

Комитет общего и профессионального образования Ленинградской области  
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
дополнительного образования  
«Тосненский районный детско-юношеский центр»

**РАССМОТРЕНА И ПРИНЯТА**

на заседании Методического совета  
МБОУ ДО «Тосненский районный детско-  
юношеский центр»

Протокол от 22.04.24 № 2



**УТВЕРЖДАЮ**

Директор МБОУ ДО «Тосненский  
районный детско-юношеский центр»

*В.Н. Сухорукова*

Приказ от 22.04.24 № 134ч

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая  
программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Единоборства 5-6 лет ОФП»**

Возраст обучающихся: 5-6 лет

Срок реализации: 1 год

Количество учебных часов: 72 часа

Автор – составитель:  
Горбачев Виталий Константинович,  
педагог дополнительного образования

Тосно  
2024

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа (далее – программа) физкультурно-спортивной направленности «Единоборства 5-6 лет» разработана на основе:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» с изменениями и дополнениями;
2. Федеральный закон от 24.03.2021 №51-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
3. Федеральный закон от 30.12.2020 №517-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» и отдельные законодательные акты Российской Федерации»;
4. Федеральный закон от 26.05.2021 №144-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
5. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
6. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р);
7. Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 29.09.2023 №АБ-3935/06 «О методических рекомендациях».
8. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;
9. Письмо Минпросвещения России от 31.01.2022 № ДГ-245/06 «О направлении методических рекомендаций по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»;
10. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
11. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27 декабря 2013 г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
12. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 25 августа 2020 года № 636 «Об утверждении методических рекомендаций о механизмах и критериях отбора спортивно одаренных детей»;
13. Областной закон Ленинградской области от 24.02.2014 № 6-оз «Об образовании в Ленинградской области»;
14. Устав Муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования «Госненский районный детско-юношеский центр».

**Направленность** – физкультурно-спортивная.

**Уровень освоения программы** – стартовый.

**Актуальность и целесообразность программы** В современном обществе наблюдается нарастание кризисных асоциальных явлений, присутствует информационная перегруженность обучающихся в школе, развивается гиподинамия.

Современная наука рассматривает системы обучения и воспитания в физической культуре, как один из потенциалов формирования целостной, гармонично развитой, культурной, способной к самоопределению личности. Данная программа, в первую очередь, ориентирована на развитие индивидуальных физических и психологических качеств подростка, что имеет главенствующее значение в формировании его личности.

**Отличительной особенностью данной программы** от уже существующих, является организация работы с детьми, имеющими разные потребности и индивидуальные возможности. Обучающиеся с разными уровнями подготовки, способностями и физическим развитием могут выполнять поставленные задачи и укреплять здоровье, повышать свой технический уровень по специализации «Единоборства».

**Адресат программы:** обучающиеся в возрасте 5-6 лет (дошкольники). Набор проводится для всех желающих с ограничением по возрасту и здоровью, посещающих, детский сад.

**Цель** – формирование нравственной личности, социально ориентированной в обществе и коллективе, через занятия спортом и освоение искусством единоборств.

### **Задачи программы**

#### *Обучающие:*

- Обучить технике безопасности во время занятий.
- Обучить тактическому мастерству: рациональному применению технических средств, использование своих возможностей с учетом положительных сторон и недостатков противника, искусству ведения боя с разными по стилю и манере противниками.
- Обучить техническому мастерству: уровню владения ударами, защитными действиями, передвижением, маневренностью, контрдействиями, использованию обманных действий.

#### *Развивающие:*

- Развивать качества, необходимые каратисту (быстрота, сила, выносливость, ловкость).
- Развивать психические процессы (внимание, память, речь, воображение).
- Развивать интерес к спорту.
- Развивать потребность в самоорганизации: аккуратность, бережливость, самостоятельность, умение доводить начатое дело до конца.
- Развивать эмоционально-волевую сферу: самоконтроль, настойчивость, эмоциональную уравновешенность, чувство удовлетворения при удачах и неудовлетворения при неудачах.
- Развивать физическую подготовку, спортивную работоспособность, специальные двигательные навыки.
- Развивать способность применять на практике основы техники и тактики Каратэ-до и Кобудо.

#### *Воспитательные:*

- Воспитать спортивное трудолюбие.
- Воспитать доброжелательное отношение к окружающим, вежливость, дружелюбие, готовность сотрудничать, общительность, стремление помочь, умение

заботиться о своих близких и товарищах.

- Формировать бережное отношение к результатам своего и чужого труда.
- Воспитать нравственные качества (честность, доброжелательность, терпимость, коллективизм, дисциплинированность, выдержка и самообладание) в сочетании с волевыми (настойчивость, смелость, упорство, терпеливость).
- Формировать положительную самооценку.

### **Условия реализации программы**

*Условия набора* детей в коллектив: принимаются все желающие, с ограничением по возрасту и состоянию здоровья.

*Наполняемость учебной группы:* не менее 12 человек. Обучение в группе проводится по подгруппам и в индивидуально-групповой форме.

**Форма обучения:** очная

При введении ограничений в связи с эпидемиологическими мероприятиями и изменением санитарных норм возможна реализация содержания программы с использованием дистанционных образовательных технологий и электронного обучения. В каникулярное время допускается изменение форм и места проведения занятий с разрешения администрации Учреждения.

**Режим занятий:** 1 раз в неделю по 2 академических часа или 2 раза в неделю по 1 академическому часу. 1 акад. час = 30 мин

*Общее количество часов по программе:* 1 год, 72 академических часа

### **Формы организации деятельности детей на занятии:**

- групповые – создание «творческих пар», которые выполняют более сложные работы;
- индивидуально-групповые – при проведении практических занятий;
- индивидуальные – для более подготовленных обучающихся.

