

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 16



ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
«ВСЕСТИЛЕВОЕ КАРАТЭ»

Составитель:

Рихмайер Артем Михайлович,  
тренер-преподаватель по  
физической культуре и спорту

СОГЛАСОВАНО:

Начальник отдела содержания образования и  
воспитательной работы (Образовательных  
учреждений и учреждений дополнительного  
образования)

Т.А.Шумляева

16.02.2024

Тверь

2024 год

## Пояснительная записка

Программа «Всестилевое каратэ» направлена на формирование и развитие творческих способностей обучающихся на обеспечение их духовно-нравственного, патриотического и трудового воспитания, на выявление и поддержание талантов, на профориентацию обучающихся, их социализацию и адаптацию к жизни в обществе, формирование общей культуры обучающихся.

**Направленность данной программы** физкультурно-оздоровительная, которая заключается в развитие личности обучающихся средствами физической культуры и спорта, сохранение и укрепление здоровья, формирование мотивации к здоровому образу жизни.

### **Актуальность программы:**

- направленность на решение задач государственной политики в области развития физической культуры и спорта;
- создание оптимальных условий для физического и психического развития, самореализации, укрепления здоровья и формирования позитивных жизненных ценностей обучающихся;
- воспитание ценностного отношения к здоровому образу жизни;
- возможность поддержки детей с особыми образовательными потребностями;

Программа курса «Всестилевое каратэ» предназначена для детей (девочки и мальчики), подростков (юноши и девушки) в возрасте 7-17 лет. Программа рассчитана на 68 часов (2 часа в неделю).

Предусмотрен набор в две тренировочные группы, которые отличаются по возрасту.

1 группа – дети в возрасте 7-12 лет.

2 группа - дети в возрасте 13-17 лет.

**Форма организации и проведения занятий:**

- практическое занятие (тренировка);
- фронтальная, работа со всеми учащимися одновременно;

- групповая, в том числе в парах;
- индивидуальная, для работы с одаренными детьми, а также с отстающими для коррекции пробелов в технике и отработки отдельных навыков;
- семинар, соревнования.

Данная программа строится на таких основных принципах обучения как:

- индивидуальность,
- доступность,
- преемственность,
- результативность.

Для реализации данной программы;

- степень проявления интереса и мотивации к занятиям каратэ приветствуется;
- наличие базовых знаний по определенным предметам не требуется;
- наличие специальных способностей в данной предметной области не требуется;
- наличие определенной физической и практической подготовленности по направлению программы не требуется;
- основная группа здоровья.

**Обучение разделено на три категории:**

- Базовые техники - Кихон.
- Комплексы упражнений и стоек - Ката.
- Поединок между двумя бойцами -Кумитэ.
- Есть как одиночные показательные, так и групповые поединки.

Программа предусматривает 4 этапа равных по продолжительности четвертям (1 этап – сентябрь-октябрь, 2 этап – ноябрь-декабрь, 3 этап – январь-март, 4 этап– апрель-май).

На **первом этапе** главной задачей является совершенствование техники выполнения основных стоек, передвижений, "жестких" блоков рукой, а также ударов рукой и ногой. Общий объем выполнения этих отдельных технических действий постепенно увеличивается и в среднем за этап

составляет 850-1020 повторений на каждую руку или ногу. Разучивание «связок» (комбинаций), а также комплекса формальных упражнений. Разучивание новых связок проводить через каждые три недели, варьируя их с повторением уже разученных комбинаций.

Упражнения для физической подготовки в основных занятиях на этом этапе применяются в рамках решения дополнительных задач. Объем этих упражнений необходимо повышать очень осторожно, внимательно анализируя свое состояние после каждого занятия. Особое внимание должно быть уделено выбору упражнений на гибкость и силу и объемам их применения.

На **втором этапе** увеличить объем выполнения ударов ногами, а количество ударов рукой снизить. На этом этапе необходимо начинать совершенствовать «связки» (комбинации), а также комплексы формальных упражнений. Разучивание новых связок проводить через каждые три недели, варьируя их с повторением уже разученных комбинаций.

