****

**1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Дополнительная общеразвивающая программа для детей занимающихся «Каратэ» составлена на основе нормативных документов, регламентирующих работу по подготовке учащихся к соревнованиям, а также стремлению учащихся к овладению правил рукопашного боя и физическому совершенствованию через здоровый образ жизни.

**Направленность:** физкультурно-спортивная.

**Уровень освоения:** общекультурный.

**Нормативно-правовые документы:**

программа написана руководствуясь нормативно-правовыми документами:

- Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Концепцией развития дополнительного образования детей (распоряжение Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р);

- Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (Приказ Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. N 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»);

- Методическими рекомендациями по проектированию общеразвивающих программ (включая разноуровневые Министерства образования и науки РФ от 18 ноября 2015 г. N 09- 3242 «О направлении информации»);

- «Санитарно-эпидемиологическим требованиям организации режима работы образовательных организаций детей» СанПиН 2.4.4. 72-14 (постановление Главного врача РФ от 4 июля 2014 г. № 41);

**Цель программы:** сформировать у обучающихся устойчивые потребности к регулярным занятиям физической культурой и спортом посредством овладения ими основ рукопашного боя.

**Задачи**: укрепление здоровья и гармоничное развитее всех органов и систем организма детей, формирование интереса к занятиям спортом.

**Обучающие:**

- овладение основами техники выполнения комплекса физических упражнений и освоение техники подвижных игр

- воспитание трудолюбия

- развитие и совершенствование общих физических качеств

- предварительный отбор детей для занятий каратэ

- знакомство с требованиями спортивного режима и гигиены

- социализация детей и подростков

**Развивающие:** развитие основных физических качеств: силы, ловкости, скорости, выносливости, быстроты реакции, гибкости

**Воспитательные:**

- развитие эмоционально-волевой сферы обучающихся; формирование потребности в здоровом образе жизни; содействие развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы;

- становление основ спортивной этики и эстетики каратэ;

 - воспитывать выработку организаторских навыков и умения действовать в коллективе;

 - воспитывать чувство ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;

- воспитывать привычку к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время;

 -воспитывать потребность к ведению здорового образа жизни.

Каратэ – японское боевое искусство. На начальном этапе предназначался исключительно для самообороны. В каратэ нет удерживающих захватов, бросков, удушающих приемов, все контакты между бойцами сведены к минимуму. Удары в каратэ наносятся руками либо ногами в жизненно важные точки тела.

Особенностями каратэ, как вида спорта являются:

* разносторонние требования к физической, технической и тактической подготовленности спортсменов;
* высокая динамика и разнообразная вариативность ситуаций в ходе поединков;
* высокие требования к уровню психической готовности спортсменов (стремлению упорно биться за победу, уверенностью в силах, уравновешенностью и стабильностью эмоций, умению регулировать психическую напряженность и поведение).

**Условия реализации программы:**

Списочный состав групп формируется с учетом вида деятельности, санитарных норм, особенностей реализации программы.

Набор групп осуществляется на основании заявления от родителей (законных представителей) (до 14 лет) и допуска врача к занятиям.

 По норме наполняемости: 1-ый год обучения – не менее 25 человек;

 В течение учебного года состав учащихся может меняться.

 Продолжительность образовательного процесса: 270 часа (2 час 3 раза в неделю) в год,

срок реализации – 1 год.

**Планируемые результаты освоения программы:**

 К концу обучения по данной программе учащиеся должны знать:

 • что систематические занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье;

 • как правильно распределять свою физическую нагрузку;

 • историю развития каратэ

 • терминологию технических приёмов (нападения, ударов и т.д.);

 • правила проведения соревнований;

 • правила охраны труда и поведения на занятиях и в повседневной жизни;

 • правила проведения соревнований.

**2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН ПО ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЕ**

**Календарный учебный график**

|  |  |
| --- | --- |
| **Разделы подготовки** | **Количество часов** |
| Теоретическая подготовка | 14 |
| ОФП и СФП | 67 |
| Избранный вид спорта | 122 |
| Развитие творческого мышление | 54 |
| Самостоятельная работа | 13 |
| **Общее количество часов** | 270 |