### **Формы проведения занятий:**

- беседа;
- дидактическая игра;
- практическое занятие;

В пределах одного занятия виды деятельности могут меняться несколько раз, что способствует удержанию внимания обучающихся и предупреждает их переутомление.

### **Планируемые результаты освоения программы**

В результате освоения программы планируется достижение обучающимися следующих личностных, метапредметных и предметных результатов:

#### ***Личностные результаты:***

- 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;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий

язык и общие интересы.

- определять и высказывать под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

***Метапредметные результаты:***

- определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью педагога, проговаривать последовательность действий на занятии.
- уметь высказывать своё предположение (версию), работать по предложенному педагогом плану.
- уметь донести свою позицию до других, правильно сформулировать свою мысль.

***Предметные результаты:***

Знать:

- основы общей и специальной физической подготовки для каратистов;
- упражнения для развития специальной силы, быстроты, выносливости;
- правила техники безопасности, при занятии спортом;
- историю развития Восточных единоборств в мире, в России;
- название терминов, используемых в начальных стадиях изучения КАРАТЭ.

Уметь:

- выполнять контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке;
- выполнять упражнения для развития специальной силы, быстроты, выносливости; упражнения на расслабление;
- пользоваться спортивным инвентарем;
- Использовать знания, полученные на занятиях, на практике

**Материально-техническое оснащение**

1. Учебные пособия, прикладные программы,
2. Спортивный зал: оборудованный, светлое проветриваемое помещение с деревянным полом; раздевалки с туалетами для мальчиков и девочек;
3. Инвентарь для единоборств: лапы, гантели, скакалка, мяч футбольный, мяч волейбольный, гимнастический мат.
4. Шведская стенка, перекладина для подтягивания.

## Учебный план

№ п/п	Название темы	Кол-во часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	<b>Введение.</b> Техника безопасности и профилактика травматизма при занятии спортом.	2	2	-	Опрос
2	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека.	2	2	-	Опрос
3	История и развитие восточных боевых искусств Китая, Окинава, Японии. Что такое каратэ-до. Состояние и развитие каратэ в России.	2	2	-	Опрос
4	Развитие выносливости.	6	1	5	Опрос, наблюдение
5	Развитие гибкости.	12	1	11	Опрос, наблюдение
6	Развитие ловкости.	11	2	9	Опрос, наблюдение
7	<b>Промежуточная аттестация</b>	1	-	1	Сдача контрольных нормативов
8	Развитие быстроты.	4	1	3	Опрос, наблюдение
9	Развитие силовых способностей	4	1	3	Опрос, наблюдение
10	Техническая подготовка	26	6	20	Опрос, наблюдение
11	<b>Итоговый контроль</b>	1	-	1	Сдача контрольных нормативов
12	<b>Итоговое занятие</b>	1	1	-	Опрос, беседа, подведение итогов
<b>ИТОГО:</b>		72	19	53	

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### Тема 1.1

#### **Введение.**

#### **Техника безопасности и профилактика травматизма при занятии спортом.**

##### Теория.

Техника безопасности и профилактика травматизма при занятии спортом. Правила поведения на занятиях, внешний вид, правила работы со спортивным инвентарем, правила эвакуации при пожаре и других чрезвычайных происшествиях. Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека.

### Тема 1.2

#### **Введение.**

#### **Техника безопасности и профилактика травматизма при занятии спортом. (продолжение)**

##### Теория.

Техника безопасности и профилактика травматизма при занятии спортом. Правила поведения на занятиях, внешний вид, правила работы со спортивным инвентарем, правила эвакуации при пожаре и других чрезвычайных происшествиях. Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека.

### Тема 2.1

#### **Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека.**

##### Теория.

Повторение техники безопасности и профилактика травматизма при занятии спортом. Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека.

### Тема 2.2

#### **Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека. (продолжение).**

##### Теория.

Повторение техники безопасности и профилактика травматизма при занятии спортом. Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека.

### Тема 3.1

#### **История и развитие восточных боевых искусств Китая, Окинава, Японии.**

#### **Что такое каратэ-до. Состояние и развитие каратэ в России.**

##### Теория.

Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины. Формы физической культуры. Физическая культура в системе образования, во внеклассной и внешкольной работе. Роль физической культуры в воспитании трудолюбия, организованности, воли и жизненно важных умений, и навыков. История развития каратэ в мире и в нашей стране. Достижения российских спортсменов на мировой арене.

### Тема 3.2

#### **История и развитие восточных боевых искусств Китая, Окинава, Японии.**

#### **Что такое каратэ-до. Состояние и развитие каратэ в России (продолжение).**

##### Теория.

Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины. Формы физической культуры. Физическая культура в системе образования, во внеклассной и внешкольной работе. Роль физической культуры в воспитании трудолюбия, организованности, воли и жизненно

важных умений, и навыков. История развития каратэ в мире и в нашей стране. Достижения российских спортсменов на мировой арене.

#### **Тема 4.1**

##### **Развитие выносливости.**

Теория. Выносливость является важнейшим физическим качеством, отражающим общий уровень работоспособности человека и проявляющимся как в спортивной, так и в повседневной жизни. Выносливость нужно развивать для того, чтобы иметь способность к длительному перенесению каких-либо физических нагрузок, в общем, чтобы как можно дольше не утомиться. Выносливость, это как привычка — привычка тела к определённому количеству нагрузок.

#### **Тема 4.2**

##### **Развитие выносливости (продолжение).**

Практика. Выполнение упражнений: прыжки через низкие препятствия толчком обеих ног, в быстром темпе; переход из положения лежа в сед «высокий угол» и обратно, в темпе; из упора лежа толчком ног - упор присев - прыжок вверх, в темпе; приседания; отжимания; бег; игры на выносливость - футбол.

