

**АДМИНИСТРАЦИЯ ЗАВОДСКОГО РАЙОНА
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ГОРОД САРАТОВ»
МУНИЦИПАЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЦЕНТР ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ»**

ПРИНЯТО
на заседании
методического совета
МУДО «ЦДО»
протокол
от «27» 05 2024 г.
№ 72



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
секции «Каратэ-до»,
реализуемая в сетевой форме**

Возраст учащихся: 5-18 лет
Срок реализации: 3 года

Автор-составитель:
Иванов Сергей Сергеевич,
педагог дополнительного
образования МУДО «ЦДО»

Саратов-2024 г.

ОГЛАВЛЕНИЕ

I. Комплекс основных характеристик программы

Пояснительная записка

Цель и задачи программы

Планируемые результаты, формы и периодичность контроля

Содержание программы

Учебный план

Содержание учебного плана

II. Комплекс организационно-педагогических условий

Методическое обеспечение

Условия реализации программы

Оценочные материалы

Список литературы

Приложение 1. Календарный учебный график

Приложение 2. План воспитательной работы

I. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

Пояснительная записка

Модифицированная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Каратэ-до» реализуется в сетевой форме.

Актуальность данной программы выражается в популярности среди подрастающего поколения каратэ-до. Современный ребенок нередко испытывает дефицит двигательной активности. Изобилие электронных игрушек и компьютерных игр, неправильное питание, редкие и короткие прогулки на свежем воздухе ведут к ослаблению организма. Регулярные, интересные занятия каратэ-до, умеренные физические нагрузки в соответствии с возрастом учащихся становятся полезны для детей. Дети становятся крепче и выносливее, начинает лучше работать иммунная система, формируется интерес к спорту и здоровому образу жизни. Программа «Каратэ-до» предусматривает приобретение учащимися знаний о восточной культуре, умений и навыков о приемах самообороны, обеспечивает психологическую устойчивость, формирует характер, способность не пасовать перед трудностями и преодолевать возникающие препятствия.

Данная программа позволяет расширить образовательное пространство на основе интеграции дополнительного и общего образования, где сетевыми партнёрами являются базовая организация - МУДО «ЦДО» и ресурсная организация - МОУ «ООШ№26».

Педагогическая целесообразность заключается в необходимости воспитания учащихся, ориентированных на восприятие обновленных духовных ценностей в условиях увеличения физических и материальных возможностей и благ.

Отличительная особенность программы заключается в комплексном подходе, что выражается в применении на занятиях при изучении базовой техники каратэ-до игровых форм, упражнений, формирующих знания о добродетельных качествах: их существовании, количестве, разновидностях и силе для практического применения в спортивно-физкультурной среде, в семье, в школе.

В программе используются различные методологические и практические подходы к обучению. Все они способствуют гармоничному развитию личности, воспитывают ребят в духе почтительного и доброжелательного отношения к окружающему нас миру. Каратэ-до в большой мере является средством этического и эстетического воспитания, системой развития физической и духовной культуры личности.

Для воспитания этических ценностей применяются следующие формы воспитательной работы:

- рассказы об истории каратэ, обсуждение книг;

- беседы о доме, ответственности перед родителями, педагогом, коллективом;
- беседы о физической культуре, здоровом образе жизни, борьбе с вредными привычками, воспитание силы воли, управление эмоциями;
- анализ результатов сдачи квалификационных экзаменов и выступлений в соревнованиях;
- торжественное чествование победителей соревнований, вручение поясов, дипломов, грамот и наград.

Весь процесс обучения каратэ как система развития физической и духовной культуры личности разбивается на 3 этапа.

Первый этап. При работе с начинающими основное внимание уделяется их общей физической подготовке, технической подготовке, вопросам морально-этического воспитания.

Основные формы тренировки, используемые на этом этапе – специализированные и комплексные занятия по физической, специальной, технической и психологической подготовке, с постепенным увеличением объема тренировочной нагрузки и их интенсивности.

Второй этап. Основная задача этого этапа – повышение уровня тренированности, развитие специальных качеств и навыков, специфичных для занимающихся каратэ, обретение спортивной формы и участие в соревнованиях, интеллектуальное и духовное развитие. В программу тренировок входит общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, аттестационная программа

Основные формы занятий на втором этапе – специальные и комплексные занятия по физической, технической и тактической подготовке с применением индивидуальных и групповых методов работы. Возрастает удельный вес соревновательного метода подготовки учащегося.

Третий этап. Основная задача третьего этапа – формирование у учащихся качеств, присущих мастеру боевых искусств, овладение приемами регуляции и саморегуляции.

Наибольший удельный вес на этом этапе занимает индивидуальная работа над ликвидацией отдельных недостатков и погрешностей в технике и тактике каратэ.

