюдение	12.11		
28	Специальная физическая подготовка. Стойка	1	Практика	Выпол упр	16.11		

29	Специальная физическая подготовка. Стойка	1	Практика		18.11		
30	Основные блоки, техника защиты руками	1	практика	наблюдение	19.11		
31	Основные блоки, техника защиты руками	1	Практика	Выполупр	23.11		
32	Основные блоки, техника защиты руками	1	Практика	наблюдение	25.11		
33	Основные блоки, техника защиты руками	1	Практика	Выполупр	26.11		
34	Техника ударов руками	1	практика		30.11		
35	Техника ударов руками	1	Практика	наблюдение	2.12		
36	Техника ударов руками	1	Практика	Выполупр	3.12		
37	Техника ударов руками	1	практика		7.12		
38	Техника ударов ногами	1	Практика	наблюдение	9.12		
39	Техника ударов ногами	1	Практика	Выполупр	10.12		
40	Техника ударов ногами	1	практика	наблюдение	14.12		
41	Техника ударов ногами	1	Практика	Выполупр	16.12		
42	Формализованные комплексы (ката)	1	Практика		17.12		
43	Формализованные комплексы (ката)	1	Практика	наблюдение	21.12		
44	Формализованные комплексы (ката)	1	практика	Выполупр	23.12		
45	Каратэ – «пустая невооружённая рука», Разминка	1	Практика	Выполупр	24.12		
46	Прямые удары рукой	1	Практика		28.12		
47	Прямые удары рукой	1	практика	наблюдение	30.12		
48	Прямые удары рукой	1	Практика	Выполупр	31.12		
49	Прямые удары рукой	1	Практика	Выполнение упр	4.01		
50	Прямые удары рукой	1	практика	Выполнение упр	6.01		
51	Прямые удары ногой	1	Практика	наблюдение	11.01		
52	Прямые удары ногой	1	Практика	Выполупр	13.01		
53	Прямые удары ногой	1	Практика	Выполнение упр	14.01		
54	Прямые удары ногой	1	практика	Выполнение упр	18.01		
55	Удары рукой из различных положений	1	Практика	Выполупр	20.01		

56	Удары рукой из различных положений	1	Практика		21.01		
57	Удары рукой из различных положений	1	практика	наблюдение	25.01		
58	Удары ногой из различных положений	1	Практика	Выпол упр	27.01		
59	Удары ногой из различных положений	1	Практика		28.01		
60	Удары ногой из различных положений	1	практика	наблюдение	1.02		
61	Удары ногой из различных положений	1	Практика	Выпол упр	3.02		
62	Блоки	1	Практика		4.02		
63	Верхний блок	1	практика	наблюдение	8.02		
64	Верхний блок	1	Практика	Выпол упр	10.02		
65	Сбивающий блок	1	Практика		11.02		
66	Нижний снаружи блок	1	практика	наблюдение	15.02		
67	Нижний снаружи блок	1	Практика	Выпол упр	17.02		
68	Нижний изнутри блок	1	Практика		18.02		
69	Нижний изнутри блок	1	практика	наблюдение	22.02		
70	Блок наружным ребром ладони на месте	1	Практика	Выпол упр	24.02		
71	Блок наружным ребром ладони на месте	1	Практика		25.02		
72	Блок наружным ребром ладони в передвижении	1	практика	наблюдение	1.03		
73	Блок наружным ребром ладони в передвижении	1	Практика	Выпол упр	3.03		
74	Блок наружным ребром ладони в передвижении	1	Практика	Выпол упр	4.03		
75	Свободное передвижение в изучаемых стойках	1	практика		10.03		
76	Свободное передвижение в изучаемых стойках	1	Практика	наблюдение	11.03		
77	Свободное передвижение в изучаемых стойках	1	Практика	Выпол упр	15.03		
78	Свободное передвижение в изучаемых стойках	1	практика		17.03		
79	Защита от ударов на месте	1	Практика	наблюдение	18.03		
80	Защита от ударов на месте	1	Практика	Выпол упр	22.03		
81	Защита от ударов на месте	1	практика		24.03		