#### **Тема 4.3**

##### **Развитие выносливости (продолжение).**

Практика. Выполнение упражнений: прыжки через низкие препятствия толчком обеих ног, в быстром темпе; переход из положения лежа в сед «высокий угол» и обратно, в темпе; из упора лежа толчком ног - упор присев - прыжок вверх, в темпе; приседания; отжимания; бег; игры на выносливость - футбол.

#### **Тема 4.4**

##### **Развитие выносливости (продолжение).**

Практика. Выполнение упражнений: прыжки через низкие препятствия толчком обеих ног, в быстром темпе; переход из положения лежа в сед «высокий угол» и обратно, в темпе; из упора лежа толчком ног - упор присев - прыжок вверх, в темпе; приседания; отжимания; бег; игры на выносливость - футбол.

#### **Тема 4.5**

##### **Развитие выносливости (продолжение).**

Практика. Выполнение упражнений: прыжки через низкие препятствия толчком обеих ног, в быстром темпе; переход из положения лежа в сед «высокий угол» и обратно, в темпе; из упора лежа толчком ног - упор присев - прыжок вверх, в темпе; приседания; отжимания; бег; игры на выносливость - футбол.

#### **Тема 4.5**

##### **Развитие выносливости (продолжение).**

Практика. Выполнение упражнений: прыжки через низкие препятствия толчком обеих ног, в быстром темпе; переход из положения лежа в сед «высокий угол» и обратно, в темпе; из упора лежа толчком ног - упор присев - прыжок вверх, в темпе; приседания; отжимания; бег; игры на выносливость - футбол.

#### **Тема 5.1**

##### **Развитие гибкости.**

Теория. Гибкость - это одно из пяти основных физических качеств человека. Она характеризуется степенью подвижности звеньев опорно-двигательного аппарата и способностью выполнять движения с большой амплитудой. Это физическое качество необходимо развивать с самого детства и систематически. Внешнее проявление гибкости отражает внутреннее изменение в мышцах, суставах, сердечно-сосудистой системе.

#### **Тема 5.2**

##### **Развитие гибкости (продолжение).**

Практика. Выполнение упражнений – вращательные и скручивающие упражнения, растяжка мышц ног, рук, спины, тела.



### **Тема 5.3**

#### **Развитие гибкости (продолжение).**

Практика. Выполнение упражнений – вращательные и скручивающие упражнения, растяжка мышц ног, рук, спины, тела.

### **Тема 5.4**

#### **Развитие гибкости (продолжение).**

Практика. Выполнение упражнений – вращательные и скручивающие упражнения, растяжка мышц ног, рук, спины, тела.

### **Тема 5.5**

#### **Развитие гибкости (продолжение).**

Практика. Выполнение упражнений – вращательные и скручивающие упражнения, растяжка мышц ног, рук, спины, тела.

### **Тема 5.6**

#### **Развитие гибкости (продолжение).**

Практика. Выполнение упражнений – вращательные и скручивающие упражнения, растяжка мышц ног, рук, спины, тела.

### **Тема 5.7**

#### **Развитие гибкости (продолжение).**

Практика. Выполнение упражнений – вращательные и скручивающие упражнения, растяжка мышц ног, рук, спины, тела.

### **Тема 5.8**

#### **Развитие гибкости (продолжение).**

Практика. Выполнение упражнений – вращательные и скручивающие упражнения, растяжка мышц ног, рук, спины, тела.

### **Тема 5.9**

#### **Развитие гибкости (продолжение).**

Практика. Выполнение упражнений – вращательные и скручивающие упражнения, растяжка мышц ног, рук, спины, тела.

### **Тема 5.10**

#### **Развитие гибкости (продолжение).**

Практика. Выполнение упражнений – вращательные и скручивающие упражнения, растяжка мышц ног, рук, спины, тела.

### **Тема 5.11**

#### **Развитие гибкости (продолжение).**

Практика. Выполнение упражнений – вращательные и скручивающие упражнения, растяжка мышц ног, рук, спины, тела.

### **Тема 5.12**

#### **Развитие гибкости (продолжение).**

Практика. Выполнение упражнений – вращательные и скручивающие упражнения, растяжка мышц ног, рук, спины, тела.

### **Тема 6.1**

#### **Развитие ловкости.**

Теория. Ловкость – сложное, комплексное двигательное качество, основу которого составляют координационные способности – способности изменять направление движения без ущерба для равновесия, координации движений, силовых и скоростных качеств и контролирования тела.

### **Тема 6.2**

#### **Развитие ловкости (продолжение).**

Теория. Ловкость – сложное, комплексное двигательное качество, основу которого составляют координационные способности – способности изменять направление движения без ущерба для равновесия, координации движений, силовых и скоростных качеств и контролирования тела.

### **Тема 6.3**

#### **Развитие ловкости (продолжение).**

Практика. Выполнение гимнастических, акробатических упражнений, спортивные игры – футбол, баскетбол.

### **Тема 6.4**

#### **Развитие ловкости (продолжение).**

Практика. Выполнение гимнастических, акробатических упражнений, спортивные игры – футбол, баскетбол.

### **Тема 6.5**

#### **Развитие ловкости (продолжение).**

Практика. Выполнение гимнастических, акробатических упражнений, спортивные игры – футбол, баскетбол.

### **Тема 6.6**

#### **Развитие ловкости (продолжение).**

Практика. Выполнение гимнастических, акробатических упражнений, спортивные игры – футбол, баскетбол.

### **Тема 6.7**

#### **Развитие ловкости (продолжение).**

Практика. Выполнение гимнастических, акробатических упражнений, спортивные игры – футбол, баскетбол.

### **Тема 6.8**

#### **Развитие ловкости (продолжение).**

Практика. Выполнение гимнастических, акробатических упражнений, спортивные игры – футбол, баскетбол.

### **Тема 6.9**

#### **Развитие ловкости (продолжение).**

Практика. Выполнение гимнастических, акробатических упражнений, спортивные игры – футбол, баскетбол.