Тренировочный процесс строится на определенных принципах, к которым относятся принцип осознанной мотивации, принцип доступности и оптимальной нагрузки на организм, систематичности и последовательности, принцип всестороннего развития занимающихся, принцип разнообразия, принцип рационального сочетания коллективного и индивидуального обучения, принцип постоянного контроля, принцип цикличности.

Программа рассчитана на учащихся в возрасте от 5 до 18 лет. Группы формируются согласно уровню подготовленности детей и подростков и их возраста по 10-15 человек в группах первого года обучения, 10-12 человек – в группах второго года обучения, 8-10 человек – в группах третьего года обучения. Одновременно в группе не могут заниматься дети младшего и старшего школьного возраста. Форма занятий – групповая.

Форма обучения – очная. По программе предусматривается временная организация образовательного процесса в дистанционном режиме для обеспечения доступности образования для всех учащихся в особых обстоятельствах (периоды самоизоляции, карантин, внеочередных каникул в связи с повышенной заболеваемостью вирусными заболеваниями, и т.д.). Учебный процесс в такие периоды организуется с использованием интернет ресурсов (электронная почта, телеграм и т.д.).

К занятиям допускаются учащиеся, прошедшие инструктаж по технике безопасности, имеющие медицинскую справку о возможности заниматься данным видом спорта.

Режим занятий

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа в группах первого года обучения, 3 раза в неделю по 2 учебных часа - в группах второго и третьего года обучения. Продолжительность учебного часа - 45 минут, продолжительность перемены: 10-15 минут. Объём программы первого года обучения - 144 часа, второго и третьего года обучения - по 216 часов.

Занятия по программе проводятся в МОУ «ООШ№26».

Обязательства организаций-партнёров для реализации программы в сетевой форме:

МУДО «ЦДО» осуществляет реализацию дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы, отвечает за организацию занятий, организует промежуточный и итоговый контроль, подготовку документации.

МОУ «ООШ№26» предоставляет помещение педагогу дополнительного образования МУДО «ЦДО» для проведения занятий, принимает участие в осуществлении контроля за качеством освоения программы учащимися.

Основными нормативными документами, положенными в основу программы являются:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утверждённая распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р;
- Приказ Минпросвещения России от 27.07.2022 N 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления молодежи»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Письмо Минобрнауки РФ от 28.08.2015 № АК-2563/05 «О методических рекомендациях по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ»;
- Положение о структуре, порядке разработки и утверждения дополнительных общеразвивающих программ МУДО «Центр дополнительного образования»;
- Устав муниципального учреждения дополнительного образования «Центр дополнительного образования».

Цель и задачи программы

Целью программы является физическое воспитание и развитие личностных качеств учащихся через знакомство с восточной культурой боевых искусств, освоение практического опыта исполнения технических и тактических основ каратэ-до от простого к сложному.

Для достижения поставленной цели предусматривается решение следующих **задач:**

- обеспечивать усвоение практических основ каратэ;
- формировать мотивационно-ценностное отношение к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни,
- стимулировать физическое совершенствование и самовоспитание, формировать волевые качества;
- обучать системе практических умений и навыков: обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизиологических способностей, качеств и свойств личности;
- воспитывать у спортсменов трудолюбия, дисциплины, морально-волевых и других социально значимых качеств;
- способствовать сохранению здоровья учащихся;
- обучать детей основам технико-тактическим приемам каратэ-до.

Планируемые результаты, формы и периодичность контроля

К концу первого года обучения учащиеся должны:

- 1) уважительно относиться к другим учащимся и старшим, быть внимательными, организованными и дисциплинированными, четко выполнять команды тренера;
- 2) знать и правильно выполнять аттестационную программу на 8, 7, 6 кю;
- 3) уметь выполнять простейшие приёмы самообороны;
- 4) уметь вести атакующие и защитные действия в условных и спортивных поединках;
- 5) выполнять нормативы ОФП, и специальной физической подготовки(СФП);
- 6) по желанию участвовать в соревнованиях, аттестационных экзаменах и учебно-практических семинарах.

К концу второго года обучения учащиеся должны:

- 1) уважительно относиться к другим учащимся и старшим, быть внимательными, организованными и дисциплинированными, четко выполнять команды тренера;
- 2) знать и правильно выполнять аттестационную программу на 5,4 кю;
- 3) уметь выполнять приёмы самообороны;
- 4) уметь вести атакующие и защитные действия в условных и спортивных поединках;
- 5) выполнять нормативы ОФП, и специальной физической подготовки(СФП);
- 6) по желанию участвовать в соревнованиях, аттестационных экзаменах и учебно-практических семинарах.