На *первых двух этапах* целесообразно использовать те из подготовительных упражнений, которые выполняются из статических позиций, т.е. без изменения стоек и без передвижений. Последние из указанных подготовительных упражнений рекомендуется использовать в различных вариациях на следующих этапах совершенствования техники движений.

Планомерным использованием подготовительных упражнений можно вносить постоянную коррекцию в технику выполнения приемов и избежать "заучивания" ошибок.

На **третьем этапе** увеличить объем технической работы за счет разучивания новых приемов защиты - "мягких" блоков руками, перераспределения объемов ударов руками и ногами и выполнения их на фоне передвижений. Так, общий объем повторения отдельных технических действий должен составлять 1020-1350 раз за этап. Кроме того, на этом этапе необходимо продолжать совершенствовать старые и разучивать новые

«связки» (комбинации), а также комплексы формальных упражнений. Разучивание новых связок проводить через каждые две недели, варьируя их с повторением уже разученных комбинаций.

Плотность тренировочной нагрузки повышать от этапа к этапу.

45 минут при часовой тренировке (5-10 минут на разминку, примерно 20-22 минут на разучивание и совершенствование техники, 10 минут на физическую и подготовку в основной части занятия и 3-5 минут на заминку). Плотность и объем нагрузки могут быть увеличены лишь за счет сокращения интервалов отдыха в упражнениях и повышения интенсивности работы.

На **четвертом этапе** в основных занятиях увеличивать объемы нагрузок для развития физических качеств. Разучивание техники не должно осуществляться в состоянии утомления.

**Цель программы:** Создание оптимальных условий для физического и психического развития, самореализации, укрепления здоровья и формирования позитивных жизненных ценностей обучающихся и достижение высших спортивных результатов посредством систематических занятий по всестилевому каратэ.

**Задачи программы:**

- формирование потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом, каратэ, воспитание осмысленного отношения к ним как к способу самореализации лично значимому проявлению человеческих способностей;
- формирование оптимального объёма, разносторонности и достаточной глубины знаний по теории каратэ;
- формирование и совершенствование навыков выполнения общеподготовительных, специально-подготовительных и соревновательных упражнений;
- формирование и совершенствование навыков и умений ведения учебных, учебнотренировочных, контрольных, соревновательных и показательных поединков;

- формирование и совершенствование знаний, умений и навыков показа, анализа и объяснения элементов техники и тактики каратэ;
- Формирование и совершенствование знаний, умений и навыков организации, проведения и судейства соревнований по каратэ.

### **Планируемые результаты освоения**

#### **Личностные результаты:**

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- развитие этических чувств, доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

#### **Метапредметные результаты:**

- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;

#### **Предметные результаты:**

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры и спортивных единоборств для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровую сберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.); формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

#### **Ожидаемые результаты:**

- твердо знать и четко соблюдать правила поведения в зале.
- знать названия и технику выполнения основных ударов руками и ногами и содержание технических комплексов согласно своему уровню подготовки.
- уметь самостоятельно выполнять общеразвивающие упражнения, основные удары руками и ногами и два технических комплекса.
- твердо знать и правильно выполнять техники защиты и нападения, правильно вести спарринг с партнером.

#### **Материально-техническое оснащение:**

- спортивный зал с раздевалками;
- татами (мягкое покрытие) на всю площадь спортивного зала;
- инвентарь (скакалки, мячи, гимнастические палки);
- специальное спортивное снаряжение;
- музыкальный центр.

#### **Форма подведения итогов**

Аттестационные занятия. Открытые занятия для родителей.  
Соревнования в городе, области, округе, стране, международные.

## **Содержание программы «Всестилевое каратэ»**

### **Тема: Общая физическая подготовка и основы спортивных единоборств (16 часов)**

Теория – проведение инструктажа по технике безопасности. Введение в историю каратэ.

