

**Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
детско-юношеская спортивная школа № 4
(МБУ ДО СШ № 4)**

«УТВЕРЖДЕНА»
Приказом № ____ от 25.09.2025 г.
Директор МБУ ДО СШ № 4
_____ В.М.Орловский

«РАССМОТРЕНА И РЕКОМЕНДОВАНА»
Педагогическим советом
протокол № ____ от 25.09.2025 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
по каратэ для групп начальной подготовки
на 2025-2026 годы.**

**г. Новошахтинск
2025 г**

I. Пояснительная записка

Цель программы: осуществление физкультурно-оздоровительной и воспитательной работы, направленной на разностороннюю физическую подготовку преимущественно оздоровительной направленности.

В соответствии с этим определены **задачи**:

1. Формирование устойчивого интереса и мотивации к занятиям и к здоровому образу жизни.
2. Сохранение и укрепление здоровья
3. Расширение двигательных возможностей и компенсация дефицита двигательной активности.

Детский возраст - это время интенсивного формирования и роста тела, развития функций всех систем организма и психики. Вместе с тем это благоприятный период для положительного воздействия в развитие детей средствами физической культуры. Именно в детском возрасте имеются все условия для всестороннего, гармоничного физического развития, образования, воспитания и оздоровления.

Значительное омоложение контингента спортсменов, произошедшее в последние годы (начало тренировок с 6 лет и даже с более раннего возраста), создало предпосылки для обязательного осуществления начальных занятий на спортивно-оздоровительном этапе подготовки.

II. Организационно-методические указания.

Данная рабочая программа предназначена для групп начальной подготовки первого года обучения, где обучаются дети от 6 - 10 лет. Количество обучающихся в данной группе 15 – 30 человек. Прием детей в эту группу осуществляется на основе заявления от родителей о просьбе принять их ребенка в данную секцию, предоставление справки от врача с допуском до занятий и копии свидетельства о рождении ребенка. После сдачи контрольно-переводных нормативов, в конце учебного года, обучающийся в возрасте 10-ти лет переводится в группу начальной подготовки 1-го года обучения.

Организация учебно-тренировочных занятий.

При обучении детей на этих этапах формируются специальные знания, умения, навыки. На этом этапе могут проводиться спортивные викторины (на знание теоретического материала), соревнования по общей физической подготовке и различные эстафеты.

Педагогическая работа с обучающимися, направленная на освоение ими физкультурно-оздоровительных основ, и должна проводиться системно. Каждое отдельное учебно-тренировочное занятие является самостоятельным звеном целостного образовательного процесса и тесно связано с предыдущим и последующими занятиями.

Каждое учебно-тренировочное занятие имеет свое содержание и форму. Содержание составляет активная практическая деятельность обучающихся, направленная на физическое совершенствование и выражающаяся в выполнении физических упражнений. При проведении учебно-тренировочных занятиях всегда учитываются индивидуальные особенности личности каждого ребенка, поэтому предлагаемые физические упражнения носят дифференцированный характер.

Во время тренировочных занятий необходим постоянный контроль физического и функционального состояния обучающихся во избежание перенагрузки. Поэтому, применяются следующие виды контроля:

1. предварительный контроль проводится в начале учебного года для изучения состава обучающихся. Для этого устанавливается состояние их здоровья, определяется физические и другие виды подготовленности, выявляется их готовность к предстоящим занятиям.
2. оперативный контроль предназначен для определения тренировочного эффекта в рамках отдельного занятия по критерию состояния организма занимающихся. Этот вид контроля применяется для оперативного регулирования динамики нагрузки.
3. текущий контроль используется для изучения реакции организма на нагрузку после занятия и позволяет определить восстановление работоспособности занимающихся. Результаты этого контроля дают возможность корректировать нагрузку для последующих занятий.

Структура учебно-тренировочных занятий.

Каждое занятие состоит из трех частей: подготовительная часть, основная часть и заключительная часть.

Подготовительная часть. Задача подготовительной части – подготовка организма занимающихся к предстоящему занятию. Привести функциональные системы в оптимальное рабочее состояние (ЧСС, сердечно-сосудистая, дыхательная системы, артериальное давление, активизация нервной системы, повышение мышечного тонуса и др.).

Основная часть, самая большая. В основной части решаются главные задачи занятия: образовательная, обучающая, воспитательная. Во время объяснения нового материала используются различные методы: словесный, наглядный, практический.

Словесный метод включает в себя рассказ, объяснение материала.

Наглядный метод включает в себя показ объясняемого материала.