К концу третьего года обучения учащиеся должны:

- 1) уважительно относиться к другим учащимся и старшим, быть внимательными, организованными и дисциплинированными, четко выполнять команды тренера;
- 2) знать и правильно выполнять аттестационную программу на 3 кю;
- 3) уметь выполнять приёмы самообороны;
- 4) уметь вести атакующие и защитные действия в условных и спортивных поединках;
- 5) выполнять нормативы ОФП, и специальной физической подготовки(СФП);
- 6) по желанию участвовать в соревнованиях, аттестационных экзаменах и учебно-практических семинарах.

На всех этапах данной программы учащиеся познают свое психологическое поведение и поведение противника в той или иной ситуации, способы его контроля. При изучении кумитэ, учащиеся должны правильно выбирать ситуацию, время, место и расстояния для защиты или нападения, контролируя при этом свое поведение. В процессе познания каратэ-до у учащихся развиваются такие личностные качества как дисциплина, уважение к сверстникам, старшим, бережное

отношение к своим и чужим вещам, смелость, хитрость, ловкость, ответственность за поступки.

Умение объективно оценивать себя и других учащиеся получают во время итоговых соревнований в группе, сдач нормативов, аттестационного экзамена, которыми завершаются определённые этапы обучения. Для отслеживания результатов усвоения материала также используются: анкетирования, опросы, тестирования. Участие в соревнованиях, показательных выступлениях и сдача аттестационного экзамена становятся проверкой полученных знаний и умений.

Для отслеживания результатов реализации дополнительной общеразвивающей программы используются установленные показатели.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Учебный план 1 года обучения

№ п\п	Название тем и разделов	Кол-во часов		
		теория	практика	всего
1	Инструктаж по технике безопасности. Теоретические основы знаний по физической культуре.	1	0	1
2	Общая физическая подготовка	1	30	31
3	Специальная физическая подготовка	1	50	51
4	Технико-тактическая подготовка	1	54	55
5	Соревнования	1	5	6
	Всего:	5	139	144

Учебный план 2 года обучения

№ п\п	Название тем и разделов	Кол-во часов		
		теория	практика	всего
1	Инструктаж по технике безопасности. Теоретические основы знаний по физической культуре.	1	0	1
2	Общая физическая подготовка	1	50	51
3	Специальная физическая подготовка	1	88	89
4	Технико-тактическая подготовка	1	64	65
5	Соревнования	1	9	10
	Всего:	5	211	216

Учебный план 3 года обучения

№ п/п	Название тем и разделов	Кол-во часов		
		теория	практика	всего
1	Инструктаж по технике безопасности. Теоретические основы знаний по физической культуре.	1	0	1
2	Общая физическая подготовка	1	50	51
3	Специальная физическая подготовка	1	56	57
4	Технико-тактическая подготовка	1	90	91
5	Соревнования	1	15	16
	Всего:	5	211	216

Содержание учебного плана 1-го года обучения

1. Вводное занятие. Теоретические основы знаний по физической культуре.

1. Инструктаж по технике безопасности.

Теория:

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В РОССИИ

Теория:

Значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья и гармоничного развития личности.

2. ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ ШОТОКАН

Теория:

Исторические и социальные предпосылки возникновения ШОТОКАН. Прародители ШОТОКАН в древнем мире и средневековье. Современное развитие.

3. ГИГИЕНА И ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ

Теория:

Значение гигиенических мероприятий при занятиях спортом. Использование естественных факторов природы: солнца, воздуха и воды для укрепления здоровья и закаливания.

4. СТРОЕНИЕ И ФУНКЦИИ ОРГАНИЗМА

Теория:

Общие сведения о строении опорно-двигательного аппарата человека. Костная и мышечная системы.

5. ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ

Теория:

Программа соревнований. Место проведения соревнований. Понятие о возрастных группах. Весовые категории. Форма и экипировка для юношей и девушек.

2. Общая физическая подготовка.

1. ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Теория:

Понятия «бег», особенности бега с высоким подниманием бёдер, с захлёстыванием голени. Семенящий бег. Понятие «ходьба». Отличительные особенности бега и ходьбы.

Практика:

Бег: обычный, с высоким подниманием бёдер, с захлёстыванием голени, семенящий бег. Ходьба: обычным шагом, с высоким подниманием колен, на носках, на пятках, на внешней и внутренней сторонах стопы.

Ходьба в полуприседе и приседе, сочетание ходьбы с различными движениями рук.

Элементарные прыжки на месте через скакалку на одной и двух ногах.

2. ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Подвижные игры на ловкость, быстроту, выносливость.

Прыжки в длину с места.

Подтягивания на высокой перекладине из виса. Отжимания от пола.

3. Специальная физическая подготовка.

1. АКРОБАТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Теория:

Простейшие понятия об акробатических упражнениях. Особенности кувырков, стойки на руках, переворотов.

Практика:

Группировка сидя, в приседе, лёжа на спине. Кувырки вперёд и назад. Кувырки с различными положениями ног, кувырок через правое и левое плечо. Стойка на голове, на руках, кувырок из стойки на руках. Переворот боком (левым, правым).