**Примерный годовой план-график по общеразвивающей программы (ч)**

|  |  |
| --- | --- |
| **Содержание занятий** | **Месяцы** |
| **09** | **10** | **11** | **12** | **01** | **02** | **03** | **04** | **05** | **06** | **Общее количество часов** |
| Теоретическая подготовка  | 1 | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 14(5%) |
| ОФП и СФП | 6 | 6 | 6 | 6 | 7 | 7 | 7 | 6 | 8 | 8 | 67(25%) |
| Избранный вид спорта | 12 | 12 | 12 | 12 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 4 | 122(45%) |
| Развитие творческого мышление | 4 | 5 | 5 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 4 | 54(20%) |
| Самостоятельная работа | - | 2 | - | - | 3 | 2 | 3 | 2 | 1 | - | 13(5%) |
| **Общее количество часов** | 23 | 26 | 25 | 26 | 31 | 31 | 32 | 29 | 30 | 17 | **270** |

**Расписание учебных занятий**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Понедельник** | **Вторник** | **Среда**  | **Четверг**  | **Пятница**  | **Суббота**  |
|  | 17:00-19:00 |  | 17:00-19:00 |  | 17:00-19:00 |
|  | 19:00-21:00 |  | 19:00-21:00 |  | 19:00-21:00 |

**3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПО ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЕ**

**ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке, органически связана с физической, технико-тактической, морально-волевой подготовкой, как элемент практических знаний.

Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировок.

**Содержание теоретических занятий**

Теория каратэ рассматривает вопро­сы, связанные с содержанием каратэ как спортивно-педагогической дисциплины, как предмета познания и практической деятельности с её задачами, местом и значением в системе физического вос­питания людей. По всем изучаемым в курсе обучения каратэ темам проводится научная и научно-методическая работа. Изучаются потенциальные возможности каратэ в подготовке к здоровому образу жизни, к учебной, трудовой деятельности и воинской службе.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке, органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний и усложняется по уровню подготовленности обучающихся.

Развитие физической культуры и спорта в России.

Физическая культура - важное средство физического развития и укрепления здоро­вья человека.

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.

Состояние и развитие каратэ в России.

История развития каратэ в мире и нашей стране. Достижения российских спортсменов на мировой арене. Количество занимающихся каратэ в России и в мире. Спортивные соору­жения для занятий каратэ и их состояние. Итоги и анализ выступления сборных команд в со­ревнованиях по каратэ. Союз организаций каратэ России. Документы, регламентирующие работу спортивных школ, спортивных клубов, национальных сборных команд. Права и обя­занности спортсмена.

Краткие сведения о строении и функциях организма человека.

Влияние физических упражнений на организм спортсмена***.***

Функциональные системы организма. Костная система и её функции. Физиологиче­ские системы организма. Внешняя среда, её воздействие на организм и жизнедеятельность человека. Понятия об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Влияние на орга­низм нагрузок различной мощности. Субъективные и объективные признаки утомления. Пе­реутомление. Перенапряжение. Возможности организма юного спортсмена.

Общие представления об основных системах энерго­обеспечения человека. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Аэробные и анаэробный процессы энергообеспече­ния.

Сердечно сосудистая система. ЧСС как показатель напряженности работы сердца.

**Гигиена, закаливание, режим, питание*.***

Понятие о гигиене и санитарии. Гигиеническое значение кожи. Уход за телом. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Правильный режим дня для спортсмена.

Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте. Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание ор­ганизма спортсмена. Меры личной и общественной профилактики.

Основы спортивной тренировки. Техника безопасности на занятиях.

Основы техники каратэ и техническая подготовка. Основные сведения о технике каратэ. о её значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Классификация приёмов техники каратэ. Анализ техники изучаемых приёмов каратэ. Методические приемы и средства обучения технике каратэ.

Основы тактики и тактическая подготовкаХарактеристика подготовительных действий в каратэ и основное содержание тактики итактической подготовки. Индивидуаль­ные и командные тактические действия. Способности, необходимые для успешного овладе­ния техникой каратэ. Техника безопасности на занятиях. Правила поведения на занятиях, внешний вид, правила работы со спортивным инвентарем, правила эвакуации при пожаре и других чрезвычайных происшествиях.

**ОФП И СФП**

Основной задачей общей физической подготовки в каратэ является развитие быстроты, силы, ловкости, гибкости, вы­носливости - это многоуровне­вая система, каждый уровень которой, имеет свою структуру и свои специфи­ческие особенности.

Формирование двигательных навыков связано с необходимостью со­вершенствования силы, гибкости, коор­динационных способностей, увеличения выносливости к динамическим и стати­ческим усилиям, работоспособности сер­дечно-сосудистой, дыхательной и других систем.