### **Тема 6.10**

#### **Развитие ловкости (продолжение).**

Практика. Выполнение гимнастических, акробатических упражнений, спортивные игры – футбол, баскетбол.

### **Тема 6.11**

#### **Развитие ловкости (продолжение).**

Практика. Выполнение гимнастических, акробатических упражнений, спортивные игры – футбол, баскетбол.

### **Тема 7**

#### **Промежуточная аттестация.**

Теория. Тестирование

Практика. Выполнение контрольных нормативов

### **Тема 8.1**

#### **Развитие быстроты.**

Теория. Быстрота – одно из основных физических качеств человека. Быстрота – это умение человека выполнять какое-то двигательное действие с максимальной скоростью. Быстрота играет большую роль в жизни. Быстрота реагирования, быстрое совершение действий – важные качества для многих профессий. Это качество нужно развивать, выполняя специальные упражнения.

### **Тема 8.2**

#### **Развитие быстроты (продолжение).**

Практика. Выполнение упражнений на разные группы мышц, выполняемые с предельной либо около предельной скоростью.

### **Тема 8.3**

### **Развитие быстроты (продолжение).**

Практика. Выполнение упражнений на разные группы мышц, выполняемые с предельной либо около предельной скоростью.

#### **Тема 8.4**

### **Развитие быстроты (продолжение).**

Практика. Выполнение упражнений на разные группы мышц, выполняемые с предельной либо около предельной скоростью.

#### **Тема 9.1**

### **Развитие силовых способностей.**

Теория. Сила как физическое качество человека, принципы и основные этапы развития соответствующих способностей. Разновидности и формы силовой подготовки, требования к физиологическим параметрам спортсменов. Используемые в данном процессе методы и приемы.

#### **Тема 9.2**

### **Развитие силовых способностей (продолжение).**

Практика. Выполнение упражнений – отжимание в упоре лежа, движение ног в положении лежа на спине («ножницы»), сгибание тела в положении сед углом из положения лежа с попеременным вращением туловища влево-вправо, сгибание туловища из положения лежа на спине, вращение в тазобедренном суставе согнутой в колене ногой, прыжки на обеих ногах вверх с подтягиванием коленей к груди, прыжки через препятствия боком, вперед-назад, с поворотами на 90, 180 градусов.

#### **Тема 9.3**

### **Развитие силовых способностей (продолжение).**

Практика. Выполнение упражнений – отжимание в упоре лежа, движение ног в положении лежа на спине («ножницы»), сгибание тела в положении сед углом из положения лежа с попеременным вращением туловища влево-вправо, сгибание туловища из положения лежа на спине, вращение в тазобедренном суставе согнутой в колене ногой, прыжки на обеих ногах вверх с подтягиванием коленей к груди, прыжки через препятствия боком, вперед-назад, с поворотами на 90, 180 градусов.

#### **Тема 9.4**

### **Развитие силовых способностей (продолжение).**

Практика. Выполнение упражнений – отжимание в упоре лежа, движение ног в положении лежа на спине («ножницы»), сгибание тела в положении сед углом из положения лежа с попеременным вращением туловища влево-вправо, сгибание туловища из положения лежа на спине, вращение в тазобедренном суставе согнутой в колене ногой, прыжки на обеих ногах вверх с подтягиванием коленей к груди, прыжки через препятствия боком, вперед-назад, с поворотами на 90, 180 градусов.

#### **Тема 10.1**

### **Техническая подготовка.**

Теория. Этикет, правила поведения на занятиях восточными единоборствами. Термины, защиты, блоки, удары, «Зонная» защита техники ГО-ДЗЮ РЮ. Техническая подготовка спортсмена. Техника каратэ. Стадии технической подготовки.

#### **Тема 10.2**

### **Техническая подготовка (продолжение).**

Теория. Этикет, правила поведения на занятиях восточными единоборствами. Термины, защиты, блоки, удары, «Зонная» защита техники ГО-ДЗЮ РЮ. Техническая подготовка спортсмена. Техника каратэ. Стадии технической подготовки.

#### **Тема 10.3**

### **Техническая подготовка (продолжение).**

Практика. Отработка блоков и ударов руками и ногами, уклонения от атаки техники

ГО-ДЗЮ РЮ. Постановка блоков.

#### **Тема 10.4**

**Техническая подготовка (продолжение).**

Практика. Отработка блоков и ударов руками и ногами, уклонения от атаки техники ГО-ДЗЮ РЮ. Постановка блоков.

#### **Тема 10.5**

**Техническая подготовка (продолжение).**

Практика. Отработка блоков и ударов руками и ногами, уклонения от атаки техники ГО-ДЗЮ РЮ. Постановка блоков.

#### **Тема 10.6**

**Техническая подготовка (продолжение).**

Практика. Отработка блоков и ударов руками и ногами, уклонения от атаки техники ГО-ДЗЮ РЮ. Постановка блоков.

#### **Тема 10.7**

**Техническая подготовка (продолжение).**

Практика. Отработка блоков и ударов руками и ногами, уклонения от атаки техники ГО-ДЗЮ РЮ. Постановка блоков.

#### **Тема 10.8**

**Техническая подготовка (продолжение).**

Практика. Отработка блоков и ударов руками и ногами, уклонения от атаки техники ГО-

ДЗЮ РЮ. Постановка блоков.

#### **Тема 10.9**

**Техническая подготовка (продолжение).**

Теория. Термины. Стойки. Движение в стойках с ударами и защитой с блоками, удары, «Зонная» защита при движении техники ГО-ДЗЮ РЮ. Техническая подготовка спортсмена. Стадии технической подготовки.

#### **Тема 10.10**

**Техническая подготовка (продолжение).**

Теория. Термины. Стойки. Движение в стойках с ударами и защитой с блоками, удары, «Зонная» защита при движении техники ГО-ДЗЮ РЮ. Техническая подготовка спортсмена. Стадии технической подготовки.

