

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ МЭРИИ Г. ГРОЗНОГО
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«Гимназия № 7 Г. ГРОЗНОГО»

Принята
на заседании
педагогического совета
Протокол № 1
от «26».08.2024г.



Утверждена
Директор
Л.Х.Саиева Л.Х.Саиева
Приказ № 180 от
«05». 09. 2024г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
по Каратэ «Вольная борьба»

Направленность программы: спортивная

Уровень программы: стартовый

Возраст обучающихся: 6-18 лет

Срок реализации программы: 3 года

Автор-составитель:

Сулейманов Руслан Аликович,
Тренер-преподаватель дополнительного образования

г. Грозный, 2024г

Пояснительная записка к программе для детей от 6 лет и старше

Направленность образовательной программы - физкультурно-спортивная.

Каратэ - самый существенный из видов самозащиты без оружия; никогда этот вид борьбы не был агрессивным и не применялся с целью насилия - это тренировка тела и духа.

Данная программа нацелена на подготовку детей к освоению восточного единоборства по программе «Шотокан Каратэ-до», которой предшествует программа, тем самым подчёркивая принцип преемственности в изучении данного боевого искусства.

Общая физическая подготовка решает преимущественно задачи общего физического развития.

Программа - это своеобразная азбука движений, направленных на гармоничное воспитание различных физических качеств. Тренировочный процесс обеспечивает развитие познавательного потенциала личности, ее индивидуальности, творческого отношения к деятельности, выработки воли и характера, формирования умения ориентироваться в окружающей действительности.

Образовательная программа дополнительного образования детей физкультурно-спортивной направленности.

Вид деятельности: ОФП и здоровый образ жизни

Возраст обучающихся: от 6 лет и старше

Программа разработана Таранцевым А.Г.

Актуальность программы заключается:

- в повышении уровня функциональных возможностей организма путем воспитания работоспособности применительно к широкому кругу упражнений, разностороннего развития выносливости, силовых, скоростных и координационных способностей;

- в ознакомлении с основными стойками каратэ, отдельными приемами и упражнениями данного вида восточных единоборств.

Педагогическая целесообразность программы заключается в развитии у детей таких качеств, как целеустремлённость, воля, характер, трудолюбие, сила духа.

Образовательная область программы заключается в изучении детьми истории, философии, духовно-нравственных аспектов, основных принципов Каратэ-до Шотокан, а также в освоении элементарной базовой техники.

Основной целью программы является выработка прочного «фундамента» (как физического, так и морально-нравственного развития детей) посредством применения физических упражнений с элементами боевых искусств, а также общеразвивающих, специальных и игровых методик для дальнейшего освоения детьми восточного единоборства по программе «Шотокан Каратэ-до».

Задачи программы:

Оздоровительные задачи:

- укрепление организма, снижение заболеваемости;
- укрепление опорно-двигательного аппарата, формирование осанки.

Обучающие:

- изучение основ восточной философии, этики, эстетики Каратэ-до;
- изучение терминологии Каратэ-до Шотокан.

Воспитательные:

- воспитание в детях уважения, формирование характера, трудолюбия, силы воли;
- формирование гуманного мировоззрения.

Развивающие:

- развитие основных двигательных качеств;
- повышение работоспособности детей, сохранение и укрепление здоровья.

Развивающие задачи:

- развитие волевых качеств личности;
- развитие навыков самопознания.

Принципы обучения

В основу данной программы положены следующие педагогические принципы:

- принцип сознательности и активности предполагает осознанное стремление детей к изучению предложенного педагогом теоретического и практического материала;
- принцип наглядности предполагает непосредственный показ технических приёмов педагогом;
- принцип доступности предусматривает соответствие задач, поставленных перед детьми их возрасту и уровню подготовленности;
- принцип последовательности подразумевает выстраивание процесса освоения детьми программы от простого к сложному;
- принцип непрерывности включает в себя регулярные тренировочные занятия на протяжении длительного времени.

Важным педагогическим принципом в реализации данной программы является развитие у ребёнка веры в себя и свои силы. В процессе становления личности каратиста акцент ставится на сравнение нынешних достижений каждого ребёнка с его собственными достижениями в будущем, т.е. без постановки в пример других, более успешных учеников, с целью сохранения уверенности в себе и дабы не развить комплексы. Программа состоит из 1 этапа – оздоровительно-спортивного.

Возрастная категория детей: от 6 лет и старше.

Форма и режим занятий

Форма занятий – групповая. Количество детей в группе 12-15 человек.

Режим занятий:– занятия продолжительностью 1 час по 3 раза в неделю.

Группы формируются по принципу «желание ребенка, родителей, отсутствие медицинских противопоказаний».

Занятия проводятся с соблюдением санитарно-эпидемиологических нормативов, а также с учётом здоровье сберегающих технологий при помощи чередования различных видов деятельности, форм и темпа выполнения упражнений, при соблюдении гигиенических пауз. Для сохранения благоприятного психологического климата, после интенсивной нагрузки используются игры с элементами каратэ.

В процессе проведения занятий по программе в основном акцент делается на воспитательный и развивающий аспекты, что способствует активному развитию и совершенствованию у детей физических качеств, а также воспитанию в их сознании духовно-нравственной позиции.

В программе последовательность нагрузки, в зависимости от возрастной группы и усложняется техника выполнения упражнений и интенсивность нагрузки, а также теоретический материал.

Ожидаемые результаты и способы их проверки.

У детей будут сформированы:

- вежливое и уважительное отношение друг к другу и к старшим;
- понимание значимости изучаемого боевого искусства.

Дети будут знать:

- историю развития Каратэ-до, как боевого искусства;
- основы восточной философии, этики и эстетики Каратэ-до;
- терминологию Каратэ-до Шотокан.

Дети освою:

- базовую технику;

У детей будут развиты:

- общие физические качества: выносливость, гибкость, ловкость, быстрота, сила.

Содержание программы

Вводное занятие.

Общее собрание занимающихся. Знакомство педагога с детьми. Краткое представление о происхождении стиля Шотокан и Каратэ-до в целом, как о боевом искусстве. Техника безопасности и правила поведения в зале. Необходимая форма одежды. Режим занятия. Цели и задачи обучения.