82	Защита от ударов в передвижении	1	Практика	наблюдение	25.03		
83	Защита от ударов в передвижении	1	Практика	Выпол упр	29.03		
84	Защита от ударов в передвижении	1	практика	наблюдение	31.03		
85	Самооборона	1	Практика	Выпол упр	1.04		
86	Техническая работа с партнером	1	Практика		5.04		
87	Техническая работа с партнером	1	практика	наблюдение	7.04		
88	Техническая работа с партнером	1	Практика	Выпол упр	8.04		
89	Техническая работа с партнером	1	Практика		12.04		
90	Техническая работа с партнером	1	практика	Выпол упр	14.04		
91	Участие в соревновательных играх	1	Практика		15.04		
92	Участие в соревновательных играх	1	Практика		19.04		
93	Участие в соревновательных играх	1	практика		21.04		
94	Участие в соревновательных играх	1	Практика		22.04		
95	Участие в соревновательных играх	1	Практика		26.04		
96	Участие в соревновательных играх	1	практика		28.04		
97	Участие в соревновательных играх	1	Практика		29.04		
98	Участие в соревновательных играх	1	Практика		3.05		
99	Участие в соревновательных играх	1	практика		5.05		
100	Участие в соревновательных играх	1	Практика	участие	6.05		
101	Участие в соревновательных играх	1	Практика		10.05		
102	Участие в соревновательных играх	1	практика		12.05		
103	Участие в соревновательных играх	1	Практика		13.05		
104	Участие в соревновательных играх	1	Практика		17.05		
105	Участие в соревновательных играх	1	Практика		19.05		
106	Участие в соревновательных играх	1	практика		20.05		
107	Участие в соревновательных играх	1	Практика		24.05		

108	Участие в соревновательных играх	1	Практика		26.05		
-----	----------------------------------	---	----------	--	-------	--	--

2.3. Условия реализации программы

Материально –технические:

- Малый спортивный зал;
- мат;
- спортивная одежда и обувь;

Для электронного обучения и обучения с применением дистанционных образовательных технологий используются технические средства, а также информационно-телекоммуникационные сети, обеспечивающие передачу по линиям связи указанной информации (образовательные онлайн-платформы, цифровые образовательные ресурсы, размещенные на образовательных сайтах, видеоконференции, вебинары, skype-общение, e-mail, облачные сервисы и т.д.)

Кадровое обеспечение программы

Реализацию программы обеспечивает педагог дополнительного образования, имеющий соответствующее образование, обладающий не только профессиональными знаниями, но и компетенциями в организации и ведении образовательной деятельности физкультурно-спортивной направленности.

2.4. Формы аттестации/контроля и оценочные материалы

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

1. **Промежуточная аттестация (диагностика)** проводится с целью выявления уровня освоения программы обучающимися на данном этапе. Промежуточная аттестация проводится в конце первого полугодия.

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

Оценочные материалы

Диагностика проводится по следующим параметрам:

1. Скоростные качества:

- бег (30 метров);
- челночный бег (4x10 метров);
- прыжки в длину.

2. Выполнение силовых упражнений:

- отжимание (10 раз);
- метание теннисного мяча (20метров).

3. Выносливость:

- кросс (500метров);
- прыжки со скакалкой(1минута);
- простоять на одной ноге (1минута).

Оценка техники выполнения специальных упражнений

- Техника стоек;
- Техник защиты руками;
- Техника ударов руками;
- Техника ударов ногами.

Результаты диагностики записываются в таблицу и оцениваются по 3-х балльной системе:

- 3 балла – высокий уровень,
- 2 балла – средний уровень,
- 1 балл – низкий уровень

2.5. Методическое обеспечение программы

Ведущие принципы

1. Принципы личностно - ориентированного взаимодействия педагога и учащихся.
2. Принципы наглядности.
3. Принципы индивидуализации – учет особенностей детей и организация индивидуального подхода к каждому из обучающихся.

Основные методы обучения

- **Объяснительно-иллюстративный, или информационно-рецептивный** (рецепция - восприятие) метод.

Суть этого метода состоит в том, что педагог сообщает готовую информацию разными средствами, а обучающиеся ее воспринимают, осознают и фиксируют в памяти.