Практический метод включает в себя практическое выполнение объясняемого материала. Здесь применяется метод упражнения: повторный, переменный, комбинированный; игровой и соревновательный методы. Наиболее большое место уделяется игровому и соревновательному методам (в виде различных эстафет, веселых стартов, ролевых игр и т.д.).

Заключительная часть. Задача заключительной части это восстановление всех систем организма в исходное состояние (в начале занятия), упражнения на расслабление мышц, упражнения на гибкость, дыхательные упражнения, подведение итогов занятия.

Средства, применяемые в учебно-тренировочных занятиях.

Основным средством, применяемое в учебно-тренировочной деятельности является физическое упражнение. А именно:

- Строевые, общеразвивающие, акробатические упражнения на снарядах (гимнастическая стенка, перекладина), упражнения в равновесии, беге, лазании, ориентировании в пространстве, прыжковые упражнения и другие. Эту группу упражнений необходимо применять для формирования у обучающихся правильной осанки, комплексного развития физических качеств, формирования жизненно важных умений и навыков.

- Подвижные игры и эстафеты (с бегом и прыжками, с предметами). Их применение значительно усиливает развитие координационных способностей, если подвижные игры и эстафеты все время изменяются, и привыкание к их содержанию не наступает. Эти средства усиливают эмоциональный фон занятия и требуют наличия строгой дозировки.

Основные методы физической подготовки на этапе начальной подготовки:

- **игровой метод** (проведение подвижных игр и игровых упражнений);
- **соревновательный метод** (эстафеты, выполнение контрольных нормативов по ОФП);
- **повторный метод** (развитие координационных, скоростных, силовых способностей и гибкости);

Направленность учебно-тренировочных занятий.

Учебно-тренировочные занятия по общей физической подготовке – способствуют всестороннему физическому развитию обучающихся. В них характерно разнообразие учебного материала и оптимальные физические нагрузки.

Учебно-тренировочные занятия с рекреационной направленностью способствуют восстановлению организма - игры на свежем воздухе, экскурсии.

Основные методы воспитания:

1. Метод убеждения – основной метод воспитания, представляющий собой воздействие учителя на рациональную сферу сознания учеников. Методы убеждения являются ведущими среди методов организаторского воздействия. Убеждение — это, прежде всего, разъяснение и доказательство правильности и необходимости определенного поведения либо недопустимости какого-то проступка.

2. Метод поощрения – это стимулирование положительных проявлений личности с помощью высокой оценки ее поступков, порождение чувства удовольствия и радости от сознания признания другими усилий и стараний личности. Поощрение закрепляет положительные навыки и привычки. Действие этого метода основано на возбуждении положительных эмоций. Именно поэтому оно вселяет уверенность, создает приятный настрой на работу (пусть даже трудную) повышает ответственность.

3. Наказание - это метод педагогического воздействия, который должен предупреждать нежелательные действия, тормозить их, останавливать негативные проявления личности с помощью отрицательной оценки ее поступков, порождения чувства вины, стыда и раскаяния. Содержанием наказания в старой школе было переживание страдания.

Методы организации деятельности обучающихся:

Фронтальный метод – предусматривает одинаковые задания для всех обучающихся, выполнение заданий под общим руководством тренера-преподавателя;

Поточный метод - применение метода необходимо, если выполняется упражнение на гимнастических

скамейках, стенках, перекладине, а обучающиеся выполняют его один за другим (поток).

Индивидуальный метод - предусматривает персональные задания для обучающихся, которые выполняются самостоятельно.

Круговой метод (круговая тренировка) – характеризуется тем, что каждый обучающийся (обычно в составе группы из 3-4 человек) выполняет определенное количество различных упражнений, последовательно переходя с одной станции на другую (по кругу). Такой метод применяется для комплексного развития физических качеств.

Задачи учебно-тренировочных занятий.

Образовательная задача – развитие физических качеств; формирование жизненно важных умений и навыков.

Оздоровительная задача – повышают формирование правильной осанки, физическую подготовленность, закаливание организма.

Воспитательная задача – усиливают проявление нравственных, волевых, эстетических и других положительных качеств личности.

Планирование содержания учебно-тренировочных занятий включает постановку задач, подбор конкретных упражнений для их решения, план регламента занятия (интенсивность, длительность, количество повторений упражнения, интенсивность отдыха).

III. Учебный план

Рабочая программа рассчитана на 35 недель учебно-тренировочных занятий, непосредственно в условиях Школы и дополнительно 12 недель – в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, либо профильного отряда. Во время отсутствия тренера по каким-либо причинам (отпуск, болезнь и др.) все обучающиеся данной группы, по возможности, занимаются другого тренера по тхэквондо.