Общая подготовка в каратэ начинается с разнообразных дыхательных и медитативных комплексов. После них проводится разминка, способствующая разогреву всех групп мышц, приведению сердца в рабочее состояние.

Наиболее приемлемым началом разминки является **бег**, во время которого выполняются до­полнительные упражнения.

-   Бег в среднем темпев течение 5-10 минут помогает организму адаптироваться, а после это­го используются варианты дополнитель­ных упражнений;

-  Бег приставными ша­гами одним, а затем другим боком, при этом руки необходимо держать полу­согнутыми в локтевых суставах, голова должна быть обращена вперед - это так называемая «стойка боксера».

- Бег при­ставными шагами по системе 2+2, т. е. два шага правым боком, два шага левым боком, находясь в «стойке боксера», при этом изменение положения тела связано с изменением положения рук: при пере­движении правым боком правая рука не­сколько выставлена вперед и расположе­на выше, а левая - несколько ниже и ближе к корпусу.

- Бег перекрестным ша­гом правым боком и левым боком, когда ноги попеременно «зашагивают» одна за другую, а руки, расположенные на уров­не грудной клетки, имитируют движение подхода на бросок.

- Бег с поворотами в правую и левую стороны помогает подключить к работе вестибюлярный аппарат,

-  Бег спиной вперед по­могает развитию бокового зрения и коор­динации передвижения в нестандартном положении.

-  Свободный бег в среднем темпе рекомендуется размять локтевые суставы, вращая руки в обе стороны, то же рекомендуется проделывать и с кис­тями рук.

- Беговая нагруз­ка с прыжками.

-  Прыжки  с разворотом на 360 градусов, что способ­ствует выработке устойчивости и продол­жения движения после нагрузки на вестибюлярный аппарат.

- Бег с кувырками.

-  Бег с от­жиманиями и т. д.

Специальная физическая подготовка включает в себя упражнения прямого и косвенного влияния на развитие физических способностей учащихся.

Упражнения косвенного влияния заключаются:

- в координа­ции движений при ударах и защитах,

- в передвижении,

- игровые упражнения со специальными снарядами (мешок, лапа, макивара и др.), - специальные упраж­нения с партнером.

Физические упражнения прямого вли­яния по координации и характе­ру соответствуют движениям и действи­ям в каратэ:

- маховые движения ногами,

-  прыжки, бег в переменном темпе на ко­роткие и средние дистанции ,

-  с техническими приемами;

- силовыми упражнениями,

-  координативными уп­ражнениями,

- статической нагрузкой,

создавая многообразие форм скоростно-силовой и скоростно-координативной подготовки.

В ходе тренировки рабо­та ведется  не только над быстротой сокращения работающих мышц, но и над быстротой их расслабления. Работу над совершенствованием быс­троты и скорости движений нельзя про­водить в состоянии физического, эмо­ционального или сенсорного утомления. Обычно такая тренировка сочетается с работой технической или скоростно-силовой направленности, а в некоторых случаях и с развитием отдельных компо­нентов скоростной выносливости.

Одним из средств прироста силы являются резиновые, пружинные и другие амортизаторы и эспандеры. Резиновые и пружинные амортизаторы используют для развития силовой выносливости, которая в видах спорта ациклического характера особенно в тех, где основную роль играет искусство управления движениями и техническое исполнение движений, играет второстепенную роль, особенно по мере роста мастерства спортсмена.

**ИЗБРАННЫЙ ВИД СПОРТА**

1. Классификация, систематизация и терминология в каратэ.
2. Правила соревнований.
3. Организация и проведение соревнований по каратэ.
4. Спортивные площадки и инвентарь.

5.Техника каратэ:

 а) боевая стойка;

 б) техника ударов;

 в) защита;

 г) связки комбинаций;

 д) тактика боя;

**Тактическая подготовка**

1. Общие понятия о тактике.

2. Взаимосвязь техники и тактики каратэ.

3. Тактика выполнения различных упражнений темпа и ритма.

4. Перерывы в ходе тренеровок и варианты отдыха в перерывах.

5. Разминка.

6. Основные методические положения при составлении тактических действий.

7. Разбор и анализ личных тактических действий.

**РАЗВИТИЕ ТВОРЧЕСКОГО МЫШЛЕНИЯ**

***Упражнения на расслабление***

Движения, включающие потряхивание кисте, предплечий, рук, плечевого пояса, расслабленные маховые и вращательные движения руками, наклоны и повороты туловища, расслабляя мышцы спины; упражнения для расслабления ног, успокоения дыхания и т. д.