#### **Тема 10.11**

**Техническая подготовка (продолжение).**

Практика. Отработка блоков и ударов руками при движении вперед, назад, уклонения от атаки техники ГО-ДЗЮ РЮ.

#### **Тема 10.12**

**Техническая подготовка (продолжение).**

Практика. Отработка блоков и ударов руками при движении вперед, назад, уклонения от атаки техники ГО-ДЗЮ РЮ.

#### **Тема 10.13**

**Техническая подготовка (продолжение).**

Практика. Отработка блоков и ударов руками при движении вперед, назад, уклонения от атаки техники ГО-ДЗЮ РЮ.

#### **Тема 10.14**

**Техническая подготовка (продолжение).**

Практика. Отработка блоков и ударов руками при движении вперед, назад, уклонения от атаки техники ГО-ДЗЮ РЮ.

#### **Тема 10.15**

**Техническая подготовка (продолжение).**

Практика. Отработка блоков и ударов руками при движении вперед, назад, уклонения от атаки техники ГО-ДЗЮ РЮ.

## **Тема 10.16**

### **Техническая подготовка (продолжение).**

Практика. Отработка блоков и ударов руками при движении вперед, назад, уклонения от атаки техники ГО-ДЗЮ РЮ.

## **Тема 10.17**

### **Техническая подготовка (продолжение).**

Теория. Термины. Ката. Изучение названий движений в стойках с ударами и защитой с блоками первоначальных Ката ГО-ДЗЮ РЮ.

## **Тема 10.18**

### **Техническая подготовка (продолжение).**

Теория. Термины. Ката. Изучение названий движений в стойках с ударами и защитой с блоками первоначальных Ката ГО-ДЗЮ РЮ.

## **Тема 10.19**

### **Техническая подготовка (продолжение).**

Практика. Отработка первоначальных Ката ГО-ДЗЮ РЮ. Стадии технической подготовки.

## **Тема 10.20**

### **Техническая подготовка (продолжение).**

Практика. Отработка первоначальных Ката ГО-ДЗЮ РЮ. Стадии технической подготовки.

## **Тема 10.21**

### **Техническая подготовка (продолжение).**

Практика. Отработка первоначальных Ката ГО-ДЗЮ РЮ. Стадии технической подготовки.

## **Тема 10.22**

### **Техническая подготовка (продолжение).**

Практика. Отработка первоначальных Ката ГО-ДЗЮ РЮ. Стадии технической подготовки.

## **Тема 10.23**

### **Техническая подготовка (продолжение).**

Практика. Отработка первоначальных Ката ГО-ДЗЮ РЮ. Стадии технической подготовки.

## **Тема 10.24**

### **Техническая подготовка (продолжение).**

Практика. Отработка первоначальных Ката ГО-ДЗЮ РЮ. Стадии технической подготовки.

## **Тема 10.25**

### **Техническая подготовка (продолжение).**

Практика. Отработка первоначальных Ката ГО-ДЗЮ РЮ. Стадии технической подготовки.

## **Тема 10.26**

### **Техническая подготовка (продолжение).**

Практика. Отработка первоначальных Ката ГО-ДЗЮ РЮ. Стадии технической подготовки.

## **Тема 11**

### **Итоговая аттестация.**

Практика. Выполнение контрольных нормативов.

## **Тема 12**

### **Итоговое занятие.**

Теория. Беседа. Тестирование. Подведение итогов. Обсуждение.

Утвержден

приказом от «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г. № \_\_\_\_\_

**Календарный учебный график  
на 202\_/202\_ учебный год**

Педагог дополнительного образования (тренер-преподаватель): Горбачёв Виталий Константинович

Наименование дополнительной общеобразовательной программы:  
«Единоборства 5-6 лет ОФП»

Год обучения	№ группы	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель год	Количество учебных часов всего в год	Количество учебных занятий (дней)	Режим занятий
1 год				36 учебных недель	72 академических часа	72 учебных занятия	1 раз по 2 акад. часа или 2 раза в неделю по 1 акад. часу

## Календарно-тематический план

На 202\_/202\_ учебный год

Дополнительная общеобразовательная программа: «Единоборства 5-6 лет ОФП».

Группа № \_\_\_\_ 1 год обучения

Расписание:

Педагог дополнительного образования (тренер-преподаватель):

Горбачев Виталий Константинович

№ занятия	Тема занятия	Кол-во часов	Тип занятия	Формы контроля	Дата проведения	
					план	факт
1.	<b>Введение.</b> Техника безопасности и профилактика травматизма при занятии спортом.	1	Теория	Опрос		
2.	<b>Введение.</b> Техника безопасности и профилактика травматизма при занятии спортом (продолжение).	1	Теория	Опрос		
3.	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека.	1	Теория	Опрос		
4.	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека (продолжение).	1	Теория	Опрос		
5.	История и развитие восточных боевых искусств Китая, Окинава, Японии. Что такое каратэ-до. Состояние и развитие каратэ в России.	1	Теория	Опрос		
6.	История и развитие восточных боевых искусств Китая, Окинава, Японии. Что такое каратэ-до. Состояние и развитие каратэ в России (продолжение).	1	Теория	Опрос		
7.	Развитие выносливости.	1	Теория	Опрос		
8.	Развитие выносливости (продолжение).	1	Практика	Наблюдение		