Сюда относятся такие приемы, как рассказ, лекция, объяснение, работа с литературой, демонстрация.

- **Репродуктивный метод.**

Заключается в воспроизведении обучающимся учебных действий по заранее определенному алгоритму. Используется для приобретения обучающимися умений и навыков.

- **Проблемное изложение изучаемого материала.**

При работе по этому методу педагог ставит перед обучающимися проблему и сам показывает путь ее решения, вскрывая возникающие противоречия. Назначение этого метода состоит в том, чтобы показать образец процесса научного познания. Обучающиеся при этом следят за логикой решения проблемы, знакомятся со способом и приемом научного мышления, образцом культуры развертывания познавательных действий.

- **Частично-поисковый (эвристический) метод.**

Суть его состоит в том, что педагог расчленяет проблемную задачу на подпроблемы, а обучающиеся осуществляют отдельные шаги поиска ее решения. Каждый шаг предполагает творческую деятельность, но целостное решение проблемы пока отсутствует.

Формы организации учебного процесса

В процессе реализации программы используются следующие формы организации

учебного процесса:

- **Занятие – игра** – привлечение обучающихся к игре позволяет достичь эффекта раскрепощения, активного поиска, умения анализировать, принимать решения, общаться. Педагогу необходимо учитывать основные принципы организации игрового взаимодействия:

- педагог должен предлагать гибкую систему игры, подходящую для каждого обучающегося;
- ребенок должен иметь право выбора и самостоятельного решения;
- игра должна быть доступна всем участникам, предоставлять равные возможности;
- игра должна дать воспитаннику возможность для исследования, понимания, познания окружающего мира.

- **Занятие – соревнование** – учебные, познавательные соревнования основываются на принципах соревновательности, интереса, быстрой реакции, принятии решений.

№	Тема программы	Форма организации и проведения занятия	Методы и приёмы организации учебно-воспитательного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение занятий	Вид и форма контроля, форма предъявления результата
1	Основы знаний	Фронтальная, групповая, индивидуальная	Словесный, объяснение, рассказ, беседа практические задания, объяснение нового материала.	Специальная литература, справочные материалы, картинки, плакаты.	Тестирование, опрос
2	Общая физическая подготовка	Индивидуальная, групповая, поточная	Словесный, наглядный показ, упражнения в парах, круговая тренировка	Литература, таблицы, схемы, карточки, спортивный инвентарь: набивные мячи, гимнастические скакалки, гантели, скамейки	Зачет, Тестирование
3	Специальная физическая подготовка	Индивидуальная, групповая, поточная, в парах	Словесный, объяснение, беседа, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом.	Литература, таблицы спортивный инвентарь: макивары, лапы и защита на руки, гимнастические скамейки, канаты, пояса.	Зачет, тестирование, соревнования

4	Техника каратэ	Индивидуальная, групповая, поточная, в парах	Словесный, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом.	Спортивный инвентарь: бudo-татами, макивары, лапы, боксерские груши и защита на руки, на ноги и пах	Демонстрация
5	Спарринговая техника	Групповая (в парах)	Словесный, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом.	Спортивный инвентарь: бudo-татами, макивары, лапы, защита на руки, на ноги и пах	Соревнования, демонстрация
6	Ката	Фронтальная, групповая, индивидуальная	Словесный, практические занятия, упражнения в парах, наглядный показ.	Литература, схемы, видеозаписи	Демонстрация

2.6. Воспитательный компонент программы

Основным направлением воспитательной работы в рамках программы является физическое воспитание и формирование здорового образа жизни, основы профориентации.

В рамках данного объединения воспитательный компонент программы предусматривает реализацию всех инвариантных модулей «Программы воспитания ОГБН ОО «ДТДМ» для выполнения общей воспитательной цели: «личностное развитие обучающихся».