1. Теоретическая подготовка.

1.1 Представления о боевом искусстве – Каратэ-до.

Формирование у учеников представления о Каратэ-до, как боевом искусстве. История возникновения данного единоборства. Великие мастера прошлых лет и современности.

1.2. Этическое-эстетические аспекты Каратэ

Закладывание в сознания обучающихся понятия о красоте, чувстве прекрасного. Выработка уважительного отношения к педагогу, старшим людям, ровесникам, остальным ученикам, месту, в котором осуществляется приобретение знаний и умений. Обучение ритуалам и церемониалу, который осуществляется в начале и в конце занятия.

1.3. Терминология

Объяснение детям основных принципов и понятий боевого искусства – Каратэ. Объяснение основных терминов, применяемых в тренировочном процессе, таких как: счёт на японском языке и название приёмов базовой техники.

1.4. Понятие о гигиене

Внешний вид на занятиях. Внешний вид и состояние формы (кимоно). Режим дня. Взаимосвязь нагрузки и отдыха. Необходимость ежедневной утренней зарядки.

2. Общая физическая подготовка

2.1. Развитие общей выносливости

Методическое обеспечение программы

Важнейшим требованием к организации занятий по данной программе является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом их состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Организация и методика проведения занятия во многом зависят от возрастных особенностей детей. При обучении двигательным действиям предпочтение следует отдавать целостному методу и методу разучивания по частям. Большое значение принадлежит ОРУ - с их помощью можно успешно решать самые разнообразные задачи. Выполняя эти упражнения по заданию педагога, а затем и самостоятельно, учащиеся получают представление о разнообразном мире движений. Программа насыщена различными упражнениями, комплексно развивающими физические способности в сочетании с вариативными двигательными умениями, и навыками. Дошкольный возраст особенно благоприятен для обучения общеразвивающим движениям, главное в ОФП,- заложить педагогом полноценный фундамент будущих достижений, обеспечив, прежде всего расширение функциональных возможностей организма, всестороннее развитие физических способностей и богатый фонд разнообразных двигательных навыков и умений.

Изучение основ спортивной техники и тактики каратэ проводится педагогом первоначально в облегченных условиях, в упрощенном виде и в игровой форме, но, разумеется, при соблюдении правильной основы. Неоднократное повторение отдельных технических приемов и тактических действий в облегченных условиях помогает быстрому развитию у детей способности экономно и целесообразно выполнять многие упражнения спортивного характера в их целостном, законченном виде.

В занятиях с детьми необходимо придерживаться строгой последовательности в увеличении нагрузок. Чем младше дети и ниже уровень их физической подготовленности, тем чаще надо предусматривать фазы отдыха, чередовать упражнения, различные по характеру воздействий и целевым установкам.

В основе построения занятий по данной программе лежат принципы педагогики сотрудничества с учётом интересов и склонностей детей.

Формы оценки полученных знаний

Оценка результативности данной программы производится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели:

- уровень соответствующих знаний,
- степень овладения двигательными умениями и навыками,
- знания и умения осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность,
- выполнение контрольных нормативов 2 раза в год (декабрь и август).

Контрольные тестирования физических показателей, практических умений, а также теоретических знаний являются высшей формой оценки и проверки результативности освоения программы.

Приложение №1

Классификация ученических и мастерских степеней.

В стиле Шотокан Каратэ-до существует 20 степеней совершенствования, принятых Всемирной Федерацией WSKF (World Shotokan Karate Federation): 10 ступеней ученических и 10 - мастерских.

Кю – ученические ступени (с 10 по 1 Кю), обозначаются цветными поясами.

Дан - мастерские ступени (с 1 Дан по 10 Дан), обозначаются черным поясом.

В разных стилях Каратэ принята собственная поясная система. Соответствие Кю и Данов определённому уровню для всех систем одна, но принадлежность цвета пояса к Кю в каждой Федерации разная.

Всемирной Федерацией Шотокан Каратэ (WSF) введено следующее распределение:

10 Кю - Белый пояс

9 Кю - белый пояс второй степени

8 Кю - жёлтый пояс

7 Кю – красный пояс

6 Кю – зеленый пояс

5 Кю – синий пояс

4 Кю – синий пояс второй степени

3 Кю – светло-коричневый пояс

2 Кю – коричневый пояс

1 Кю – тёмно-коричневый пояс

1 Дан – Чёрный пояс.

Значение основных цветов пояса.

Белый - это цвет новичка, того, «чья чаша пуста». Он указывает того ученика, сознание и дух которого «не заполнены», того, кто наивен относительно духовных аспектов Каратэ-до.

Желтый - это цвет солнца, цвет света, цвет богатства. Желтый оби указывает того, для кого свет нового дня начал сиять. Это цвет того, чей дух, понимание и технические навыки растут.

Красный – подобен земле. Предполагается, что через некоторое время серьезных занятий, пояс каратиста становится грязным, и поэтому становится слегка более темного цвета.

Зеленый — это цвет роста, цвет травы и лесов. Зеленый оби указывает тех, кто начал поглощать свет, тех, у кого навыки и дух начинают расцветать и приносить плоды.

Синий - в Японии этот уровень известен под названием “степень цвета воды”.

Синий пояс напоминает каратисту об изменчивости элемента Воды. Тренировка каратиста на синий пояс развивает основную способность - адаптироваться и гибко реагировать, так же как вода адаптируется к форме сосуда, ее содержащего.

Коричневый — это цвет земли, цвет опоры. Коричневый оби имеет тот, чья техника становится совершенной, чье сознание плодородно и чей дух крепок.

Черный цвет — это смешение всех цветов. Он указывает тех, кто смог преодолеть препятствия, с которыми ученики сталкиваются в первые годы изучения Каратэ.

Черный — это цвет ночи. Он показывает, что первый «день», который начался с белого оби, закончен, и новый день наступает. Этот цвет показывает, что каратист стоит в самом начале своего Пути.

Легенда о происхождении чёрного пояса.