2. УПРАЖНЕНИЯ НА РАЗВИТИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ.

Эстафеты с бегом, прыжками, расстановкой и собиранием предметов.

Бег на короткие дистанции. Бег с низкого старта. Подъём из положения лёжа и бег вперёд с максимальной скоростью. На месте с высоким подниманием бедра на четыре счёта, каждый счёт поднимают быстрее, чем предыдущий, пятый счёт ускорение, так же захлёсты назад. Из камай тэ ускорение до середины зала, 3 отжимания, ускорение до конца зала. Также с приседанием, так же с прыжками колени к груди. Ножки вместе колени прямые, два прыжка вперёд один в верх колени к груди.

Примечание на время по 90 сек, 2 -3 подхода

3. УПРАЖНЕНИЯ НА ВЫНОСЛИВОСТЬ.

Отжимание. Приседания. Сидеть на колене, вставать с ударами : кидзами тзуки, гьяку тзуки чудан, дзёдан, двойкой, май гери, маваши гери, йока гери. Колени к груди на счёт. Пресс.

Примечание на время по 30 сек, 2 -3 подхода

4. Техничко-тактическая подготовка.

Теория:

Понятия «стойка», «техника защиты», «удары руками», «удары ногами», «кихон», «ката», «кумитэ». Основные термины в ШОТОКАН.

Практика:

Программа технической и тактической подготовки разработана на основе экзаменационной программы Национальной федерации традиционного шотокан каратэдо России.

5. Соревнования.

Теория:

Порядок проведения соревнований. Формирование команды. Правила поведения участника во время соревнований.

Практика:

Участие в соревнованиях 1-2 раза в год разного уровня. Первенство района, Первенство или Кубок города.

Содержание учебного плана 2-го года обучения

1. Вводное занятие. Теоретические основы знаний по физической культуре.

1. Инструктаж по технике безопасности.

Теория:

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В РОССИИ

Теория:

Значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья и гармоничного развития личности.

2. ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ ШОТОКАН

Теория:

Исторические и социальные предпосылки возникновения ШОТОКАН. Прародители ШОТОКАН в древнем мире и средневековье. Современное развитие.

3. ГИГИЕНА И ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ

Теория:

Значение гигиенических мероприятий при занятиях спортом. Использование естественных факторов природы: солнца, воздуха и воды для укрепления здоровья и закаливания.

4. СТРОЕНИЕ И ФУНКЦИИ ОРГАНИЗМА

Теория:

Общие сведения о строении опорно-двигательного аппарата человека. Костная и мышечная системы.

5. ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ

Теория:

Программа соревнований. Место проведения соревнований. Понятие о возрастных группах. Весовые категории. Форма и экипировка для юношей и девушек.

2. Общая физическая подготовка.

1. ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Теория:

Понятия «бег», особенности бега с высоким подниманием бёдер, с захлестыванием голени. Семенящий бег. Понятие «ходьба». Отличительные особенности бега и ходьбы.

Практика:

Бег: обычный, с высоким подниманием бёдер, с захлестыванием голени, семенящий бег. Ходьба: обычным шагом, с высоким подниманием колен, на носках, на пятках, на внешней и внутренней сторонах стопы.

Ходьба в полуприседе и приседе, сочетание ходьбы с различными движениями рук.

Элементарные прыжки на месте через скакалку на одной и двух ногах.

2. ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Подвижные игры на ловкость, быстроту, выносливость.

Прыжки в длину с места.

Подтягивания на высокой перекладине из виса. Отжимания от пола.

3. Специальная физическая.

1. АКРОБАТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Теория:

Простейшие понятия об акробатических упражнениях. Особенности кувырков, стойки на руках, переворотов.

Практика:

Группировка сидя, в приседе, лёжа на спине. Кувырки вперёд и назад. Кувырки с различными положениями ног, кувырок через правое и левое плечо. Стойка на голове, на руках, кувырок из стойки на руках. Переворот боком (левым, правым).

2. УПРАЖНЕНИЯ НА РАЗВИТИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ.

Эстафеты с бегом, прыжками, расстановкой и собиранием предметов.

Бег на короткие дистанции. Бег с низкого старта. Подъём из положения лёжа и бег вперёд с максимальной скоростью. На месте с высоким подниманием бедра на четыре счёта, каждый счёт поднимают быстрее, чем предыдущий, пятый счёт ускорение, так же захлесты назад. Из камай тэ ускорение до середины зала, 3 отжимания, ускорение до конца зала. Также с приседанием, так же с прыжками колени к груди. Ножки вместе колени прямые, два прыжка вперёд один в верх колени к груди.

Примечание на время по 90 сек, 2 -3 подхода

3. УПРАЖНЕНИЯ НА ВЫНОСЛИВОСТЬ.