9.	Развитие выносливости (продолжение).	1	Практика	Наблюдение		
10	Развитие выносливости (продолжение).	1	Практика	Наблюдение		
11	Развитие выносливости (продолжение).	1	Практика	Наблюдение		
12	Развитие выносливости (продолжение).	1	Практика	Наблюдение		
13	Развитие гибкости.	1	Теория	Опрос		
14	Развитие гибкости (продолжение).	1	Практика	Наблюдение		
15	Развитие гибкости (продолжение).	1	Практика	Наблюдение		
16	Развитие гибкости (продолжение).	1	Практика	Наблюдение		
17	Развитие гибкости (продолжение).	1	Практика	Наблюдение		
18	Развитие гибкости (продолжение).	1	Практика	Наблюдение		
19	Развитие гибкости (продолжение).	1	Практика	Наблюдение		
20	Развитие гибкости (продолжение).	1	Практика	Наблюдение		
21	Развитие гибкости (продолжение).	1	Практика	Наблюдение		
22	Развитие гибкости (продолжение).	1	Практика	Наблюдение		
23	Развитие гибкости (продолжение).	1	Практика	Наблюдение		
24	Развитие гибкости (продолжение).	1	Практика	Наблюдение		
25	Развитие ловкости.	1	Теория	Опрос		
26	Развитие ловкости (продолжение).	1	Теория	Опрос		
27	Развитие ловкости (продолжение).	1	Практика	Наблюдение		
28	Развитие ловкости (продолжение).	1	Практика	Наблюдение		
29	Развитие ловкости (продолжение).	1	Практика	Наблюдение		
30	Развитие ловкости (продолжение).	1	Практика	Наблюдение		
31	Развитие ловкости (продолжение).	1	Практика	Наблюдение		
32	Развитие ловкости (продолжение).	1	Практика	Наблюдение		
33	Развитие ловкости (продолжение).	1	Практика	Наблюдение		
34	Развитие ловкости (продолжение).	1	Практика	Наблюдение		



35	Развитие ловкости (продолжение).	1	Практика	Наблюдение		
36	<b>Промежуточная аттестация</b>	1	Практика	Сдача контрольных нормативов		
37	Развитие быстроты.	1	Теория	Опрос		
38	Развитие быстроты (продолжение).	1	Практика	Наблюдение		
39	Развитие быстроты (продолжение).	1	Практика	Наблюдение		
40	Развитие быстроты (продолжение).	1	Практика	Наблюдение		
41	Развитие силовых способностей.	1	Теория	Опрос		
42	Развитие силовых способностей (продолжение).	1	Практика	Наблюдение		
43	Развитие силовых способностей (продолжение).	1	Практика	Наблюдение		
44	Развитие силовых способностей (продолжение).	1	Практика	Наблюдение		
45	Техническая подготовка.	1	Теория	Опрос		
46	Техническая подготовка (продолжение).	1	Теория	Опрос		
47	Техническая подготовка (продолжение).	1	Практика	Наблюдение		
48	Техническая подготовка (продолжение).	1	Практика	Наблюдение		
49	Техническая подготовка (продолжение).	1	Практика	Наблюдение		
50	Техническая подготовка (продолжение).	1	Практика	Наблюдение		
51	Техническая подготовка (продолжение).	1	Практика	Наблюдение		
52	Техническая подготовка (продолжение).	1	Практика	Наблюдение		
53	Техническая подготовка (продолжение).	1	Теория	Опрос		
54	Техническая подготовка (продолжение).	1	Теория	Опрос		
55	Техническая подготовка (продолжение).	1	Практика	Наблюдение		
56	Техническая подготовка (продолжение).	1	Практика	Наблюдение		
57	Техническая подготовка (продолжение).	1	Практика	Наблюдение		
58	Техническая подготовка (продолжение).	1	Практика	Наблюдение		

59	Техническая подготовка (продолжение).	1	Практика	Наблюдение		
60	Техническая подготовка (продолжение).	1	Практика	Наблюдение		
61	Техническая подготовка (продолжение).	1	Теория	Опрос		
62	Техническая подготовка (продолжение).	1	Теория	Опрос		
63	Техническая подготовка (продолжение).	1	Практика	Наблюдение		
64	Техническая подготовка (продолжение).	1	Практика	Наблюдение		
65	Техническая подготовка (продолжение).	1	Практика	Наблюдение		
66	Техническая подготовка (продолжение).	1	Практика	Наблюдение		
67	Техническая подготовка (продолжение).	1	Практика	Наблюдение		
68	Техническая подготовка (продолжение).	1	Практика	Наблюдение		
69	Техническая подготовка (продолжение).	1	Практика	Наблюдение		
70	Техническая подготовка (продолжение).	1	Практика	Наблюдение		
71	<b>Итоговый контроль</b>	1	Практика	Сдача контрольных нормативов		
72	<b>Итоговое занятие</b>	1	Теория	Тестирование, опрос, беседа		

## Методическое приложение к программе.

Методическая часть рекомендаций включает учебный материал по основным видам подготовки. В основу методических рекомендаций положены нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке, научные и методические разработки по каратэ отечественных и зарубежных тренеров и специалистов, применяемые в последние годы для подготовки обучающихся. Методические рекомендации содержат научно-обоснованные рекомендации по структуре и организации учебно-тренировочного процесса на различных этапах многолетней подготовки.

### **Вопросы по теории:**

1. Как должен вести занимающийся в помещении, где проводятся занятия?
2. Что такое «Рей».
3. Перечислите названия начальных Ката ГО-ДЗЮ РЮ, согласно уровню.
5. Перечислите основные стансы, согласно уровню.
6. Назовите блоки, удары руками и ногами, согласно уровню.
7. Назовите основные уровни -верхний, средний, нижний.

### **Приложение 1. (1 год обучения. Нормативы для сдачи)**

#### **12 кю**

**(белый пояс с одной желтой полоской)**

*для детей от 5 до 6 лет*

**Кихон: Выполняется** весь в стансе Хэйко-дачи (ХД).

1. Сэйкен-чоку-цуки по трём уровням;
2. Сёмен-уракен-учи, йокомен-уракен-учи;
3. Дзёдан-укэ, йоко-укэ;
4. Чудан-маэ-гэри.