В Каратэ-до широкий интерес вызывает легенда о постепенном превращении белого пояса в чёрный путём усердных тренировок: По традиции, когда человек начинает изучение Каратэ, ему дают белый оби (пояс). Через некоторое время белый пояс от пота, пролитого на тренировках, становится желтым. После многих месяцев тяжелых тренировок, оби становится зелёным. После нескольких лет занятий пояс становится коричневым. Если каратист продолжает свои тренировки, то оби постепенно становится черным. Черный пояс означает, что человек старательно изучал Каратэ много лет и познал истинную суть данного искусства, но, продолжая усердно тренироваться, не останавливается на достигнутом, т.к. Каратэ – это путь жизни, который может прерваться лишь с её прекращением.

Беседа с детьми о понятии выносливости организма. Приведение примеров упражнений, тренирующих такое качество, как выносливость. Объяснение пользы, получаемой организмом при выполнении упражнений на выносливость. Наглядный показ и освоение детьми следующих упражнений: бег в течение нескольких минут по кругу с изменением направления; бег в «рваном» темпе, непрерывные прыжки на месте, десятисекундное ускорение на выполнение максимального количества отрезков по периметру зала; прыжки через низкие препятствия толчком обеих ног, в быстром темпе; из упора лежа толчком ног - упор присев - прыжок вверх; подвижные игры с применением активных передвижений, бег в удобном спокойном темпе 3-5 мин. с изменением направления и скорости передвижения, высокий старт, бег с преодолением препятствий, челночный бег 3x10 м, эстафеты, ускорение на 10 м.

2.2. Развитие общей силы

Объяснение педагога понятия «силы». Приведение примеров, а также наглядный показ и техника безопасности при выполнении упражнений на развитие силы: игра «Перетягивание пояса», сгибание и разгибание рук в упоре лёжа; отжимания, стоя на руках у стены; отжимания с попеременным поднятием ноги; приседания с выпрыгиванием вверх, приседания на одной ноге; прыжки вверх на возвышение; лазанье по шведской стенке, по гимнастической скамейке, подтягивания; силовые упражнения - поднятие туловища из различных исходных положений; силовые упражнения с партнером.

2.3. Развитие общей координации

Объяснение и наглядный показ преподавателем упражнений, развивающих координационные способности. Объяснение понятия «вестибулярный аппарат». Рекомендации по соблюдению техники безопасности при выполнении сложно координационных упражнений, таких как: вращение вокруг своей оси в течение 10 секунд с последовательным замиранием в определённой позиции, закрыв глаза; кувырок лицом и спиной вперёд; вращение по команде во время бега; прыжки на месте с вращением на 180 градусов, а так же игровых упражнений в парах – «Попади в ладошку» и «Хожение по воображаемому канату».

2.4. Развитие общей гибкости

Объяснение детям понятия «гибкость». Приведение примеров упражнений на растягивание. Рассказ об активных, пассивных и статических видах растягивания. Наглядный показ педагога и выполнение детьми упражнений на развитие гибкости, таких, как: махи руками и ногами, наклоны и вращательные движения туловища, «притягивание туловища к ногам, сгибание кисти другой рукой, «Бабочка», «Мостик», «Корзиночка», «Берёзка», «Скручивание», «Лодочка» и др.

2.5. Развитие быстроты

Создание представления у детей о понятии «быстроты». Объяснение необходимости наличия данного физического качества при занятии единоборствами. Приведение устных примеров, а так же демонстрация упражнений, развивающих данное качество: двигаясь бегом по кругу, на хлопок сменить направление движения, догнав впереди бегущего; лёжа на животе, вытянув руки вперёд, по команде максимально быстро подняться, перебежать в другой конец зала, заняв исходное положение быстрее остальных; сидя напротив оппонента в позиции «Сэйдза», по команде схватить первым накладку, лежащую между соревнующимися; а так же игры «Салки» и «Раз-два-три замри».

3. Элементы базовой техники каратэ

Знакомство с каратэ посредством изучения основных, простейших технических действий – стоек, блоков, ударов руками, ногами, перемещений.

3.1. базовые стойки 1-го года обучения: мусубидачи, хачиджидачи, кибодачи.

3.2. защитные действия – блоки: геданбарай, агеуке.

3.3. удар рукой на месте: чокодзуки.

3.4. удар ногой на месте: маегери.

3.5. уровни атаки: чудан (средний уровень).

3.6. техника перемещений - удар рукой с шагом: ой-цки.

Освоение технико-тактических действий в нападении и защите, приобретение навыков чередования различных упражнений на быстроту, чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях.

4. Игровой аспект

Формирование внимания, развитие реакции, волевых качеств ребёнка. Посредством игр с элементами каратэ происходит запоминание основ базовой техники каратэ, что благотворно влияет на закрепление и улучшение двигательных качеств детей.

5. Итоговое занятие

Посещение детьми спортивных соревнований по каратэ с целью прогрессирования заинтересованности в развитии физических качеств, а также для создания мотивации на достижение высокого технического уровня, развитие стремления к победе над собой и над противниками. С целью определения физической подготовки занимающихся 2 раза в год проводятся контрольные тестирования общих физических показателей.

Приложение №5 Глоссарий

Основные термины:

- «До» - путь, «Кара» - пустой, «Тэ» - рука, «Каратэ-до» - путь пустой руки;
- «Рэй» - поклон, как демонстрация уважения (залу, учителю, ученикам, сопернику);
- «Сэнсэй» - учитель, наставник;
- «Отогай» - ученики;
- «Сэйдза» - базовая позиция сидя;
- «Сэнсэй-Ни-Рэй» - поклон уважения работе учителя;
- «Отакай-Ни-Рэй» - поклон уважения своей работе;
- «Дзен» - медитация;
- «Мокосо» - команда начала медитации;
- «Додзё» - место, где ищут Путь;
- «Кихон» - базовые упражнения;
- «Ката» - форма, комплекс;
- «Кумитэ» - спарринг, бой;
- «Гохон кумитэ» - обусловленный базовый спарринг на 5 шагов.
- «Санбон кумитэ» — обусловленный базовый спарринг на 3 шага.
- «Кихон иппон кумитэ» — обусловленный базовый спарринг на 1 шаг.
- «Джию иппон кумитэ» — свободный спарринг на 1 шаг.
- «Джию кумитэ» — свободный спарринг.
- «Хидари» - левый;
- «Миги» - правый;
- «Хаджимэ» - начать;
- «Ямэ» - закончить;
- «Дзёдан» - верхний уровень;
- «Чудан» - средний уровень;
- «Гедан» - нижний уровень;
- «Нихон» - двойной;
- «Санбон» - тройной;
- «Ёй» - приготовиться;
- «Камаэ» - подготовительная позиция;
- «Маватэ» - смена позиции на противоположную.
- «Дачи» - стойки:
- «Мусуби-дачи» - стойка узел;
- «Хачиджи-дачи» - стойка восемь;
- «Кибо-дачи» - стойка всадника;
- «Дзенкуцу-дачи» - передняя стойка;
- «Кокутсу-дачи» - задняя стойка;
- «Дзуки» - удары руками:
- «Чоко-дзуки» - удар на месте;
- «Ой-дзуки» - преследующий удар (одноимённой рукой);
- «Гьяка-дзуки» - разноимённый удар рукой.
- «Гери» - удары ногами:
- «Мае-гери» - прямой удар;
- «Маваши-гери» - круговой удар;
- «Йоко-гери» - боковой удар;
- «Уширо-гери» - удар назад.
- «Укэ» - блоки:
- «Аге-уке» - верхняя защита;
- «Сото-уке» - внутренняя защита;
- «Учи-уке» - внешняя защита;
- «Маротэ-уке» - усиленный блок;
- «Шуто-уке» - блок ребром ладони.

Японский счёт:

от 1 до 10: от 11 до 20: 10,20,30,40,50,60,70,80,90,100:

- 1 - «Ич» 11 - «Дзю Ич» 10 - «Дзю»
- 2 - «Ни» 12 - «Дзю Ни» 20 - «Ни Дзю»
- 3 - «Сан» 13 - «Дзю Сан» 30 - «Сан Дзю»
- 4 - «Си» 14 - «Дзю Си» 40 - «Ён Дзю»
- 5 - «Гоу» 15 - «Дзю Гоу» 50 - «Гоу Дзю»
- 6 - «Рок» 16 - «Дзю Рок» 60 - «Рок Дзю»
- 7 - «Сич» 17 - «Дзю Сич» 70 - «Сич Дзю»
- 8 - «Хач» 18 - «Дзю Хач» 80 - «Хач Дзю»
- 9 - «Кю» 19 - «Дзю Кю» 90 - «Кю Дзю»
- 10 - «Дзю» 20 - «Ни Дзю» 100 - «Хаяку»

Приложение №6

Смысл, заложенный в названиях всех Ката

В настоящее время в системе Шотокан Каратэ-до существует 26 Ката:

1. Хейан Шодан (Hejan Shodan) – «Мир и покой», 1 уровень сложности;
2. Хэйан Нидан (Hejan Njdan) – 2 уровень;
3. Хейан Сандан (Hejan Sandan) – 3 уровень;
4. Хейан Ёндан (Hejan Endan) – 4 уровень;
5. Хейан Годан (Hejan Godan) – 5 уровень
Хэй - означает плоский, ровный, уровень, спокойствие, простой и умиротворенный. Ан - значит безопасный, стабильный, легкий, мирный.
6. Текки Шодан (Tekki Shodan) – «Железный всадник»;
7. Текки Нидан (Tekki Nidan) – 2 уровень сложности Ката;
8. Текки Сандан (Tekki Sandan) – 3 уровень сложности Ката;
9. Бассай Дай (Bassai-Dai) – «Взятие башни», «проникновение в крепость»;
10. Бассай Шо (Bassai Sho) – «Несокрушимый кулак Сюри Тэ»;
11. Канку Дай (Kanku-Dai) – «Созерцание небес»;
12. Канку Шо (Kanku-Sho) – малая форма;
13. Годзюшихо Дай (Godjushihodai) – «54 шага»;
14. Годзюшихо Шо (Godjushihosho) – малая форма;
15. Эмпи (Empi) – «Полёт ласточки»
16. Дзион (Jion) – названо в честь монаха, придумавшего данное Ката;
17. Дзиин (Jiin) – «Сумрак»;
18. Хангетсу (Hangetsu) – «Полумесяц»;
19. Ганкаку (Gankaku) – «Журавль на утёсе»;
20. Джитте (Jitte) – «10 рук»;
21. Чинте (Chinte) – «Редкая рука»;
22. Сочин (Sochin) – «Великое умиротворение»;
23. Унсу (Unsu) – «Руки, раздвигающие облака»;
24. Мейкйю (Meikyuo) – «Созерцание в зеркале»;
25. Ванкан (Wankan) – «Королевская корона»;
26. Нидзюшихо (Nidjushiho) – «24 шага».

Приложение №3

20 Заповедей «Ни-Дзю-Кун» основателя современного Каратэ-до Гичина Фунакоши.

1. Каратэ не совместимо с агрессией.
2. Каратэ следует по пути справедливости.
3. Сначала познай себя, и ты сможешь познать других.
4. Преврати свою жизнь в Каратэ и ты найдёшь понимание Жизни.
5. Чтобы постигать Каратэ Вам понадобится вся жизнь.
6. Каратэ начинается с поклона и заканчивается поклоном.
7. Каратэ не заканчивается в Додзё.
8. Сначала дух, потом техника.
9. Разум должен быть свободным.
10. Все неприятности происходят от недомыслия.
11. Каратэ как горячая вода- она остывает, если её не подогревать.
12. Не считай, что ты выиграл, лучше считай, что ты не проиграл.
13. Всегда становись на место своего соперника.
14. Результат боя всегда зависит от тактики.
15. Руки и ноги как меч.
16. Покинешь дом, опасайся врагов.
17. Сначала – классические стойки, затем – боевые позиции.
18. Совершенствуйся в Ката, но помни, что реальный бой – это иная вещь.
19. Всегда контролируй: мощь, пластику и скорость.
20. Дорожи своими знаниями.

