

Комитет образования города Курска
Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Центр детского творчества»

ПРИНЯТА
Педагогический совет
протокол № 4
от «5» апреля 2022 г.



УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО «ЦДТ»
Солодухина Е.А.
Пр. № 16 от «5» апреля 2022 г.

**Дополнительная
общеразвивающая
программа
«Школа каратэ»**

Физкультурно-спортивная направленность

Срок реализации: 3 года
Возраст обучающихся: 7 – 18 лет

Автор-составитель программы:
педагог дополнительного образования
Кононова Е.С.

Курск -2022 г

1. Содержание структурных компонентов дополнительной общеразвивающей программы

1.Комплекс основных характеристик	
1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Цель и задачи программы	6
1.3. Планируемые результаты	7
1.4. Содержание программы	18
2. Комплекс организационно-педагогических условий	25
2.1. Оценочные материалы	25
2.2. Формы аттестации	26
2.3. Методические материалы	26
2.4. Условия реализации программы	27
2.5. Рабочая программа воспитания	30
2.6. Список литературы	31
Приложение 1 Календарный учебный график	32
Приложение 2 Оценочные материалы	35
Приложение 3 План воспитательной работы	36

1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Школа Каратэ» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Каратэ – вид рукопашного боя, сформировавшийся на острове Окинава в Японии. Имеет глубокие исторические корни, ведет свое происхождение от различных видов китайского ушу. Техника каратэ чрезвычайно разнообразна и включает в себя удары руками и ногами, разнообразные защиты, броски и болевые приемы. Современное спортивное каратэ – сложнокоординационный вид спорта, имеющий кредо – «никогда не нападай первым». Это кодекс чести, позволяющий использовать приемы только в ситуации вынужденной защиты себя или других людей. Таким образом, каратэ – это метод самозащиты с использованием всех частей тела.

Занятия каратэ помогают формированию необходимых жизненных позиций, содействуя интеллектуальному, эстетическому, волевому воспитанию, гармоническому развитию физических качеств, укрепляют здоровье, вооружают большим объемом специальных знаний и тактико-технических действий. Это способствует значительному повышению работоспособности, формируя социально-активных граждан. Каратэ воспитывает уважение и любовь к ближнему, а также учит быть справедливым и спокойным, подавлять в себе ненависть и гнев. Поэтому является прекрасным средством гармоничного воспитания, физического и нравственного развития детей и подростков.

Актуальность программы обусловлена тем, что в настоящее время во всем мире каратэ – это, прежде всего, средство самосовершенствования, путь физического, духовного, умственного развития человека. В наши дни, когда научно-технический прогресс все более ограничивает двигательную активность человека, отдаляет его от природы, каратэ приобретает особую значимость.

Приобщение детей и подростков к здоровому образу жизни, участию в массовом спорте является одним из приоритетных видов спорта в молодежной среде. Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020 года, принятая Правительством РФ определяет развитие физической культуры и спорта, определяет условия для создания здорового образа жизни граждан.

Актуальность программы «Каратэ» созвучна основным направлениям, целям и задачам, обозначенным в государственном документе. Программа позволяет охватить широкий круг детей и подростков разного возраста, с разными физическими способностями, разного уровня подготовки и разных интересов. Данный вид спорт популярен и привлекателен как восточный культурный «колорит» и признан международным спортивным сообществом. «Каратэ» доступен детям, усиливает желание быть сильным, крепким, физически выносливым, помогает современным школьникам работать над собой, самосовершенствоваться и добиваться новых результатов. Поэтому занятия

этим видом спорта вошли в моду у нынешних детей, каким был в моде у многих их родных и близких.

Программа разработана в соответствии с нормативными документами:

- Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письмо министерства образования Российской Федерации от 14.03.2000 № 65/23-16 «О гигиенических требованиях к максимальной нагрузке на детей дошкольного возраста в организованных формах обучения»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи »;
- Конвенция ООН о правах ребенка;
- Устав МБУ ДО «Центр детского творчества» г.Курск.