Отжимание. Приседания. Сидеть на колене, вставать с ударами : кидзами тзуки, гьяку тзуки чудан, дзёдан, двойкой, май гери, маваши гери, йока гери. Колени к груди на счёт. Пресс.

Примечание на время по 30 сек, 2 -3 подхода

4. Техничко-тактическая подготовка.

Теория:

Понятия «стойка», «техника защиты», «удары руками», «удары ногами», «кихон», «ката», «кумитэ». Основные термины в ШОТОКАН.

Практика:

Программа технической и тактической подготовки разработана на основе экзаменационной программы Национальной федерации традиционного шотокан каратэдо России.

5. Соревнования.

Теория:

Порядок проведения соревнований. Формирование команды. Правила поведения участника во время соревнований.

Практика:

Участие в соревнованиях 3-7 раза в год разного уровня. Первенство района, Первенство или Кубок города.

Содержание учебного плана 3-го года обучения

1. Вводное занятие. Теоретические основы знаний по физической культуре.

1. Инструктаж по технике безопасности.

Теория:

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В РОССИИ

Теория:

Значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья и гармоничного развития личности.

2. ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ ШОТОКАН

Теория:

Исторические и социальные предпосылки возникновения ШОТОКАН. Прародители ШОТОКАН в древнем мире и средневековье. Современное развитие.

3. ГИГИЕНА И ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ

Теория:

Значение гигиенических мероприятий при занятиях спортом. Использование естественных факторов природы: солнца, воздуха и воды для укрепления здоровья и закаливания.

4. СТРОЕНИЕ И ФУНКЦИИ ОРГАНИЗМА

Теория:

Общие сведения о строении опорно-двигательного аппарата человека. Костная и мышечная системы.

5. ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ

Теория:

Программа соревнований. Место проведения соревнований. Понятие о возрастных группах. Весовые категории. Форма и экипировка для юношей и девушек.

2. Общая физическая подготовка.

1. ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Теория:

Понятия «бег», особенности бега с высоким подниманием бёдер, с захлёстыванием голени. Семенящий бег. Понятие «ходьба». Отличительные особенности бега и ходьбы.

Практика:

Бег: обычный, с высоким подниманием бёдер, с захлёстыванием голени, семенящий бег. Ходьба: обычным шагом, с высоким подниманием колен, на носках, на пятках, на внешней и внутренней сторонах стопы.

Ходьба в полуприседе и приседе, сочетание ходьбы с различными движениями рук.

Элементарные прыжки на месте через скакалку на одной и двух ногах.

2. ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Подвижные игры на ловкость, быстроту, выносливость.

Прыжки в длину с места.

Подтягивания на высокой перекладине из вися. Отжимания от пола.

3. Специальная физическая подготовка.

1. АКРОБАТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Теория:

Простейшие понятия об акробатических упражнениях. Особенности кувырков, стойки на руках, переворотов.

Практика:

Группировка сидя, в приседе, лёжа на спине. Кувырки вперёд и назад. Кувырки с различными положениями ног, кувырок через правое и левое плечо. Стойка на голове, на руках, кувырок из стойки на руках. Переворот боком (левым, правым).

2. УПРАЖНЕНИЯ НА РАЗВИТИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ.

Эстафеты с бегом, прыжками, расстановкой и собиранием предметов.

Бег на короткие дистанции. Бег с низкого старта. Подъём из положения лёжа и бег вперёд с максимальной скоростью. На месте с высоким подниманием бедра на четыре счёта, каждый счёт поднимают быстрее, чем предыдущий, пятый счёт ускорение, так же захлёсты назад. Из камай тэ ускорение до середины зала, 3 отжимания, ускорение до конца зала. Также с приседанием, так же с прыжками колени к груди. Ножки вместе колени прямые, два прыжка вперёд один в верх колени к груди.

Примечание на время по 90 сек, 2 -3 подхода

3. УПРАЖНЕНИЯ НА ВЫНОСЛИВОСТЬ.

Отжимание. Приседания. Сидеть на колене, вставать с ударами : кидзами тзуки, гьяку тзуки чудан, дзёдан, двойкой, май гери, маваши гери, йока гери. Колени к груди на счёт. Пресс.

Примечание на время по 30 сек, 2 -3 подхода

4. Техничко-тактическая подготовка.

Теория:

Понятия «стойка», «техника защиты», «удары руками», «удары ногами», «кихон», «ката», «кумитэ». Основные термины в ШОТОКАН.

Практика:

Программа технической и тактической подготовки разработана на основе экзаменационной программы Национальной федерации традиционного шотокан каратэ-до России.

5. Соревнования.

Теория:

Порядок проведения соревнований. Формирование команды. Правила поведения участника во время соревнований.