Приложение №4

Правила этикета Додзё

1. Относитесь к педагогу и товарищам так, как хотели бы, чтобы они относились к Вам.
 2. Каратэ начинается и заканчивается учтивостью. Поклон – проявление учтивости. Если Вы не испытываете уважение к своему учителю, Вас нельзя причислить к ученикам Додзё.
 3. Додзё – не место для смеха. Будьте сосредоточены и относитесь к тренировкам серьёзно. Не тратьте впустую своё время и время окружающих, если не можете серьёзно и с уважением относиться к тренировкам и остальным ученикам.
 4. Слушайте инструктора и учитесь действовать в соответствии с его указаниями. Ставьте себе цели в тренировке и идите к ним без усталости.
 5. Научитесь тренироваться скромно, но с неослабевающей решимостью. Один из самых важных принципов занятий каратэ – это терпение. Нужно быть терпеливым, сталкиваясь с, казалось бы, не имеющим практического значения повторением основ.
 6. Если Вашим партнёром в Кумитэ оказался обладатель высшего пояса, примените в поединке все свои навыки, помня об уважении к старшим и не забывая, что опытный партнёр рассчитывает силу своих ударов с учётом Вашей квалификации. Учитесь у тех, кто сильнее Вас.
 7. Наряду с черным поясом, белый пояс – самый важный в жизни каратиста. Будучи обладателем белого пояса, не нужно торопиться.
 8. Ваше кимоно должно быть чистым и выглядеть опрятно. Учитесь уважать свой пояс, как символ Ваших достижений в тренировках.
 9. Помните: каждый новый, высший пояс не даёт Вам повода для расслабления и бесцеремонности, напротив, добавляет Вам ответственности не только в Додзё, но и во всех сферах Вашей Жизни!..
- * Человек познается по его желанию сделать усилие. Главное, старайтесь изо всех сил. Это все, что от Вас требуется.

Негласное правило Додзё

*"Человек способен на поистине безграничную деградацию, он также способен на поистине безграничное совершенство и достижение. Успех зависит от целей и от усердия на пути к их достижению" М. Ояма

Приложение №7

Игры, используемые в тренировочном процессе для развития внимания, реакции, а также общих и специальных физических качеств.

1. «Светофор»

Данная игра является авторской разработкой педагога. Она направлена на развитие, в первую очередь, концентрации внимания, быстроты реакции, мышления и тренировке как общих, так и специальных физических качеств.

Помимо прочего, данная игра способствует лучшему изучению нового материала, а также закреплению пройденного.

Форма проведения: групповая.

Правила: дети выстраиваются в линию, на одном конце зала, педагог (или же ученик, назначенный тренером) стоит посередине зала. Водящий командует цвета, на каждый из которых ученики должны выполнить определённое задание.

Светофор сломанный, поэтому цвета могут называться в любом порядке. По команде «красный» дети должны замереть в позиции «Хачиджи-дачи» и не двигаться. На жёлтый цвет ученики должны быстро вспомнить и выполнить без подсказки то техническое действие (стойку, блок, удар), которое назовёт командующий. На зелёный цвет необходимо перебежать на другой конец зала и постараться не быть пойманным тем, кто водит, у которого, в свою очередь, задача «осалить» как можно больше бегущих. Побеждает тот, кого меньше всех был пойман.

2. «Попади в цель»

Данная игра способствует развитию координации и быстроты мышления у детей.

Форма проведения: по парам.

Правила: один ученик вращается вокруг своей оси в течение 10 секунд, по команде тренера «ямэ» его партнёр выставляет две руки в любом положении (прямо, в сторону, одна рука вверх – другая вниз), задача первого максимально быстро сориентироваться и попасть в цель.

3. «Хождение по воображаемому канату»

Цель данной игры – развитие координации и ориентации в пространстве.

Выполняться может как по группам, так и всеми сразу.

Правила: ученик ставит одну ногу впереди другой таким образом, чтобы носок задней ноги упирался в пятку впереди стоящей, закрывает глаза и по команде делает шаг вперёд. На один счёт делается один шаг. Задача сохранять равновесие без тремора и лишних колебаний, не отступаясь. Тренер считает до 10, затем выполняются шаги назад, также с закрытыми глазами. Для большей эффективности, до выполнения данного упражнения могут использоваться кувырки.

4. «Кто первый?»

Игра способствует развитию простой реакции.

Форма выполнения парная.

Правила: ученик, сидя напротив соперника в позиции «сэйдза», по команде педагога должен первым схватить накладку, лежащую между ним и его оппонентом.

Для усложнения условий игры дети сидят с закрытыми глазами, ожидая команду преподавателя.

Для развития не только простой, но и сложной реакции, используется вторая накладка другого цвета (игра «Правильный выбор»). Дети заранее не знают, какой цвет накладки назовёт тренер. По команде ученики должны быстро сориентироваться и взять накладку, цвет которой был назван.

5. «Раз-два-три замри»

Данная игра может применяться как для развития быстроты перемещения, когда условием является выполнение с максимально быстрым передвижением, так же для развития сложной реакции, когда главным моментом является выбор действия на определённую команду.

Правила: дети сидят в позиции «Сэйдза», закрыв глаза на одном конце зала, тренер даёт команды: на один хлопок – оставаться на месте неподвижно; на два хлопка – открыть глаза, максимально быстро встать и перебежать на другой конец зала первым, сев в исходную позицию; на три хлопка – необходимо замереть. Очередность хлопков не установлена, сигналы могут подаваться в произвольном порядке и с любой периодичностью.

Побеждает тот ученик, который быстрее и правильнее остальных реагировал на команды, выполняя задание.

6. «Ладонка»

Данная игра способствует развитию простой реакции и концентрации внимания, готовности к действию. Выполняется с партнёром: один ученик держит руку, второй должен попасть в неё удар рукой «Гьяку-дзуки». Задача первого удержать руку до попадания удара, задача второго выполнить удар точно в цель до того, как первый уберёт руку.

7. «Успей защититься»

Задача данной игры - развитие гибкости ума, ловкости, совершенствование простой и сложной реакции, концентрации внимания, развитие навыков применения атакующих/защитных действий.