Отличительные особенности заключаются в углубленном изучении японской школы «Каратэ» через знакомство и приобщение учащихся к искусству рукопашного боя, оказывающего влияние на формирование нравственных качеств личности. Учащиеся осваивают спортивные, тактические и технические приемы, а также получают знания и практические навыки по организации и судейству соревнований по каратэ, проходят инструкторскую подготовку.

Программа разработана на основе технических требований на ученические (кю) и мастерские (дан) звания международной организации Киокусинкай карате с учетом рекомендаций тренеров, преподавателей по карате, а также медиков, психологов и других специалистов в области физического воспитания. В программе конкретизировано соответствие между требованиями технической программы и функциональными возможностями детей и подростков. Программа предусматривает сведения, сопутствующие физкультурно-спортивным занятиям.

В программе заложены приемы общеразвивающей физической подготовки, гимнастические двигательные качества: различные виды силы, ловкость, гибкость, выносливость. Теоретические, практические и методические структуры формируют у учащихся твердый характер, умение преодолевать трудности, терпеть боль, с достоинством переносить поражения и сохранять скромность при победах.

Классификация программы.

По степени авторства – программа модифицированная.

По уровню усвоения – разноуровневая:

стартовый уровень:

-удовлетворение индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом развитии;

-формирование культуры здорового образа жизни, укрепление здоровья;

-организация свободного времени

базовый уровень:

-обеспечение права ребенка на самоопределение и саморазвитие;

-выявление и развитие у учащихся интереса к спортивным тренировкам;

-поддержка детей, проявивших способности;

-участие в спортивных мероприятиях

Программа разработана для детей в соответствии с требованиями международной организации Киокусинкай каратэ. Содержание программы основано на постепенном и последовательном освоении огромного арсенала техники каратэ в противовес чисто спортивному подходу, когда доводится до совершенства довольнонебольшой спектр движений, наиболее результативных в спортивной поединке. При традиционности направления деятельности используются оригинальные приемы, методы, педагогические технологии или нестандартная форма (чередование форм) организации образовательной деятельности: контактная, бесконтактная; электронное обучение с применением дистанционных технологий.

Адресат программы: программа «Школа каратэ» разработана для организации и проведения занятий с учащимися от 7 до 18 лет в детских объединениях учреждений дополнительного образования детей. При наборе детей проводится собеседование.

Срок реализации программы 3 года, общее количество часов -432.

Особенности организации образовательного процесса

1-й год: «Стартовый» этап, второй год: «Базовый» этап, третий год: «Продвинутый» этап.

Минимальный возраст учащихся 7 лет. Программа «Школа каратэ» соответствует экзаменационным требованиям Международной организации

Киокусинкай каратэ на младшие и средние ученические пояса с 0 до 6 кю. Её основные цели: формирование понятия «здоровый образ жизни», укрепление здоровья, дальнейшее развитие и совершенствование физических качеств, повышение внимания к специальной физической подготовке, присущей данному виду спорта, воспитание необходимых качеств личности: целеустремленность, настойчивость, самоконтроль. Особое внимание обращается на воспитание сознательного отношения к занятиям каратэ и формирование на этой основе жизненного мировоззрения, во главе которого стоит понятие «здоровый образ жизни». В процессе обучения в равной степени используются все методы – наглядный, словесный, практический, игровой. Три года, отведенные на программу, позволяют овладеть техническим и тактическим арсеналом каратэ, получить хорошую физическую подготовку.

Режим занятий. Занятия проводятся в группах 2 занятия в неделю, по 2 часа. При необходимости возможно разделение на малые группы. Группы по своему составу могут быть разнополые и разновозрастные.

Количество учащихся:

1 год обучения – 15 человек

2 год обучения – 12-15 человек

3 год обучения – 8-10 человек.