**Кихон-идо:**

1. Шаг вперед (выпад) в Санчин-дачи (СД) с Чудан-ои-цуки;
2. Шаг вперед (выпад) в СД с Чудан-г'яку-цуки;

**Ката:**

Тайкьёку Дзюдан Ичи,  
Тайкьёку чудан ичи.

**Акробатика и физподготовка:**

1. Ползание по-пластунски;
2. Акробатические фигуры: «свеча», «лодочка», «мостик».
3. Кувырок вперед, Кувырок назад;
4. Отжимания – 10 раз;
5. «Пресс» - 5 раз;
6. «Ножницы» - 10 сек.

## Приложение 2.

Люди во всем мире отдают дань уважения друг к другу и в разных странах это делают по-разному, существуют слова приветствия, рукопожатия, поклоны, ритуалы и т.п.

Первое занятие в каратэ начинается с изучения и объяснения значения поклона (Рей). Впоследствии поклон применяется постоянно. Его важность даже выше, чем начало изучения каратэ. Только те, кто понял значения поклона, достигают высокого мастерства.

*Каратэ-до* - это боевой вид искусства и как таковой не имеет предела в совершенствовании. И только в процессе тяжелых тренировок и жесткой дисциплины мы стараемся постичь *Путь (До)*. Мастер Фунакоши в полной мере осознавал важность поклона и часто напоминал об этом своим ученикам. Одним из двадцати принципов в каратэ-до является то, что каратэ начинается и заканчивается поклоном.

Поклон может выражать желание установить отношения, основанные на взаимном доверии, доброжелательности, понимании и уважении. В социальном смысле поклон является средством сохранения гармонии между людьми с целью создания лучшего общества.

Практически «Рей» является формальной церемонией, когда два человека, находясь друг против друга, обмениваются знаками взаимного уважения и доверия.

Каратэ изучают в *Доджо*. Это не просто спортивный зал или клуб по интересам. *Доджо* - это место обучения поклонников каратэ. Кроме того, *Доджо* включает в себя символизм в методологическом, идеологическом и философском аспектах каратэ. Жизнь *Доджо* полностью поглощает ученика, меняет в лучшую сторону его взгляды на жизнь, характер и физическое состояние.

*Сенсей* (Уважаемый учитель) - хозяин *Доджо*. Сенсей считает своих учеников сыновьями и дочерьми, видя их такими, какими они сами себя никогда не увидят. Он оказывает влияние на создание их тел и характеров и считает себя ответственным за результат.

*Сенсей* - всегда пример высокого достоинства. Его отношения с учениками должны быть объективными, строгими и доброжелательными. Поскольку все тренировки в воинских искусствах прежде всего сориентированы на воспитание духа, уверенности в себе, долг каждого *Учителя* - быть примером для своих учеников во всем: в мастерстве, дисциплине, умеренности и мудрости. Сенсей должен стать советчиком и постараться помочь в решении возникшей проблемы.

Все Сенсеи-учителя требовательны, поэтому в настоящей школе каратэ похвалы редки. Каждый ученик должен считать нормой то, что основным требованием для постоянного совершенствования является работа с максимальной отдачей. Поддержание высоких физических кондиций обязательно для всех учеников так же, как и духовное совершенствование. Ученики проводят специально-боевые упражнения каждую тренировку, что закаляет их тело и волю. Они обучаются медитации и самовнушению. Они знают, что победители никогда не уходят, а те, кто ушел, никогда не победят. Требование к ученикам возрастают по мере повышения их мастерства.

Человек, достигший гармонии духа и тела, реализует эстетическое начало во внешнем и внутреннем мире:

- с *внешней стороны* физическое и техническое совершенство, достигшее уровня искусства, представляет эстетику действия, красоту движений, олицетворяя естественность, целесообразность и эффективность боевых приемов;

- *внутри* эстетика проявляется в поведении и образе жизни.

Настоящий мастер боевых искусств честен (в первую очередь - перед самим собой), горд, бескорыстен, смел, предан, относится с уважением к окружающим, скромно в

поведении.

Как и любое другое боевое искусство, каратэ - *важная духовная сфера человеческой деятельности*. Помимо практической пользы, занятия каратэ ведут обучающихся к вершине самосовершенствования, познанию собственного духа, нравственному очищению, воспитывают чувство достоинства, умение преодолевать минутные слабости, помогают терпеливо добиваться поставленной цели, формируют мировоззрение воспитанников, способность управлять своей волей и эмоциями, концентрировать силу, становится путем жизни.

Методика преподавания каратэ конкретно направлена на нравственное и духовное формирование личности. Достижение любой степени мастерства в каратэ предполагает должное развитие трех основных составляющих: «*син*» - моральные качества, дух, сила воли; «*таи*» - физическая кондиция, сила, выносливость; «*вадза*» - техническое мастерство.

Физическая подготовка и техническое совершенство, основанные на морали высокой духовности, независимости от внешних условностей общества дают возможность личности вести соответствующий независимый образ жизни.

Важной причиной популярности каратэ является его доступность. Им, фактически может заниматься любой человек со средним здоровьем, независимо от возраста и пола. Кроме этого, популярность каратэ состоит в привлекательности восточного культурного «колорита» и признании его международным спортивным сообществом. В наше сложное время и мужчины, и женщины хотят чувствовать себя в полной уверенности и безопасности, владеть специальными знаниями и техникой каратэ, уметь постоять за себя и своих близких, дать должный отпор агрессору, даже более сильному.

Каратэ сегодня достигло большой популярности, гармонично соединив оба аспекта, стало возможным такое каратэ, которое подходит всем: детям, молодым, мужчинам и женщинам.

Спортивные поединки по каратэ приобретают большую популярность в обществе, особенно в подростковой и молодёжной среде, получают широкое распространение и признание как виды спорта, входящие в Государственный реестр России, с присвоением спортивных разрядов и званий. Однако, методическая база построения образовательного процесса обучения как целостная методика, технология, доступная для применения в данных видах спорта, до сих пор недостаточно разработана.