Ученики находятся в положении «Сэйдза», сидя спина к спине, по команде педагога задача обоих максимально быстро встать, при этом один должен принять защитное положение и не пропустить атаку, второй, соответственно, должен нанести одиночную атаку. Если атакующий использует заранее известный удар, то тренируется простая реакция, если применяется вариативная техника, то защищающийся тренирует сложную реакцию.

8. «Убеги-догони»

Цель игры – развитие реакции, быстроты перемещения.

Форма выполнения: в парах.

Правила: находясь в боевой стойке, лицом друг к другу, по команде педагога задача первого (убегающего) дотронуться до оппонента, быстро развернуться и убежать в другой конец зала, задача догоняющего – схватить убегающего сразу по команде, не дав ему убежать.

9. «Касание»

Форма выполнения – в парах.

Игра благоприятствует развитию умения держать дистанцию, оценивая её как способ защиты.

Правила: ученики в парах, лицом друг к другу двигаются «челноком». Задача обоих – коснуться партнёра, не дав ему коснуться себя. При игре в «Касание с убиением» даётся всего 4 возможности поразить соперника- касаться можно рук и ног, как руками (рук и ног), так и ногами (только ног). Та часть тела, до которой коснулся оппонент – становится не активной. Побеждает тот, кому удастся сохранить больше действующих конечностей.

10. «Выведение из равновесия»

Игра развивает ловкость, чувство устойчивости в необходимой позиции, умение концентрироваться, использовать финты.

Выполняется в парах.

Правила: стоя в позиции «Хачиджи-дачи» напротив друг друга на расстоянии 0, 5 м., задача вывести соперника из равновесия таким образом, чтобы он сошёл с места, оступившись. Выведение из равновесия осуществляется с помощью толкания в ладони оппонента. Работа обоюдная, побеждает тот, кто меньшее количество раз сойдёт с места или вовсе не будет выведен из равновесия.

Календарно-тематическое планирование по каратэ

№ пп	Тема	Кол-во занятий	Кол-во часов	Сроки
1	Вводная беседа. История зарождения каратэ. Все о каратэ	1	2	01.09.23
2	Упражнение на растяжку мышц.	1	2	02.09.23
3	Упражнения на растяжку мышц тела.	1	2	03.09.23
4	Свободный спарринг	1	2	04.09.23
5	Игровой день.	1	2	05.09.23
6	Упражнения на растяжку боковых мышц корпуса.	1	2	07.09.23
7	Упражнения на растяжку мышц ног.	1	2	08.09.23
8	Укрепление мышц спины.	1	2	09.09.23
9	Укрепление мышц рук	1	2	10.09.23
10	Свободный спарринг	1	2	11.09.23
11	Игровой день	1	2	12.09.23
12	Приёмы защиты и нападения.	1	2	13.09.23
13	Удары руками на лапах.	1	2	14.09.23
14	Упражнение на растяжку мышц ног.	1	2	15.09.23
15	Упражнения на развитие мышц.	1	2	16.09.23
16	Учебно-тренировочный спарринг.	1	2	17.09.23
17	Игровой день.	1	2	18.09.23
18	Стойки.	1	2	19.09.23
19	Техника перемещения вперед.	1	2	20.09.23
20	Боковой удар ногой.	1	2	21.09.23
21	Толкающий удар ногой.	1	2	22.09.23
22	Учебный спарринг.	1	2	23.09.23
23	Игровой день.	1	2	24.09.23
24	Пронзающий круговой удар ногой назад.	1	2	25.09.23
25	Пронзающий удар передней ногой.	1	2	26.09.23
26	Удар кулаком задней руки.	1	2	27.09.23
27	Удар кулаком передней руки	1	2	28.09.23
28	Учебно-тренировочный спарринг.	1	2	29.09.23
29	Игровой день.	1	2	30.09.23
30	Круговой удар ногой.	1	2	01.10.23
31	Повторение-закрепление.	1	2	02.10.23
32	Прямой удар ногой назад (в прыжке).	1	2	03.10.23
33	Прямой удар ногой назад (в прыжке с отступлением).	1	2	04.10.23
34	Учебно-тренировочный спарринг.	1	2	05.10.23
35	Игровой день.	1	2	06.10.23
36	Боковой удар ногой.	1	2	07.10.23
37	Приемы защиты и нападения.	1	2	08.10.23
38	Прямой удар передней руки.	1	2	09.10.23
39	Прямой удар задней рукой.	1	2	10.10.23
40	Учебно-тренировочный спарринг.	1	2	11.10.23
41	Игровой день.	1	2	12.10.23
42	Повторение-закрепление.	1	2	13.10.23
43	Прямой удар кулаком крюк.	1	2	14.10.23
44	Прямой удар кулаком обратный удар кулаком.	1	2	15.10.23