Модуль	Реализация модуля в рамках программы
1. Учебное занятие	<p>Реализация воспитательного потенциала учебного занятия предполагает создание условий для развития физической и познавательной активности обучающихся, их творческой самореализации. Для очного обучения чаще всего применяются теоретические и практические занятия. При реализации программы с использованием ЭО и ДОТ используются: видеоконференции, чат-занятия, онлайн-консультации.</p> <p>Теоретические занятия разбирают и обсуждают на практике, тщательно и не торопясь, несколько раз повторяя, по мере необходимости. И в игровой форме закрепляется пройденный материал, тем самым реализуется воспитательный потенциал модуля.</p> <p>Практические занятия при очном обучении проводятся в форме выполнения практических упражнений, игр, эстафет,</p>

	соревнований.
2. Детское объединение	<p>Форма организации обучающихся: детское творческое объединение.</p> <p>В рамках модуля реализуется поддержка и развитие детского творческого объединения через различные формы работы:</p> <ul style="list-style-type: none"> -индивидуальные (беседы, консультации, индивидуальная работа) - групповые (спортивные игры, эстафеты, соревнования) - коллективные (подготовка к тематическим спортивным мероприятиям, соревнования)
3. Воспитательная среда	<p>Для реализации воспитательного потенциала модуля создана совокупность условий:</p> <ul style="list-style-type: none"> - учебно-методические разработки педагога по вопросам воспитания (спортивные развивающие игры) -сложившиеся ценности, традиции объединения (традиционные спортивные мероприятия, приуроченные значимым датам, организация чаепития после проведения спортивного праздника) -предметно-материальный компонент: в учебном помещении (спортивный зал) для занятий создана комфортная среда для воспитания обучающихся, их общения и взаимодействия. Спортивный зал оснащен необходимым оборудованием для проведения учебных занятий
4. Моя семья - моя опора (работа с родителями)	<p>При реализации программы предусмотрены как индивидуальные, так и групповые формы работы с родителями (законными представителями) обучающихся. Проводятся:</p> <ul style="list-style-type: none"> -родительские собрания -открытые занятия -консультации для родителей групповые и индивидуальные. <p>Родители активно привлекаются к подготовке и проведению спортивных мероприятий, сами также не редко являются участниками спортивно-массовых мероприятий. Данная работа обеспечивает согласованность действий семьи и работу педагогов объединения для обеспечения достижения целей воспитания.</p>
5. Наставничество и тьюторство	<p>В объединении предусмотрены как индивидуальные, так и групповые формы работы:</p> <ul style="list-style-type: none"> -консультации для одаренных обучающихся -консультация для обучающихся, показавших низкий уровень подготовки по результатам диагностики
6. Самоопределение (профориентация)	<p>Программа формирует у ребенка рефлексивную позицию по отношению к самому себе и способность удержания разнопозиционности — это условие развития у него</p>

	<p>способности к самоопределению.</p> <p>Проводятся беседы, способствующие формированию у обучающихся представлений о профессиях в области спортивной сферы и военного дела, а также выработки необходимых физических и психических качеств, необходимых для успешного освоения данных профессий.</p>
7. «Наше здоровье в наших руках» (профилактика)	<p>Профилактическая работа – значимый пункт работы педагога в объединении. В процессе освоения программы предусмотрена работа по профилактике травматизма (проводятся беседы по правилам поведения на занятиях). В целях профилактики отрицательного влияния негативной внешней среды создаются ситуации успеха, идет работа повышению самооценки обучающихся (это поощрение за хорошо выполненные упражнения, проведение эстафет, игр, соревнований в объединении)</p>