Практика – Общая физическая подготовка с правильной техникой выполнения основных физкультурно-спортивных упражнений (бег, челночный бег, растяжка, отжимания от пола).

### **Тема: Специальная физическая подготовка. Приемы страховки и само страховки (10 часов)**

Теория – проведение инструктажа по технике безопасного падения на пол, технике выполнения основных гимнастических элементов.

Практика – выполнение основных гимнастических элементов (классические кувырки, борцовские кувырки), отработка безопасного падения на пол. Показ и тренировка приемов безопасности страховки и само страховки во время выполнения упражнений. Выполнить правила техники безопасности во время всего периода занятий.

### **Тема: Техника выполнения основных ударов руками (12 часов)**

Теория – история развития основных ударов руками, правильная терминология ударов.

Практика – отработка основных ударов руками. Стойки передвижения каратиста и подготовительные упражнения. Нарбатывается нужный двигательный навык, предохраняет от травматизма. Развивается контроль над собственным телом, четкость каждого движения и концентрация внимания и силы.

### **Тема: Техника выполнения движений ногами (перемещение в стойке и техника ударов) (12 часов)**

Теория – техническое описание ударов ногами и перемещений в стойке.

Практика – отработка основных ударов ногами, техника работы и перемещений в стойке. Развивается контроль над собственным телом, четкость каждого движения и концентрация внимания и силы.

**Тема: Выведение соперника из положения равновесия. Броски (7 часов)**

Теория – повторный инструктаж по технике безопасного падения на пол. Терминология основных бросковых действий.

Практика – отработка захвата соперника на близкой дистанции, отработка основных бросков.

**Тема: Боевые стойки. Перемещения в боевой стойке (10 часов)**

Теория – Описание основных боевых стоек

Практика – статичная отработка боевых стоек, отработка перемещений в боевой стойке и уходов с линии атаки.

**Итоговое занятие 1 час**

### УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№	Название темы, раздела	Количество часов			Формы контроля, аттестация
		Всего	Теория	Практика	
1	Общая физическая подготовка и основы спортивных единоборств.	16	2	14	Устный опрос. Визуальный контроль техники выполнения движений
2	Специальная физическая подготовка. Приемы страховки и самостраховки.	10	1	9	Устный опрос. Визуальный контроль техники выполнения движений
3	Техника выполнения основных ударов руками.	12	1	11	Устный опрос. Визуальный контроль техники выполнения движений

4	Техника выполнения движений ногами (перемещение в стойке и техника ударов).	12	1	11	Устный опрос. Визуальный контроль техники выполнения движений
5	Выведение соперника из положения равновесия. Броски.	7	1	6	Устный опрос. Визуальный контроль техники выполнения движений
6	Боевые стойки. Перемещения в боевой стойке.	10	1	9	Устный опрос. Визуальный контроль техники выполнения движений
	Итоговое занятие	1	0,5	0,5	Сдача экзамена
	Итого	68	7,5	60,5	

### Список литературы:

1. Ильин Е.П. Психология творчества, креативности, одаренности - СПб: Питер, 2009.-264 с.
2. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта вестистилевое каратэ, утвержденный приказом Министерства спорта Российской Федерации от 14 марта 2016 г.№ 23
3. Вихманн В.Д. «Школа каратэ-до», библиотека боевых искусств, выпуск 1,2,3,4. Советский спорт 1991 г.
4. Иванов А.В., Попов В.Н. Программа занятий по каратэ на различных этапах спортивной подготовки и методические рекомендации. - Волгоград: Экстремум 2005.
5. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. (Учебник для институтов физической культуры). – М.: ФиС, 1991
6. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать.- М.: ООО «Издательство Астрель», 2003
7. Передельский А.А. Философия, педагогика и психология единоборств. Учебное пособие. М., 2008.
8. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. М., 2002.
9. Платонов В.Н. Теория и методика спортивной тренировки. Учебное пособие для студентов. М., 2007.