45	Круговой удар ногой.	1	2	22.10.23
46	Обоюдный спарринг.	1	2	23.10.23
47	Игровой день.	1	2	24.10.23
48	Толкающий удар круговой удар.	1	2	26.10.23
49	Пронзающий удар круговой удар.	1	2	27.10.23
50	Средний боковой удар пронзающий круговой удар.	1	2	28.10.23
51	Средний боковой удар высокий круговой удар:	1	2	29.10.23
52	Учебно-тренировочный спарринг.	1	2	30.10.23
53	Игровой день.	1	2	31.10.23
54	Толкающий удар ногой-прямой удар назад.	1	2	02.11.23
55	Повторение-закрепление.	1	2	03.11.23
56	Боковой удар ногой.	1	2	04.11.23
57	Крюк передней рукой.	1	2	05.11.23
58	Свободный спарринг.	1	2	06.11.23
59	Игровой день.	1	2	07.11.23
60	Прямой удар задней рукой.	1	2	09.11.23
61	Образный удар кулаком с разворотом назад.	1	2	10.11.23
62	Апперкот в корпус.	1	2	11.11.23
63	Повторение-закрепление.	1	2	12.11.23
64	Свободный спарринг.	1	2	13.11.23
65	Игровой день.	1	2	14.11.23
66	Высокий круговой удар ногой.	1	2	16.11.23
67	Средний боковой удар ногой.	1	2	17.11.23
68	Высокий круговой удар - средний боковой удар.	1	2	18.11.23
69	Повторение-закрепление.	1	2	19.11.23
70	Свободный спарринг.	1	2	20.11.23
71	Игровой день.	1	2	21.11.23
72	Толкающий удар прямой удар назад.	1	2	23.11.23
73	Толкающий удар средний круговой удар.	1	2	24.11.23
74	Средний круговой удар прямой удар назад.	1	2	25.11.23
75	Фронтальный удар ногой.	1	2	26.11.23
76	Свободный спарринг.	1	2	27.11.23
77	Игровой день.	1	2	28.11.23
78	Боковой удар ногой.	1	2	30.11.23
79	Круговой удар ногой.	1	2	01.12.23
80	Махи руками и подпрыгивание на параллельных ногах	1	2	02.12.23
81	Повторение-закрепление.	1	2	03.12.23
82	Свободный спарринг.	1	2	04.12.23
83	Игровой день.	1	2	05.12.23
84	Работа ногами с передвижением.	1	2	07.12.23
85	Контратака на круговой удар ногой назад.	1	2	08.12.23
86	Контратака на толкающий удар ногой.	1	2	09.12.23
87	Контратакующие приемы па атаку кулаками.	1	2	10.12.23
88	Свободный спарринг.	1	2	11.12.23
89	Игровой день.	1	2	12.12.23
90	Прыжки на обеих ногах через препятствие.	1	2	14.12.23
91	Прыжки на обеих ногах через препятствие.	1	2	15.12.23
92	Боевые стойки на месте.	1	2	16.12.23
93	Боевые стойки с передвижением.	1	2	17.12.23
94	Свободный спарринг.	1	2	18.12.23
95	Игровой день.	1	2	19.12.23
96	Двойные блоки (руками).	1	2	21.12.23
97	Двойные удары (руками).	1	2	22.12.23
98	Двойные блоки и удары.	1	2	23.12.23
99	Прямой удар рукой в корпус.	1	2	24.12.23

100	Обоюдный спарринг.	1	2	25.12.23
101	Игровой день	1	2	26.12.23
102	Прямой удар ногой в голову.	1	2	28.12.23
103	Прямой удар ногой в корпус.	1	2	29.12.23
104	Улары ногами (с передней ноги).	1	2	30.12.23
105	Повторение-закрепление.	1	2	31.12.23
106	Работа руками на лапах.	1	2	04.01.24
107	Набивка рук. ног. тела.	1	2	05.01.24
108	Обоюдные удары руками.	1	2	06.01.24
109	Обоюдный спарринг (руками).	1	2	07.01.24
110	Свободный спарринг	1	2	08.01.24
111	Баскетбол, бег. эстафета.	1	2	09.01.24
112	Тыль 1- 2 (формальное упражнение)	1	2	11.01.24
113	Удары ногами на лапах.	1	2	12.01.24
114	Обоюдные удары ногами.	1	2	13.01.24
115	Обоюдный спарринг (ногами).	1	2	14.01.24
116	Свободный спарринг.	1	2	15.01.24
117	Игровой день.	1	2	16.01.24
118	Тыль 3- 4(формальное упражнение).	1	2	18.01.24
119	Круговой удар ногой вперед.	1	2	19.01.24
120	Улары ногами на лапах.	1	2	20.01.24
121	Приемы защиты и нападения.	1	2	21.01.24
122	Обоюдный спарринг.	1	2	22.01.24
123	Баскетбол, бег. эстафета.	1	2	23.01.24
124	Тыль 5-6 (формальное упражнение).	1	2	25.01.24
125	Прямой удар в корпус (рукой).	1	2	26.01.24
126	Обратный удар рукой вперед.	1	2	27.01.24
127	Обратный удар рукой вперед.	1	2	28.01.24
128	Свободный спарринг.	1	2	29.01.24
129	Игровой день.	1	2	30.01.24
130	Набивка рук. ног. тела.	1	2	01.02.24
131	Удары ногами в голову (на лапах).	1	2	02.02.24
132	Удары ногами в корпус(на лапах)	1	2	03.02.24
133	Повторение-закрепление.	1	2	04.02.24
134	Свободный спарринг.	1	2	05.02.24
135	Игровой день.	1	2	06.02.24
136	Боевые стойки.	1	2	08.02.24
137	Боевые стойки с передвижением.	1	2	09.02.24
138	Двойные блоки и удары.	1	2	10.02.24
139	Удар ногой назад.	1	2	11.02.24
140	Спарринг (учебный).	1	2	12.02.24
141	Игровой день.	1	2	13.02.24
142	Круговой удар вперед (ногой).	1	2	15.02.24
143	Улар в голову в прыжке.	1	2	16.02.24
144	Удары ногами в прыжке (с разворота).	1	2	17.02.24
145	Блоки защиты.	1	2	18.02.24
146	Обоюдный спарринг.	1	2	19.02.24
147	Игровой день.	1	2	20.02.24
148	Двойные руками удары.	1	2	22.02.24
149	Обратный удар рукой вперед.	1	2	24.02.24
150	Прямой удар рукой в корпус.	1	2	25.02.24
151	Свободный спарринг.	1	2	26.02.24
152	Игровой день.	1	2	27.02.24
153	Тыль 7-8 (формальное упражнение).	1	2	29.02.24
154	Двойные блоки и удары.	1	2	01.03.24