Словарь КАРАТЭ

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

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

- Дачи-вадза – техника стоек.
- Сабаки-вадза – техника перемещений.
- Кихон-вадза – техника базовых движений.
- Рэндзоку-вадза – комбинаторная техника.
- Цуки-вадза – техника ударов руками.
- Гери-вадза – техника ударов ногами.
- Уке-вадза – техника блоков.
- Нагэ-вадза – техника бросков.
- Кобудо-вадза – техника владения оружием.
- Ката – комплекс формализованных упражнений.
- Бо-ката – формальные упражнения с шестом.
- Укеми – страховка, кувырки.
- Тамешивари – разбивание предметов (досок, кирпичей, черепицы и др.)
- Кимэ – момент концентрации всего тела.
- Хикитэ – возврат руки.
- Хирикаши – возврат ноги.
- Татами – ковёрилициновка, на которых практикуют боевые искусства.
- Хара – нижняя часть живота,местилище силы и энергии человека.
- Сатори (яп), самадхи (инд) – состояние просветления, момент постижения истины.
- Ай – принцип гармонизации и целостности.
- Ки – вездесущая энергия, источник всего живого.
- Айки – метод гармонизации энергии.
- Дзю – принцип гибкости и приспособления.
- Бо-дзюцу – техника фехтования на шестах, палках.
- Сумо – традиционная японская борьба.
- Буси – самурай, представитель воинского сословия в средневековой Японии
- Дзэн – дисциплина интуитивного просветления, основанная на буддийском учении.
- Буддизм – одна из религий основанная святым Гаутамой Сидхарттой, именуемым Буддой (563-483 г до н.э.)
- Даосизм – учение о всеобщей целостности мироздания, созданное Лао-Цзы.
- Дзэн – дисциплина интуитивного просветления, основанная на буддийском учении.
- Тайкиоку – японское название китайского символа целостности и равновесия «Тайдзи».
- Ки-ай – момент высвобождения ментальной и физической энергии.
- Кокю-хо – учение о дыхании.
- Кен-до – искусство фехтования на мечях.
- Кю-до – искусство стрельбы из лука.
- Ниндзюцу – искусство ночного воина.

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

Рекомендации обучающимся по изучению КАТА:

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

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

Огромное значение в КАТА имеют моменты перехода от одной позиции к другой, на что часто ученики не обращают должного внимания. А именно в этих

переходах и заложена техника и тактика боя. Часто ученики не понимают, что позиции это статика, а переход от позиции к позиции - это динамика поединка-«кумитэ».

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

2.7. Список литературы:

Литература для педагога

1. Колесникова М.Г. Здоровьесберегающая деятельность учителя // Естествознание в школе.-2005.-№5.-С.50-55.
2. Кучкин С.Н. Биоуправление в медицине и физической культуре. - Волгоград: ВГАФК, 1998. - 155с.
3. Лукьянова В.С., Остапенко А.А., Гузенко В.В. Сохранение и восстановление здоровья учащихся в условиях педагогического лица // Школьные технологии.-2004.-№1.-С.76-84.
4. Лысых О.Б. Комплексная оценка результатов здоровьесберегающей деятельности в образовательных учреждениях сельского района // Валеология.- 2004.-№4.-С.11-116.
5. Львова И.М. Физкультминутки // «Начальная школа», 2005.-№10. С. 86.
6. Митина Е.П. Здоровьесберегающие технологии сегодня и завтра // «Начальная школа», 2006, № 6. С. 56.
7. Мухаметова Ф.Г. Здоровьесберегающие технологии в классах коррекционно-развивающего обучения // «Начальная школа», 2006, № 8. С.105.
8. Наumenко Ю.В. Здоровьесберегающая деятельность школы // Педагогика.-2005.-№6.-С.37-44.
9. Новые здоровьесберегающие технологии в образовании и воспитании детей: [гендер. подход в обучении и воспитании: психол. аспект] / С.Чубарова, Г. Козловская, В. Еремеева // Развитие личности.-№2.-С.171-187.
10. Ощепкова Т.Л. Воспитание потребности в ЗОЖ у детей младшего школьного возраста // «Начальная школа», 2006, № 8. С.90.

Литература для родителей и детей

11. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе. - М.: АПК и ПРО, 2002.-121с.
12. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии и психология здоровья в школе / Н.К.Смирнов. - М. АРКТИ, 2003.-270с.
13. Смирнов Н.К. Ориентировочная оценка состояния здоровья обучающихся в школе // Практика административной работы в школе.-2006.-№1.-С.30-38.
14. Тверская Н.В. Здоровьесберегающий подход в развитии успешности ученика // Образование в современной школе.-2005.-№2.-С.40-44.
15. Халемский Г.А. Школа - территория здоровья // Педагогика.-2005.-№3.-С.42-
16. Шевченко Л.Л. От охраны здоровья к успеху в учебе // «Начальная школа», 2006, № 8. С.89.
17. Школа здоровья: пособие для учителей и родителей: Специальное приложение к журналу «Лицейское и гимназическое образование».-2006.-№1.- (Серия «Педагогические советы»).