Режимы учебно-тренировочной работы с обучающимися в учебно-тренировочной группе

№ п/п	Возраст для зачисления в «Здоровье»	Минимальное число обучающихся в группе	Количество учебных часов в неделю	Требования к подготовленности занимающихся
1	с 6 до 10	15	6	Выполнение нормативов ОФП

План-график распределения учебных часов на основные разделы подготовки в течение года

№ п/п	Содержание занятий	IX*	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	За год
I	Теоретическая Подготовка (ч.)		3	1		1	1	1	1	1	1	1	1	12
II	Практическая Подготовка (ч.)													
1.	ОФП		17	25	28	19	23	25	25	19	25	25	27	210
2.	Медицинское Обследование		2							2				4
5.	КПН		4							4				8
	Всего:	0	26	26	28	20	24	26	26	26	26	26	28	234

* комплектование учебных групп

IV. Контрольно-переводные нормативы (аттестация обучающихся)

Переводные требования по ОФП

Учащиеся	Мальчики			Девочки		
	Крт	Дост	Опт	Крт	Дост	Опт
Подтягивания на перекладине (кол-во раз)	0	1	2	0	2	4
Сгибание и разгибание рук в упоре	0	1	3	0	1	2

(лёжа) (кол-во раз)						
Прыжок в длину с места (см)	30	50	70	20	30	40
Гибкость (см)	0	2	4	0	3	5
Поднимание туловища из положения лежа (кол-во раз)	0	3	5	0	1	4

Контрольно-переводные нормативы по теоретической подготовке.

Требуемый материал\Критерии оценки	Крт	Дост	Опт
Понятие о физической культуре и спорте.	Знание требуемого материала менее 30%	Знание требуемого материала 30%-70%	Знание требуемого материала более 70%
Использование естественных факторов природы солнца, воздуха и воды для укрепления здоровья.	Знание требуемого материала менее 30%	Знание требуемого материала 30%-70%	Знание требуемого материала более 70%
Правила техники безопасности при занятиях в спортивном зале и на улице. Правила техники пожарной безопасности.	Знание требуемого материала менее 30%	Знание требуемого материала 30%-70%	Знание требуемого материала более 70%
Значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья человека.	Знание требуемого материала менее 30%	Знание требуемого материала 30%-70%	Знание требуемого материала более 70%
Беседа : «Если ты заболел», «Первая помощь при ушибах»	Знание требуемого материала менее 30%	Знание требуемого материала 30%-70%	Знание требуемого материала более 70%

V. Практическая подготовка

№ п/п	Средства ОФП	Упражнения
1	Ходьба	<ul style="list-style-type: none"> - на носках; - на пятках; - внешнем и внутреннем краем стопы; - с высоким подниманием бедра; - по прямой; - по кругу; - парами; - в колонне по одному; - с перешагиванием через предметы; - совершенствование ранее изученных упражнений; - Ходьба короткими (25-30 см), средним (50-55 см), длинным (60-65 см) шагом; - змейкой; - с остановкой в полуприседе; - с поворотами в тройках (3-4 чел.); - левым, правым боком; - приставным шагом; - с изменением направления; - со сменой направляющего; - с сохранением осанки;

2	Бег	<ul style="list-style-type: none"> - на носках; - с захлестыванием голени; - с высоким подниманием бедра; - парами; - в колонне по одному в различных направлениях; - с остановкой по сигналу; - с переноской предметов (мячи); - коротким (50-59 см), средним (60-70 см), длинным (70-80 см.) шагом; - совершенствование ранее изученных упражнений; - с изменением направления и темпа; - со сменой направляющего; - на выносливость до 200 м.; - на скорость отрезки 10, 20 м.; - челночный бег 2х5 м.;
3	Прыжки	<ul style="list-style-type: none"> - на месте на одной и двух ногах; - с продвижением вперед; - из кружка в кружок; - вокруг предметов; - через линии; - вверх с доставанием подвешенных предметов; - с высоты 15-25 см; - вверх; - в длину с места; - через натянутую веревочку (высота 10-15 см.); - с одной ноги на две; - с двух ног на одну; - с поворотами (90°, 180°); - ноги вместе; - ноги врозь; - через линии; - через предметы, скакалку; - в чередовании с ходьбой различными способами (ноги вместе, врозь); - боком (на одной, двух ногах);
4	Ориентирование в пространстве и строевые упражнения	<ul style="list-style-type: none"> - в спортивном зале: правый, левый угол зала; - середина квадрата, круга; - построение по определенному сигналу; - повороты прыжком, переступанием; - знать направление лежащего предмета; - построение в колонну, круг, шеренгу; - направляющий, замыкающий; - строевые команды: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Шагом марш!», «Стой!». «Направо!», «Налево!», расчет на 1-2-ой
5	Акробатика	<ul style="list-style-type: none"> - группировки из положения сидя, стоя, лежа; - перекаты в группировке назад (из положения сидя); - перекаты влево, вправо из исходного положения лежа на спине; - стойка на лопатках, кувырок вперед;
6	Висы и упоры	<ul style="list-style-type: none"> - вис на перекладине; - вис спиной на гимнастической стенке; - упор стоя на коленях; - упор сзади на полу; - вис на канате на прямых руках. - вис на канате на согнутых руках; - вис на согнутых руках;