Практика:

Участие в соревнованиях 7-15 раз в год разного уровня. Первенство района, Первенство или Кубок города.

II. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

Методическое обеспечение дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

Материал программы разбит на три года обучения и даётся в четырёх разделах: теоретические основы знаний; общая и специальная физическая подготовка; техника и тактика ШОТОКАН.

В разделе «Основы знаний» представлен материал по истории развития ШОТОКАН, гигиене, строению и функциях организма, правилах соревнований.

В разделах «Общая и специальная физическая подготовка» даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определённые двигательные качества.

В разделе «Техника и тактика ШОТОКАН» представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим навыкам и приёмам.

Содержание самостоятельной работы включает в себя выполнение комплексов упражнений для повышения общей и специальной физической подготовки.

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности педагога и учащегося. В ходе занятий младшие ученики учатся у старших, а старшие помогают младшим ученикам овладеть спортивными действиями, делятся своим опытом, полученным на занятиях, опытом участия в соревнованиях. Причём понятия «старший» и «младший» ученик связаны не столько с возрастным различием учеников, сколько с техническим уровнем подготовки воспитанников. Это вырабатывает у учащихся уважение к знаниям и умениям, приобретённым в ходе упорных тренировок, невзирая на возраст. Ребята учатся видеть в первую очередь, кем на самом деле является человек, стоящий рядом с ними в строю по своим умениям, качествам.

Занятия в спортивной секции каратэ-до проходят всегда в смешанной возрастной группе. Занятие выстраивается по принципу перехода от простого к более сложному.

Первый этап следует традиционная разминка, состоящая из различных общеразвивающих упражнений, всевозможных прыжков и прыжковых, а также скоростно-силовых упражнений. Особое внимание уделяется растягивающим упражнениям.

Второй этап – это раздел ОФП и СПФ. В конце тренировки ученики уже ощущают определённую усталость, и в это время им даётся физическая нагрузка в предельном размере для их возраста. Пересиливая свою усталость и в первую очередь себя, они вырабатывают в себе волевые качества, которые им помогают в обычной жизни преодолевать трудности и препятствия.

Третий этап – это базовая техника ШОТОКАН. Основные удары руками и ногами, блокирующая техника и различные стойки. Базовая техника работы с партнёром - изучение различных связок, атакующего и защищающего характера.

Четвёртый этап – это изучение и отработка «ката» – комплексов формальных упражнений. В ШОТОКАН их 27.

Пятый этап – это спарринговые бои для тех, кто готов в них участвовать. Готовность определяется по техническому уровню воспитанника и его психологической подготовке. На занятиях широко используются общепедагогические методы.

Словесные методы: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы: метод упражнений, игровой метод, соревновательный метод и метод круговой тренировки. Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение движений. Разучивание упражнений осуществляется двумя методами: *в целом и по частям.*

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учётом технических и физических способностей занимающихся.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки в технике ШОТОКАН. Теоретические вопросы изучаются в основном в процессе учебно-тренировочных занятий. Но, кроме этого, проводятся и отдельные занятия-семинары по судейству, где подробно разбираются правила проведения соревнований, различные ситуации, жесты судей.

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая.

Формы занятий и подведения итогов

№ п/п	Перечень разделов	Форма занятий	Приемы и методы обучения	Формы подведения итогов
1	Теоретические основы знаний по физической культуре	Беседа, лекция	Словесный (рассказ, объяснение), наглядный (иллюстрации, презентации)	Опрос
2	Общая физическая подготовка	Тренировочное занятие	Словесный (объяснение) Наглядный (показ) Практический (игровые занятия)	Контрольное занятие
3	Специальная физическая подготовка	Тренировочное занятие, обзор спортивных журналов	Словесный (рассказ, объяснение), наглядный (показ), практический	Контрольное занятие
4	Технико-тактическая подготовка	Беседа, обзор спортивных журналов,	Словесный (рассказ, объяснение), наглядный (презентации), практический	Контрольное занятие
5	Соревнования	Соревнование	Практический	Достойное выступление в соревнованиях

Условия реализации программы

Кадровое обеспечение

Реализацию сетевой дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Каратэ-до» осуществляет педагог дополнительного образования МУДО «ЦДО», имеющий образование, соответствующее требованиям профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

Материально-техническое обеспечение занятий

Для занятий необходимо следующее оборудование и инвентарь:

- Гимнастическая стенка – 6 пролётов.
- Гимнастические скамейки – 4 шт.
- Скакалки – 15 шт.
- Мячи набивные различной массы – 15 шт.
- Резиновые жгуты – 10 шт.