### **Приложение 3. Основные моменты и принципы изучения базовой техники. Построение учебно-тренировочного процесса.**

Каратэ является одним из видов восточных единоборств и значительно отличается от западных единоборств своими стойками, защитами, ударами, перемещениями, а также принципами морально-волевой подготовки. Поэтому на начальном этапе обучения особое внимание необходимо уделить приобретению соответствующих двигательных навыков. Программа обучения в каратэ разделена по степеням мастерства (КЮ) ученика. Каждая степень осваивается определенный период времени (в среднем 3 месяца). После прохождения очередного этапа обучающийся сдает экзамен, где проверяется его овладение конкретной техникой за конкретный период времени. Такая программа не дает возможности перескакивать через какие-то разделы техники во имя достижения скороспелых результатов и ведет воспитанника постепенно и планомерно к освоению сложной техники и ее исполнению на высокой скорости. Многократное выполнение каждого приема приводит к автоматизму его исполнения в экстремальной (боевой) ситуации, то есть к высокому мастерству. Наряду с обучением базовой технике необходимо развивать и такие физические качества, как силу (без физической силы нет скорости удара, при малой скорости удара нет силы удара), прыгучесть, гибкость, ловкость. Необходима специализированная физическая подготовка. Постепенно усложняются условия работы с партнером. От обусловленной работы в парах (*Гохон Кумитэ, Санбон Кумитэ, ИППОН Кумитэ*) воспитанник переходит к полувольным (*джийу ИППОН Кумитэ*) и вольным (*джинпу Кукитэ*) боям.

Многократность повторений представляет собой монотонный процесс, когда одно и то же движение повторяется не менее 50 раз за занятие. Предполагается, что уже имеются определенные двигательные навыки и координация движений приводит к быстрой психической усталости, и воспитанники, не привыкшие к такому режиму работы, постепенно теряют концентрацию внимания. Обычно самыми трудными для начинающих являются первые три месяца тренировок, пока психика не привыкнет к подобному режиму работы. В этот период важно в процессе тренировки периодически менять тип упражнений и ритм их выполнения, чтобы уменьшить степень нервной утомляемости учеников. Занятия постепенно специализируются: обучающиеся все больше времени работают в парах (*Кихон Кумитэ*). На каждом этапе изучаются и сдаются экзамены по базового ката (*Гекисай дайичи, ни, Санчин, Тенсё, Сайфа*), которые являются показателем освоения изученного материала по чистоте исполнения блоков и ударов, правильности стоек и перемещений, смене концентрации и расслабления, изменению ритма воображаемого боя. Образовательная программа рассчитана таким образом, что спарринги между воспитанниками и участие в соревнованиях по Кумитэ разрешаются только после освоения начального уровня программы и то, только лишь с постепенным усложнением технических приёмов и правил. К более сложному виду спарринга воспитанник допускается, когда он уже владеет достаточно высоким техническим уровнем как в работе с партнерами, так и в исполнении ката.

Тем не менее, с момента начала выступления обучающихся в соревнованиях построение учебно-тренировочного процесса резко отличается от тренировочного процесса начальной подготовки и основывается на сроках от соревнований до соревнований.

Таким образом, на начальном этапе занятия целесообразно строить исходя из степени психической усталости воспитанника, то есть задачи занятия упрощаются по мере повышения психической усталости.







Утвержден

приказом от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г. № \_\_\_\_

**План воспитательной и профориентационной работы**

На 202\_\_/202\_\_ учебный год

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Единоборства 5-6 лет ОФП»

Педагог дополнительного образования Горбачёв Виталий Константинович

Раздел	Дата проведения	Наименование мероприятия	Место проведения	Количество обуч-ся	Социальные партнеры	Отметка о выполнении
Просветительские мероприятия						
Профильные мероприятия						
Мероприятия по профессиональной ориентации						
Работа с родителями						
Участие в международных, всероссийских, региональных мероприятиях						
Участие в областных, районных мероприятиях						
Индивидуальная работа с обучающимися при подготовке к мероприятиям различного уровня						

## СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Мирзоев О.М. Применение восстановительных средств в спорте. - М.: Спортакадем-пресс, 2000.
2. Пилоян Р.А., Суханов А.Д. Многолетняя подготовка спортсменов-единоборцев. - Малаховка, 1999.
3. Прокудин К.Б. Технология построения тренировочного процесса юных каратистов на этапе предварительной подготовки: Автореф. дис... канд. пед. наук. - М., 2000.- 22 с.
4. Традиционное каратэ. Правила соревнований / Сост. С.А.Литвинов. - М.: Советский спорт, 2003.-120 с.
5. Гогунев Е.Н, Мартыанов Б.И. Психология физического воспитания и спорта. Учеб. пособ. для студ. высш. учеб. заведений. М. 2000 г.
6. Железняк Ю.Д. Спортивные игры. М.: Изд. Центр«Академия»,2002г.
- 7 . Накаяма Масатоши. Лучшее каратэ. В 11-ти томах. Пер. с англ. В. Коломарова, - М.: Ладомир, АСТ, 1998 - 2001.
8. Смирнов В.М. Дубровский В.И. Физиология физического воспитания и спорта. Учеб. для ВУЗов. М.: Физкультура и спорт 2001 г.
9. Холодов Ж.К. Теория и методика физической культуры. Учеб. для ВУЗов физ. культ. М.: «Военздат», 2001 г.
10. Передельский А.А. Единоборства, спорт, управление / А. А. Передельский. - М.: Научно-издательский центр "Теория и практика физической культуры и спорта", 2007.
11. Передельский А.А. Философия, педагогика и психология единоборств: монография / А.А. Передельский. - М.: Физическая культура, 2008.