7	Лазание	<ul style="list-style-type: none"> - на четвереньках между предметами; - вокруг предметов; - из различных исходных положений; - под натянутую веревку; - через обруч; - по гимнастической стенке с согласованием движений рук и ног; - лазание по канату - вверх-вниз по гимнастической стенке, по наклонной скамейке; - перелезание через гору матов, гимнастическую скамейку;
8	Равновесия	<ul style="list-style-type: none"> - стойка на носках; - на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке); - ходьба по гимнастической скамейке, по рейке гимнастической скамейки; - ходьба по лежащему шнуру, при кружении в обе стороны, между линиями, по линиям; - стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами; - повороты кругом стоя и при ходьбе на носках по рейке гимнастической скамейки; - ходьба по лежащему шнуру, приседая и делая повороты;
9	Общеразвивающие упражнения	<ul style="list-style-type: none"> - без предметов: вращение и наклоны головы, для рук, ног, туловища (пресс, спина). - исходное положение: сидя, стоя у опоры (стена), махи ногами в упоре присев, лежа на животе; - с предметами: малыми и большими надувными мячами, обручем, гимнастической палкой, скакалкой и т. Д. - без предметов: поднимание рук вверх, вперед, в сторону, отведение за спину из различных исходных положений. - размахивание руками назад, вперед, вращение согнутыми в локтях руками, приседание с опорой и без опоры руками, повороты вправо, влево, наклоны вперед, назад, в сторону, из различных исходных положений (стоя, сидя на полу, скамейке), лежа на спине и сидя поднимать и опускать ноги, махи ногами у опоры.
10	Самостоятельная работа	<ul style="list-style-type: none"> - сочетание ходьбы и бега до 6 минут; - метание малого мяча на дальность правой и левой рукой; - прыжковые упражнения на одной и двух ногах;

**Методические рекомендации при проведении занятий
с детьми от 6-10 лет.**

Ходьба

1. Следить за правильной осанкой, естественной работой рук, правильным выполнением переката с пятки на носок.

2. Следить, чтобы дети при ходьбе приставным шагом старались идти легко, слегка пружиня, не поворачивая корпус в сторону шага.

3. Давать задания, в которых меняются темп и направление движения при ходьбе, с разными положениями рук, умение чередовать ходьбу с другими движениями.

4. Обратит внимание на четкость выполнения заданий, в которых ходьба чередуется с бегом, прыжками, подлезанием.

5. Проводить чаще упражнения в ходьбе: по песку, по дорожкам с естественными поворотами и уклонами, с преодолением встречающихся на пути препятствий.

Бег

1. Обращать внимание на естественность и легкость бега, энергичное отталкивание, эластичную постановку стопы.

2. Следить, чтобы при беге дети ставили стопы ближе одна к другой, не разводили в стороны носки ног.

3. Использовать бег в подвижных играх. При условии частого использования бега во всех формах работы, применять бег на отрезках 40—60 м, чередуя его со спокойной ходьбой.

Прыжки

1. Обращать внимание детей на отдельные элементы прыжков, например правильное исходное положение.
2. Закреплять навыки хорошего отталкивания и мягкого приземления.
3. Предлагать подводящие упражнения, например, для укрепления мышц стопы — подниматься на носках и опускаться на всю стопу, сначала не помогая руками, а затем сочетая со взмахом рук вперед-вверх.