***Акробатические упражнения***

Выполняются со страховкой. перекаты в сторону из упора стоя на коленях или из положения лежа прогнувшись; перекаты назад вперед. Кувырок вперед в группировке; кувырок вперед с шагам; два кувырка вперед. Мост из положения лежа на спине.

Полушпагат. Стойка на лопатках. Кувырок назад или вперед в группировке. Кувырок через плечо. Длинный кувырок вперед. Соединение нескольких кувырков подряд.

Перекаты в сторону, вперед и назад в положении лежа прогнувшись; перекаты вперед и назад прогнувшись, захватив руками стопы согнутых в коленях ног («дуга электрички»). Шпагат с опорой на руках.

***Подвижные игры и эстафеты***

Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноски, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

Игры и эстафеты с элементами общеразвивающих и гимнастических упражнений, бег, прыжков, метаний, а также: « Борьба в квадратах», « Охрана перебежек», « Борьба за флажки», «Сороконожка», «Чехарда», «Борьба за мяч», « Эстафета со скакалками», « Перетягивание каната» и др.

***Спортивные игры***

Ручной мяч, баскетбол, футбол, настольный теннис, регби, волейбол (по упрощенным правилам).

***Упражнения на развитие ловкости***

1. Игра на счет левой рукой ( для правши).
2. Игра на счет, после каждого удара перекладывая ракетку в другую руку.
3. Игра в парах одной ракеткой, партнеры держаться за руки. При этом партнерам до окончания розыгрыша нельзя разжимать руки.
4. Игра в парах. При этом в начале и во время розыгрыша на площадке находится по одну сторону спортсмену от пары. Партнеры их находятся рядом с площадкой и после выполнения удара вбегают на площадку, и так с каждым ударом происходит смена.
5. Игра в парах одной ракеткой. После каждого удара идет передача ракетки партнеру.
6. Игра на счет в одиночке, стоя на одной ноге (для юных спортсменов можно играть на половине площадки).
7. Игра на счет одиночной категории, когда в центре площадки находится какой- либо предмет ( например, стул), который надо обегать.
8. Игра на счет двумя воланами. При этом необходимо требовать, чтобы подача производилась одновременно.
9. Игра на счет по ½ площадки без задней зоны, сидя на полу.
10. Игра на счет, когда после каждого удара необходимо сделать оборот на 360°.
11. Обмен высокими ударами двух команд, каждая состоит из 4-6 человек. При этом каждый, кто произвел удар пробегает под сеткой на другую сторону, и становится в конце команды противника. Игрок, совершивший ошибку, выпадает из игры. Игра прекращается, когда на площадке остается три человека.
12. Если в зале 2 площадки расположены рядом, то можно использовать игру двух команд из 4-5 человек каждая по обеим этим площадкам, как одной целой.

**САМОСТАЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА**

Укрепление здоровья и развитие физических качеств и координационных способностей учащихся, по повышению функциональных возможностей их организма.

Повторение материала предыдущего этапа подготовки: имитация передвижений, ударов, сочетание ударов справа и слева. Выполнение индивидуальных упражнений. Повторений правил в избранном виде спорта.

**ОБЪЕМ УЧЕБНЫХ НАГРУЗОК**

Тренер-преподаватель использует большие и предельные величины тренировочных и соревновательных нагрузок, что предусматривает предъявление к организму обучающегося требований, близких к пределу их функциональных возможностей, что является решающим для эффективного протекания приспособительных реакций.

Нагрузка должна возрастать постепенно из года в год, достигая своего максимума на этапе подготовки к высшим достижениям. При этом выделяются основные направления интенсификации тренировочного процесса: суммарный годовой объем работы увеличивается от 312 до 1664 ч в год; количество тренировочных занятий в течение недельного микроцикла увеличивается от 3 до 16, количество соревнований от 8 до 17.

Спортивной подготовке свойственен указанный рост объемов и интенсивности тренировочного процесса, что должно обеспечивает достижение высоких спортивных результатов в оптимальной возрастной зоне.

**МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ**

1. Напольное покрытие татами

2. Груша боксерская

3. Лапы боксерские

4. Перекладина

5. Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь

 **МЕТОДЫ ВЫЯВЛЕНИЯ И ОТБОРА ОДАРЕННЫХ ДЕТЕЙ**

Отбор для занятий бадминтоном осуществляется из числа детей, не имеющих медицинских противопоказаний к этому, на основании результатов приемных нормативов. Из них выделяются наиболее дисциплинированные, инициативные, работоспособные, целеустремленные с хорошими данными физического развития, быстрые, ловкие с хорошей координацией движения, чувством ритма, мотивацией занятий – быть первым (лучшим) в подвижных играх, эстафетах и упражнениях.

**ТРЕБОВАНИЯ ТЕХНИКИ БЕЗОПАСТНОСТИ В ПРОЦЕССЕ РЕАЛИЗАЦИИ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ**

***Общие требования безопасности на занятиях по каратэ.***

 - Заниматься на тренировках по каратэ можно только тем ученикам, которые имеют разрешение врача по состоянию своего здоровья и соответствующую медицинскую справку, разрешение на посещение тренировок своих родителей или опекунов.
 - Приступать к занятиям ученик может только после того, как ознакомится со всеми Правилами для занимающихся каратэ, в том числе и с настоящей Инструкцией по технике безопасности на занятиях по рукопашному бою , и поставит свою подпись о своём согласии и готовности их не нарушать. Также, подпись о согласии на участие в тренировках своего ребёнка должны поставить и его родители.
 - Каждый ученик должен приготовиться к тренировке заранее: Нельзя есть и пить за 1,5 – 2 часа до начала занятия, тренироваться на полный желудок очень вредно для организма. Обязательно нужно сходить в туалет до тренировки, случайный удар в полный мочевой пузырь может быть исключительно опасным. Необходимо также высморкаться, чтобы ничто не мешало правильному и свободному дыханию. Во избежание травм, на руках и ногах ногти должны быть аккуратно подстрижены.
 - Запрещается входить в зал без разрешения Тренера, самостоятельно брать и пользоваться без разрешения спортивным, специальным или другим инвентарём, кувыркаться на матах, залезать и прыгать вниз со скамеек, подоконников, «Шведских лестниц» и спортивных снарядов. Нельзя открывать окна и двери одновременно, если в зале находятся люди, чтобы не допустить сквозняка. Нельзя баловаться светом и электроприборами.
 - Запрещается пользоваться в здании и около него открытым огнём. В случае пожара необходимо немедленно сообщить об этом Тренеру и быстро, но, не создавая паники, покинуть помещение или здание, уйти в безопасное место (на улицу) и помочь это сделать тем, кто самостоятельно передвигаться не в состоянии.
 - При малейшем недомогании ученик должен отпроситься у Тренера с тренировки домой или попросить разрешения просто посидеть в зале. При очень плохом самочувствии для оказания ему первой помощи или экстренного вызова скорой медицинской помощи – сообщить об этом своему Тренеру. Все ученики всегда должны немедленно сообщать Тренеру, если кому-то из товарищей на тренировке стало плохо, тем более, если больной сам этого сделать стесняется или не в состоянии.
 - Никто не должен приходить в зал на тренировку, если он болен простудными, инфекционными или другими опасными для окружающих заболеваниями. При появлении у ученика высокой температуры, обнаружении у него грибковых заболеваний ног, неизвестном высыпании на коже или других опасных заболеваниях, занимающийся самостоятельно (если он в состоянии) должен немедленно покинуть зал и отправиться домой для принятия экстренных мер, предупредив об этом Тренера.
 - Все команды на тренировке выполняются быстро (за 5 секунд), но выполнять их нужно осторожно и аккуратно. Занимая своё место в общем строю, не толкаться, чтобы не сбить своих товарищей с ног.
 - Соблюдать определённый Тренером интервал и дистанцию между занимающимися, чтобы случайно не задеть соседа во время занятия, выполняя упражнения, махи или удары руками и ногами во все стороны. Сосед также не должен никого ударить, случайные столкновения могут привести к травме.
 - Если ученик чувствует, что какое-то упражнение ему не под силу, что оно физически для него слишком тяжёлое, он может попросить Тренера снизить для него нагрузку (хотя в рукопашном бое это не принято, а нагрузка на занятиях для каждой конкретной группы учеников даётся допустимая).
 - При отработке приёмов в парах, каждый ученик должен быть очень осторожным и внимательным, чтобы случайно не причинить боль своему партнёру. Особенно контролировать свои действия необходимо при изучении запрещённой техники, или опасных для здоровья приёмов, способных привести к вывихам суставов, растяжениям сухожилий и связок, трещинам или переломам костей, удушениям и так далее.