Оценочные средства

Аттестационный экзамен для 1-го года обучения

8 кю	7 кю	6 кю
Кихон А, Б Ката Шитей, ката Сентей Гохон кумитэ	Кихон А, Б Ката Шитей, ката Сентей Кихон – иппон кумитэ	Кихон А, Б Ката Шитей, ката Сентей Санбон - кумитэ

Примечание: стойка, передняя нога согнута, колено параллельно пальцев ног, задняя ножка прямая, колено смотрит в пол, спинка прямая, подбородок поднят, правильное положение бедер, задняя рука хакиты.

Приседания	30-60 сек	Макс кол-во раз
Отжимание на кулаках	30-60 сек	Макс кол-во раз
Пресс	30-60 сек	Макс кол-во раз
Планка	40-60 сек	

Аттестационный экзамен для 2-го года обучения

8 кю	5 кю	4 кю
Кихон А, Б Ката Шитей, ката Сентей Гохон кумитэ	Кихон А, Б Ката Шитей, ката Сентей Кихон – иппон кумитэ	Кихон А, Б Ката Шитей, ката Сентей Санбон - кумитэ

Примечание: стойка, передняя нога согнута, колено параллельно пальцам ног, задняя нога прямая, колено смотрит в пол, спинка прямая, подбородок поднят, правильное положение бедер, задняя рука хакиты

Приседания	1-2 мин	Макс кол-во раз
Отжимание на кулаках	1-2 мин	Макс кол-во раз
Пресс	1-2 мин	Макс кол-во раз
Планка	1-2 мин	

Аттестационный экзамен для 3-го года обучения

3 кю Кихон А, Б Ката Шитэй, ката Сентей Гохон кумитэ		
---	--	--

Примечание: стойка, передняя нога согнута, колено параллельно пальцам ног, задняя нога прямая, колено смотрит в пол, спинка прямая, подбородок поднят, правильное положение бедер, задняя рука хакиты

Приседания	2-3 мин	Макс кол-во раз
Отжимание на кулаках	2-3 мин	Макс кол-во раз
Пресс	2-3 мин	Макс кол-во раз
Планка	2-3 мин	

Список литературы

- Организация работы спортивных секций в школе: программы, рекомендации / авт.-сост. А.Н. Каинов. – Волгоград: Учитель, 2010.
- Правила соревнований по каратэ WKF – 2015 г
- Правила соревнований по спортивной дисциплине СЁТОКАН. Вид спорта – ВОСТОЧНОЕ БОЕВОЕ ЕДИНОБОРСТВО /И.Л. Гульев. – М., 2008.
- Правила соревнований ESKA /В.В. Марков. – М., 2007.
- Силовая подготовка детей школьного возраста: методическое пособие / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. – М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2003.
- Традиционный шотокан каратэдо. Национальные правила соревнований / А.В. Дорменко. – М., 2007.
- Теоретические и методические аспекты преподавания каратэ для учреждений дополнительного образования / А.И. Власов, С.Э. Мажидов, С.Н. Сергеева. – Саратов, 2007.
- Упражнения и игры с мячами: методическое пособие / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. – М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2004.
- Теория и методика физического воспитания: учебник / А.А. Васильков. – Ростов н/Д: Феникс, 2008.

- Теория и методика спорта: учебник /А.А. Васильков. – Ростов н/Д: Феникс, 2008.
- Физическое воспитание в школе учащихся 10-11 классов: учебно-методическое пособие для учителя /С.Г. Арзуманов. – Ростов н/Д: Феникс, 2008.
- Физическое воспитание в школе учащихся 5-9 классов / С.Г. Арзуманов. – Ростов н/Д: Феникс, 2010.
- Физическая культура в школе: научно-педагогический аспект: книга для педагога / Ю.А. Янсон. – Ростов н/Д: Феникс, 2009

Литература для учащихся

- Динамика каратэ / М. Накаяма. – М.: ФАИР, 1998.
- Каратэ-до – путь моей жизни / Г. Фунакоси. – Киев: София, 2000.
- Динамика каратэ / М. Накаяма. – М.: ФАИР, 1998.
- Лучшее КАРАТЭ: полный обзор. Том 1 / М. Накаяма. – М.: АСТ, 1997.
- Лучшее КАРАТЭ: основы. Том 2 /М. Накаяма. – М.: АСТ, 1997.
- Лучшее КАРАТЭ: Хеаны, Текки. Том 5 /М. Накаяма. – М.: АСТ, 1998.
- Шотокан каратэ-до: 27 ката в схемах и рисунках для аттестации и соревнований / А. Пфлюгер. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2002.