Ползание

1. Усложнять препятствия, которые нужно преодолевать.
2. Показывать детям правильный хват руками: четыре пальца внизу, большой сверху при ползании по бревну, гимнастической скамейке.
3. Напомнить детям, что передвигаться по гимнастической вертикальной стенке они должны, не пропуская перекладины, стараясь использовать чередующийся шаг.
4. Необходимо помнить, что чередующийся шаг осваивается при влезании на предмет. При сплзании можно использовать более простой — приставной шаг.
5. Помочь освоить детям переход с пролета на пролет, переступая приставными шагами в сторону и перехватывая руки с перекладины на перекладину в горизонтальном направлении.

Равновесие

1. Требовать от ребят умения контролировать положение тела, ориентироваться в пространстве, менять направление движения.
2. Проводить упражнения в равновесии в спокойном темпе, не включать соревнований на быстроту выполнения движения.
3. Обращать внимание на уверенное выполнение статических поз, четкое спокойное выполнение ходьбы по уменьшенной и повышенной площади опоры.

Общеразвивающие упражнения

1. Точно дозировать упражнения и применять их в разнообразных вариантах и комбинациях.
2. Обеспечивать избирательный характер воздействия на отдельные звенья двигательного аппарата, отдельные группы мышц на определенные системы организма — в зависимости от конкретных задач.

Спортивные упражнения

1. Рассматривать спортивные упражнения как начальное ознакомление детей с «азбукой спорта» как средство активного отдыха после занятий, проводимых в помещении.

Теоретическая подготовка

№	Название темы	Сроки проведения	часы
1	Понятие о физической культуре и спорте. Значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья человека.	Октябрь	3
2	Исторические предпосылки возникновения каратэ.	Ноябрь	1
3	Использование естественных факторов природы солнца, воздуха и воды для укрепления здоровья.	Январь	1
4	Правила техники безопасности при занятиях в спортивном зале и на улице.	Февраль	1
5	Правила техники пожарной безопасности.	Март	1
6	Беседа : «Если ты заболел», «Первая помощь при ушибах»,	Апрель	1
7	Значение гигиенических мероприятий при занятиях спортом.	Май	1
8	Каратэ в древнем мире, средневековье, современное развитие.	Июнь	1
9	Значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья человека.	Июль	1
10	Оборудование и инвентарь	Август	1
	Всего		12

Воспитательная работа.

Воспитательная работа является неотъемлемой частью в работе тренера-преподавателя. Цель воспитательной работы: достичь положительных результатов в формировании гармонично развитой личности, духовно-нравственного воспитания.

Задачи:

- создавать условия для успешного развития и совершенствования умственных, физических и психических качеств каждого воспитанника;
- влиять на формирование патриотических чувств, морально – этических и волевых качеств;
- создавать предпосылки для утверждения здорового образа жизни;

- предупреждать возникновение вредных привычек (устранять имеющиеся), предупреждать возникновение правонарушений;

- создавать условия для формирования и проявления положительных эмоций.

Ведущее место в формировании нравственного сознания юных спортсменов принадлежит методам убеждения. Методом нравственного воспитания является *поощрение* спортсмена – выражение положительной оценки его действий и поступков. Так же одним из методов воспитания является *дисциплинарное взыскание*, выраженное в осуждении, отрицательной оценке, поступков и действий ученика.

VII. Восстановительные мероприятия.

Для восстановления работоспособности учащихся спортивных школ, с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных особенностей юного спортсмена применяется широкий круг средств и мероприятий (педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических) в соответствии с методическими рекомендациями. Восстановительные мероприятия проводятся между тренировками, с целью полного восстановления организма спортсмена. К таким мероприятиям относятся: игры на свежем воздухе, принятие солнечных ванн, баня, бассейн, прогулки по парку, восстановительный массаж и др.

Массаж - это система приемов дозированного механического воздействия на тело руками массажиста или специальными аппаратами. Трение, давление, вибрация служат поддержанию и восстановлению работоспособности и здоровья человека.

VIII. Медицинское обследование.

Основными задачами медицинского обследования в группах «Здоровье» является контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительного выполнения рекомендаций врача. В начале и конце учебного года занимающиеся проходят медицинское обследование. Все это позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности.

IX. Список литературы:

- Платонов Н.В. Теория и методика спортивной тренировки. – Киев: Высшая школа, 1994.- 352с.
- Учебная программа для ДЮСШ, ШВСМ и СДЮШОР, Министерство образования РФ, М 2001г
- Под общей редакцией В.Г.Никитушкина. система подготовки спортивного резерва. Малаховка, 1999.
- Станкин М.И. Психолого-педагогические основы физического воспитания. М., Просвещение, 1987.
- Примерные программы спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР/ Под ред. С.Е. Табакова, С.В. Елисеева, А.В. Конакова. – М. 2005