 - При отработке бросковой техники каждому нужно хорошо знать и правильно выполнять страховку при падениях (акробатические кувырки). Выполняя данную технику, всегда в первую очередь необходимо думать о безопасности своего партнёра и его страховке, обеспечивая ему максимальную безопасность при падении. Прежде, чем сделать подсечку, подножку, подбив или бросок при их изучении и детальной отработке (равно как и в других учебных ситуациях), необходимо сначала убедиться, что партнёр упадёт в безопасное место. Надо быть уверенным в правильности выполнения подобных приёмов прежде, чем их выполнять, и знать последствия неправильного их выполнения. Если ученик в чём-то не совсем уверен – необходимо лишний раз проконсультироваться у своего Тренера, не стесняться и попросить у него дополнительных объяснений.
 - При возникновении малейшей боли во время проведения болевого приёма, необходимо дать знать об этом своему партнёру, хлопая свободной рукой (или ногой) по нему, по себе или по полу. В этом случае партнёр обязан немедленно ослабить силу давления на ту часть тела, в котором возникла боль.
 - При нанесении партнёром сильных ударов или выполнении им болевых приёмов, при которых он не контролирует себя, необходимо его об этом предупредить. Если он это делает сознательно – немедленно сообщить об этом Тренеру. При умышленном причинении своему партнёру или кому-то другому боли, виновный отстраняется от тренировки, отжимается в наказание по правилам рукопашного боя от пола на кулаках и садится на «штрафную скамью», повторно изучая настоящие Правила по технике безопасности на занятиях по рукопашному бою до конца занятия.
 - Ношение очков разрешается, однако во время боёв их необходимо снимать или заменять контактными линзами.
 - Все ученики обязаны соблюдать правила личной гигиены. На тренировке находиться в чистом и отглаженном кимоно, с чистыми ногами и шеей. После тренировки принять душ (смыть с себя мылом пот) и сменить нижнее бельё. Кимоно аккуратно дома развесить сушиться, стирать и гладить его сразу по мере загрязнения.
На занятиях по каратэ строго запрещается:
 - Вести бой (поединок) в полный контакт без разрешения и контроля Тренера или в его отсутствие, особенно с девочками, или более слабыми учениками, или младшими по возрасту, стажу занятий и квалификации, или меньшими по росту и весу, или с целью выяснения «Кто сильней?», или с целью демонстрации своей силы.
 - Отрабатывать удары ногами в парах без индивидуальных защитных приспособлений – щитков на ноги (на голень и подъём стопы) во избежание травм голени. Вести контактный бой с партнёром руками без протекторов на руки (перчатки или накладки на кулаки) для страховки рёбер и головы напарника. Кроме того, во время поединков рекомендуется использовать защиту для головы от случайных сильных ударов («Шлем»), защиту на грудь («Защитный жилет») и пах («Раковина»).
 - Надевать и носить во время тренировки драгоценности или металлические предметы: серёжки, цепи, перстни, кольца, браслеты, брошки, цепочки, часы, значки, булавки, заколки и прочие колющие и режущие предметы, способные нанести ранения и травмы себе и партнёру.
 - Экспериментировать со своим партнёром: как долго он может пробыть без дыхания при выполнении удушающих приёмов, выдерживать болевой приём, сможет ли он выдержать сильный удар и какой эффект получится от этих и подобных действий. Нельзя такие эксперименты ставить и на себе – это опасно для жизни и здоровья.
 - При работе с партнёром выполнять в очень быстром темпе (с большой скоростью) любые опасные для жизни и здоровья удары, боевые связки и приёмы.
 - Совершать сложные акробатические элементы (например, полёт-кувырок, сальто и им подобные) без разрешения, контроля, страховки и присутствия Тренера.
 - Выполнять бросковую технику без разрешения, контроля и присутствия Тренера, так же, как и без знания страховки при падениях.
 - Каждый ученик должен строго и точно соблюдать Правила по технике безопасности, беспрекословно и вовремя выполнять все команды Тренера, и не делать ничего такого, что опасно для жизни и здоровья, и могло бы привести его самого, его партнёра или окружающих товарищей к травме.
 - Ученик, нарушивший Правила по технике безопасности, или намеренно нанёсший ущерб здоровью кого-либо, несет персональную ответственность за вытекаемые из его действий последствия.
 - На занятиях по рукопашному бою необходимо помнить, что жизнь и здоровье всегда стоит на первом месте, и каждый ученик хочет, должен и обязан вернуться домой в целости и сохранности.