155	Удар ногой в прыжке	1	2	02.03.24
156	Повторение-закрепление.	1	2	03.03.24
157	Спарринг (тренировочный).	1	2	04.03.24
158	Игровой день.	1	2	05.03.24
159	Работа ногами в корпус.	1	2	07.03.24
160	Прямой удар ногой в Корпус.	1	2	09.03.24
161	Толкающий удар - круговой удар.	1	2	10.03.24
162	Свободный спарринг.	1	2	11.03.24
163	Игровой день.	1	2	12.03.24
164	Пронзающий удар - круговой удар.	1	2	14.03.24
165	Работа ногами с передвижением.	1	2	15.03.24
166	Контратака на толкающий удар ногой.	1	2	16.03.24
167	Контратакующие приемы на атаку кулаками.	1	2	17.03.24
168	Свободный спарринг.	1	2	18.03.24
169	Игровой день.	1	2	19.03.24
170	Прямой удар кулаком крюк.	1	2	21.03.24
171	Тыль 1- 2 (формальное упражнение)	1	2	22.03.24
172	Удары ногами на лапах.	1	2	23.03.24
173	Обоюдные удары ногами.	1	2	24.03.24
174	Обоюдный спарринг (ногами).	1	2	25.03.24
175	Игровой день.	1	2	26.03.24
176	Удары ногами в корпус (на лапах)	1	2	28.03.24
177	Удары ногами в голову (на лапах).	1	2	29.03.24
178	Пронзающий удар круговой удар.	1	2	30.03.24
179	Средний боковой удар пронзающий круговой удар.	1	2	31.03.24
180	Учебно-тренировочный спарринг.	1	2	01.04.24
181	Игровой день.	1	2	02.04.24
182	Повторение-закрепление.	1	2	04.04.24
183	Прямой удар кулаком крюк.	1	2	05.04.24
184	Прямой удар кулаком образный удар кулаком.	1	2	06.04.24
185	Круговой удар ногой.	1	2	07.04.24
186	Учебно-тренировочный спарринг.	1	2	08.04.24
187	Игровой день.	1	2	09.04.24
188	Повторение-закрепление.	1	2	11.04.24
189	Прямой удар кулаком - крюк.	1	2	12.04.24
190	Прямой удар кулаком обратный удар кулаком.	1	2	13.04.24
191	Круговой удар ногой.	1	2	14.04.24
192	Учебно-тренировочный спарринг.	1	2	15.04.24
193	Игровой день.	1	2	16.04.24
194	Прямой удар задней рукой.	1	2	18.04.24
195	Обратный удар кулаком с разворотом назад.	1	2	19.04.24
196	Апперкот 13 корпус.	1	2	20.04.24
197	Повторение-закрепление.	1	2	21.04.24
198	Свободный спарринг.	1	2	22.04.24
199	Игровой день.	1	2	23.04.24
200	Приемы защиты и нападения	1	2	25.04.24
201	Боевые стойки.	1	2	26.04.24
202	Боевые стойки с передвижением.	1	2	27.04.24
203	Удары ногами в прыжке с разворота.	1	2	28.04.24
204	Свободный спарринг.	1	2	29.04.24
205	Игровой день.	1	2	30.04.24
206	Работа руками на лапах.	1	2	02.05.24
207	Обратный удар рукой вперед	1	2	03.05.24
208	Двойные удары руками.	1	2	04.05.24
209	Обоюдные удары руками.	1	2	05.05.24

210	Свободный спарринг	1	2	06.05.24
211	Игровой день.	1	2	07.05.24
212	Круговой улар ногой вперед.	1	2	10.05.24
213	Круговой удар ногой навал.	1	2	11.05.24
214	Повторение-закрепление.	1	2	12.05.24
215	Учебно-тренировочный спарринг.	1	2	13.05.24
216	Игровой день.	1	2	14.05.24
217	Прямой улар в голову (ногами).	1	2	16.05.24
218	Прямой улар в корпус (ногой).	1	2	17.05.24
219	Выталкивающий улар ногой.	1	2	18.05.24
220	Приемы защиты и нападения.	1	2	19.05.24
221	Спарринг (учебный).	1	2	20.05.24
222	Футбол бег, эстафета.	1	2	21.05.24
223	Набивка тела. рук. ног.	1	2	23.05.24
224	Обратный улар рукой вперед.	1	2	24.05.24
225	Обратный улар рукой навал.	1	2	25.05.24
226	Повторение - закрепление.	1	2	26.05.24
227	Учебно-тренировочный спарринг.	1	2	27.05.24
228	Игровой день.	1	2	28.05.24
229	Прыжки на обеих ногах через препятствие.	1	2	30.05.24
230	Боевые стойки на месте.	1	2	31.05.24
231	Боевые стойки с передвижением.	1	2	02.06.24
232	Свободный спарринг	1	2	03.06.24
233	Игровой день.	1	2	04.06.24
234	Прямой улар в голову (ногами).	1	2	06.06.24
235	Прямой улар в корпус (ногами).	1	2	07.06.24
236	Выталкивающий улар ногой.	1	2	08.06.24
237	Удары ногами с передвижением.	1	2	09.06.24
238	Свободный спарринг.	1	2	10.06.24
239	Игровой день.	1	2	11.06.24
240	Удар в голову в прыжке руками.	1	2	13.06.24
241	Удар ногой назад.	1	2	14.06.24
242	Двойные удары (руками).	1	2	15.06.24
243	Двойные блоки.	1	2	16.06.24
244	Свободный спарринг.	1	2	17.06.24
245	Игровой день.	1	2	18.06.24
246	Повторение-закрепление.	1	2	20.06.24
247	Удары ногами на месте.	1	2	21.06.24
248	Контратакующие приемы на атаку кулаками.	1	2	22.06.24
249	Приемы защиты и нападения.	1	2	23.06.24
250	Свободный спарринг.	1	2	24.06.24
251	Игровой день.	1	2	25.06.24
252	Тыль 1 - 8 (повторение).	1	2	27.06.24
253	Набивка рук. ног.	1	2	28.06.24
254	Удар ногой в прыжке.	1	2	29.06.24
55	Удары ногами в прыжке с разворота.	1	2	30.06.24
256	Свободный спарринг	1	2	01.07.24
257	Бег, футбол, эстафета	1	2	02.07.24
258	Боевые стойки с передвижением.	1	2	04.07.24
259	Прямой удар кулаком крюк.	1	2	05.07.24
260	Прямой удар кулаком- обратный удар кулаком.	1	2	06.07.24
261	Повторение-закрепление.	1	2	07.07.24
262	Свободный спарринг.	1	2	08.07.24
263	Бег, футбол, эстафета	1	2	09.07.24
264	Апперкот в корпус.	1	2	11.07.24

265	Работа руками и ногами на лапах.	1	2	12.07.24
266	Двойные удары руками.	1	2	13.07.24
267	Обоюдные удары руками.	1	2	14.07.24
268	Свободный спарринг.	1	2	15.07.24
269	Бег, футбол, эстафета.	1	2	16.07.24
270	Сдача нормативов.	1	2	18.07.24