Календарный учебный график первого года обучения

№ п/п	Месяц	Форма занятия	Количество часов	тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	Сентябрь	Теоретическое	1	История шотокан каратэ-до, и кемпо каратэ	Учебный кабинет	Опрос
2		ОФП	1		Опрос	Теоретическая
3		Практическое	1	Разминка		
4		Практическое	6	Подготовка суставов к основным упражнениям		
5	Сентябрь, Октябрь	Практическое	5	Легкоатлетические упражнения		Сдача нормативов
6		Практическое	5	Подвижные игры на ловкость		
7		Практическое	4	Подвижные игры на быстроту		
8	Октябрь, Ноябрь	Практическое	5	Подвижные игры на выносливость		
9		Практическое	6	Челночный бег		Сдача нормативов
10	Ноябрь, Декабрь	Практическое	6	ОФП на верхние группы мышц		
11		Практическое	5	ОФП на нижние группы мышц		
12		Теоретическое	1	СФП		Опрос

13	Декабрь, Январь	Практическое	14	Акробатические упражнения		Сдача нормативов
14	Январь, Март	Практическое	18	Группировка		Сдача нормативов
15	Март,	Практическое	12	Упражнения на развитие скоростно-силовые качества		Сдача нормативов
16		Теоретическое	1	Технико-тактическая подготовка		Опрос
17	Апрель, Май	Практическое	8	Техника стоек		Экзамен
18		Практическое	7	Техника перемещений		Экзамен
19		Практическое	7	Техника рук		Экзамен
20		Практическое	6	Техника ног		Экзамен
21	Май	Практическое	7	Техника защиты		Экзамен
22		Практическое	3	Ката		Экзамен
23		Практическое	3	Хейан шодан		Экзамен
24		Практическое	3	Хейан Нидан		Экзамен
25		Практическое	3	Хейан сандан		Экзамен
26		Теоретическое	1	Подготовка и участие к соревнованиям		Соревновательная тренировка
27		Практическое	3	Условный бой		
28		Практическое	2	Свободный бой		
	Всего		144			

Календарный учебный график второго года обучения

№ п/п	Месяц	Форма занятия	Количество часов	тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	Сентябрь	Теоретическое	1	Место каратэ в современной системе единоборств	Учебный кабинет	Опрос
2		Теоретическая	1	ОФП		Опрос

3		Практическое	5	Здоровый образ жизни спортсмена		Сдача нормативов
4	Октябрь, Ноябрь	Практическое	30	Легкоатлетические упражнения		Сдача нормативов
5	Декабрь, Январь	Практическое	50	Тренировочный процесс		Сдача нормативов
6	Февраль, Март	Практическое	30	Общеразвивающие упражнения		Сдача нормативов
7	Март, Апрель	Практическое	20	Подготовка суставов к основным упражнениям		Сдача нормативов
8		Практическое	4	Легкоатлетические упражнения		Сдача нормативов
15		Теоретическое	1	Технико-тактическая подготовка		Опрос
16		Практическое	7	Техника стоек		Экзамен
17	Апрель	Практическое	19	Техника перемещений		Экзамен
18		Практическое	8	Техника рук		Экзамен
19	Май	Практическое	8	Техника ног		Экзамен
20		Практическое	14	Техника защиты		Экзамен
21		Практическое	4	Хейан Йондан		Экзамен
22		Практическое	4	Хейан Годан		Экзамен
23		Теоретическое	1	Подготовка и участие к соревнованиям		Соревновательная тренировка
24		Практическое	4	Условный бой		
25		Практическое	5	Свободный бой		Соревнования
	Всего		216			

Календарный учебный график третьего года обучения

№	Месяц	Форма	Количество	тема занятия	Место	Форма
---	-------	-------	------------	--------------	-------	-------

п/п	ц	занятия	тво часов		проведе ния	контроля
	Сентябрь	Теоретическое	1	Каратэ в смешанных единоборствах, и других видах спорта	Учебный кабинет	Опрос
2		Теоретическая	1	ОФП		Опрос
3		Практическое	5	Здоровый образ жизни спортсмена		Сдача нормативов
4		Практическое	30	Легкоатлетические упражнения		Сдача нормативов
5	Октябрь, Ноябрь	Практическое	47	Тренировочный процесс		Сдача нормативов
6	Декабрь	Практическое	27	Общеразвивающие упражнения		Сдача нормативов
7	Январь	Практическое	20	Подготовка суставов к основным упражнениям		Сдача нормативов
8	Февраль	Практическое	4	Легкоатлетические упражнения		Сдача нормативов
15		Теоретическое	1	Технико-тактическая подготовка		Опрос
16		Практическое	7	Техника стоек		Экзамен
17		Практическое	19	Техника перемещений		Экзамен
18	Март	Практическое	8	Техника рук		Экзамен
19		Практическое	8	Техника ног		Экзамен
20	Апрель	Практическое	14	Техника защиты		Экзамен
21		Практическое	4	Текки Шодан		Экзамен
22	Май	Практическое	4	Басай Дай		Экзамен
23		Теоретическое	1	Подготовка и участие к соревнованиям		Соревновательная тренировка
24		Практическое	7	Условный бой		
25		Практическое	8	Свободный бой		Соревнования
	Всего		216			