**4. ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ**

Цели:

Формирование личности, как гражданина и как целеустремленного спортсмена, преданного своему любимому виду спорта.

Задачи:

- формирование у детей потребности в здоровом образе жизни, осуществление гармоничного развития личности, воспитание ответственности и самосовершенствования в достижении максимальных спортивных успехов в соответствии с индивидуальными способностями.

- воспитание моральных и волевых качеств, характера.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Содержание работы** | **Группы**  | **Сроки проведения** | **Ответственные** |
|  | Организация и проведение бесед. | Устав - права и обязанности участников образовательного процесса | Сентябрь-Октябрь | зам. директора по УВРТренеры-преподаватели  |
| Дисциплина, форма одежды на занятиях. | Сентябрь (контроль в течение учебного года) | Тренеры-преподаватели  |
| Правила внутреннего учебно-воспитательного распорядка для обучающихся  | Сентябрь-Октябрь | Тренеры-преподаватели  |
| «Что такое терроризм?» | Сентябрь | Тренеры-преподаватели  |
| «День города» | Сентябрь  | зам. директора по УВРТренеры-преподаватели |
| Правила поведения на тренировке. | Октябрь (контроль в течение учебного года) | Тренеры-преподаватели  |
| «Для чего нужно знать и выполнять Правила дорожного движения» | Ноябрь | Тренеры-преподаватели  |
| «Я и моя семья» | Декабрь | Тренеры-преподаватели  |
| История избранного вида спорта. | На момент изучения  | Тренеры-преподаватели  |
|  « И память на то дана, чтоб помнить!» | Май | Тренеры-преподаватели  |
| «Безопасные каникулы» | Май | зам. директора по УВР |
|  | Проведение индивидуальных тематических консультаций:* + с воспитанниками
	+ с родителями
 | В течение учебного года | зам. директора по УВРТренеры-преподаватели  |
|  | Проведение родительских собраний. | В течение учебного года | Тренеры-преподаватели  |

**5. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**

Участие в течение года в 2-3 тестовых соревнованиях по ОФП и в соревнованиях по каратэ согласно с календарным планом в своей возрастной группе.

**КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ**

**ПО ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ (ВОЗРАСТ 7-14 ЛЕТ)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | Низкая  | Средняя  | Высокая  |
| Бег 30 м с низкого старта, с | 5,6  | 5,5-5,3  | 5,2 |
| Прыжок в длину с места, см | 160  | 170-190 | 200 |
| Челночный бег 4x20 м, с | 25,4 и выше | 25,5 | 25,6 и ниже |
| Подтягивание на перекладине, раз | 5 | 7-11 | 13 |
| Бег на 1000 м, сек | 3,8 и выше | 3,7 | 3,6 и ниже |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз | 17 и ниже | 18 | 19 и выше |
| Поднимание туловища из положения лежа, колени согнуты, кол-во раз | 15 и ниже | 16 | 17 и выше |

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОБРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЕ**

При проведении тестирования следует обратить особое внимание на соблюдение требований инструкции и создания единых условий для выполнения упражнений для всех занимающихся МБУ ДО ФОК «Русь» г. Ставрополя.

**Тестирование проводится:**

- один раз в конце учебного года (тренировочного сезона) по нормативам текущего года (этапа) обучения.

- после проведения обязательной разминки.

 **Зачисление осуществляется на основании:**

*-* по результатам тестов общей и специальной физической подготовки.

**В качестве контрольного балла должная величина суммарной оценки уровня развития физических качеств и двигательных способностей должна составлять:** **4 балла по нормативам 1 (и больше) из 4 тестов**

**ПРИМЕРНЫЕ ТЕСТЫ ПО ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЕ**

* **бег 30м с низкого старта (сек).** Проводится на стадионе в спортивной обуви без шипов. Количество стартующих зависит от количества дорожек. После 10-15 мин. разминки дается старт. Разрешается только одна попытка.
* **челночный бег 4 по 20 м (сек)**. Тест проводят в спортивном зале. Отмеряют 20-метровый отрезок, начало, и конец которого отмечают линией. За каждой чертой – 2 полукруга радиусом 50 см. спортсмен становится за ближней чертой линии и по команде «марш» начинает бег в сторону финишной черты: обегает полукруг и возвращается к линии старта. Затем также обегает другой полукруг и возвращается обратно.
* **прыжок в длину с места (см).** Выполняют толчком двух ног от линии и края доски на покрытии.
* **подтягивание в висе на перекладине (количество раз).** Выполняют из положения вис хватом сверху, руки на ширине плеч. Темп выполнения произвольный. Подтягивание считается выполненным, если при сгибании рук подбородок находится выше перекладины. Не засчитываются попытки при вспомогательных движениях ног и туловища.
* **сгибание и разгибание рук в упоре лежа (количество раз).** И.П. – упор лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляют единую линию. Отжимания производится на кулаках. Засчитывается отжимание, когда обучающийся коснувшись грудью пола, вернулся в исходное положение. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах
* **поднимание туловища из положения лежа, колени согнуты (количество раз).** И.П. сед на матах. Руки сцеплены в «замке» за головой. Колени согнуты. Выполнять упражнение следует, опуская спину до касания поверхности мата и вернуться в И.П., Обязательное условие - коснуться грудью колен. При выполнении упражнения запрещено разрывать руки за головой и отрывать ноги от пола.
* **Бег на 1000 м.** Проводиться на дорожке стадиона. Время фиксируется с точностью до 0,1 сек.
* **Бег на 3000 м, мин.** Проводиться на дорожке стадиона. Время фиксируется с точностью до 0,1 сек.

**•** суммарное время 6-и прямых ударов руками, сек. Спортсмен, из фронтальной стойки, наносит поочередно (левой и правой рукой) 6 прямых ударов в мешок. Фиксируется время от команды «Марш», до 6-го удара по мешку.

• суммарное время 6-и боковых ударов ногами, сек. Спортсмен, из фронтальной стойки, наносит поочередно (левой и правой ногой) 6 боковых ударов в мешок. Фиксируется время от команды «Марш», до 6-го удара по мешку.

• суммарное время 6-ти «входов», сек. Спортсмен, из своей боевой стойки, делает выпад вперед впередистоящей ногой с ударом задней рукой в область туловища и возвращается в ИП. Фиксируется время от команды «Марш», до 6-го удара по мешку.

• выполнение бросковой техники в течение 30 сек. Бросковая техника выполняется в парах. Как правило, спортсмены выполняют 3 разновидности бросков (результат по лучшему). Все броски выполняются как из правосторонней стойки, так и из левосторонней**.**

**ЛИТЕРАТУРА**

1.Акопян А.О., Долганов Д.И. и др. « Примерная программа по рукопашному бою для ДЮСШ, СДЮСШОР», М.: Советский спорт, 2004.-116с.

2.Егорова А.В., Круглов Д.Г., Левочкина О.Е. и др. «Нормативно-правовое и программное обеспечение деятельности спортивных школ в Российской Федерации», метод.рекомендации, М.: Советский спорт, 2007 – 136 с.

3.Курамшин Ю.Ф. «Теория и методика физической культуры: Учебник. М.: Советский спорт, 2004.- 464с.

4.Микрюков В.Ю. Каратэ: Учеб.пособие для студентов высших учебных заведений,- М.: Издательский центр «Академия», 2003.- 240 с.

5. Якимов А.М. «Основы тренерского мастерства», учеб.пособие для студ.высших учебных заведений физической культуры, М.: Терра-Спорт, 2003 -176с.

6. Хрестоматия «Спортивная психология». Санкт-Петербург, 2002

**7.** Юшкевич Т.П., Васюк В.Е., Буланов В.А. Тренажеры в спорте. – М.: ФиС, 1989

8**.** Юшков О.П. Совершенствование методики тренировки и комплексный контроль за подготовленностью спортсменов в видах единоборств.- М.: МГИУ, 2001

 **Интернет ресурсы:**

|  |  |
| --- | --- |
| Министерство спорта РФ | [www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru/#_blank) |
| Министерство образования и науки РФ | http://минобрнауки.рф/ |
| Федерация каратэ | http://ruswkf.ru// |

**Содержания**

|  |  |
| --- | --- |
| **Пояснительная записка ………………………………………………...** | **3** |
| **Учебный план по общеразвивающей программе …….…………….** | **4** |
| **Методическая часть общеразвивающей программы …….………..** | **5** |
| **План воспитательной работы …………………………………………** | **14** |
| **Система контроля и зачетные требования …………………………..** | **15** |
| **Литература ……………………………………………………………….** | **18** |