1.2.Цель и задачи программы

Цель:

развитие личности, воспитание волевых качеств и этичного поведения, основанных на соблюдении норм нравственности и морали

Задачи:

обучающие:

- дать знания по истории возникновения и развития каратэ;
- способствовать освоению техники каратэ в пределах требований, предусмотренных программой экзаменов международной организации каратэ Киокусинкай с 0 «кю» по 6 «кю».

развивающие:

- научить организовывать свою жизнедеятельность в соответствии с понятием «здоровый образ жизни»: рациональное питание, двигательная активность, вред наркотиков, никотина и алкоголя и т.п.;
- развивать основные двигательные качества: силу, гибкость, выносливость, скоординированность движений;
- закалывать занимающихся, повысить устойчивость их организма к инфекционным, простудным заболеваниям;
- способствовать участию в соревнованиях различного уровня;
- способствовать подготовке к выполнению квалификационных нормативов.

воспитательные:

- способствовать адаптации каждого учащегося в детском коллективе;
- развивать способность заниматься самостоятельно и в команде;
- сформировать потребность в самостоятельных занятиях физической культурой.

1.3Планируемые результаты

Результатом освоения Программ по спортивным единоборствам является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков.

Учащиеся:

- узнают о роли и значении физической культуры и спорта;
- познают азы восточной культуры;
- овладеют основами знаний и умений в области каратэ.
- научатся постоять за себя и близких в пределах действующего законодательства;
- научатся действовать в команде детско-подросткового коллектива;
- укрепят психофизическое здоровье, духовно нравственный и духовно-волевой характер;
- освоят комплексы общей и специальной физической подготовки;
- приобретут соревновательный опыта путем участия в спортивных соревнованиях; - разовьют специальные физические (двигательные) и психологические качества;

- достигнут максимальных результатов на соревнованиях;
- приобретут положительный социальный опыт через совместную деятельность и умения оказывать поддержку в его усвоении.

Результаты:

Личностные

должны уметь:

- взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения, взаимопомощи и доброжелательности, сопереживания;
- управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- совершенствовать дисциплинированность и упорство в достижении поставленных целей;
- самостоятельно принимать решения и нести за них ответственность.

Метапредметные:

должны уметь:

- воспринимать слуховую и визуальную информацию;
- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении заданий, отбирать способы их исправления;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами.

Предметными (образовательные):

должны знать: сущность и содержание каратэ, историю развития каратэ характеризовать их роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

- понятия о стратегии и тактике боя стили, технику и тактику, стратегические основы каратэ, правила участия в соревнованиях;
- распространение каратэ по всему миру, в том числе в России;
- основы безопасного поведения на улице.

должны уметь:

- составлять и проводить комплекс общефизической разминки, показывать и объяснять движения, на которых основана техника каратэ;
- планировать занятия в режиме дня;

- использовать начальный уровень навыков самообороны, дающий возможность защитить себя;
- представлять занятия карате как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- использовать знания учащихся о собственном организме, о гигиенических требованиях, о возможностях человека;
- использовать терминологию и ритуал, принятые в боевых искусствах;
- выполнять технико-тактические задания с партнёром с пассивным и активным противоборством, задания, воссоздающие различные модели соперников;

— характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;

- объяснять в доступной форме правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять.

Учащиеся к окончанию первого года обучения

должны знать- историю возникновения боевых искусств, каратэ;

- стили, элементы техники и тактики, стратегические основы каратэ;
- простейшие элементы каратэ;
- технику безопасности при занятиях в спортзале;
- основную спортивную терминологию;
- элементарную гигиену и правила ее соблюдения, гигиенические требования к одежде и спортивной форме.
- возможности самосовершенствования на основе физической культуры и об основных изменениях в состоянии организма при регулярных занятиях физической культурой;
- приемы самоконтроля в процессе занятий.

должны уметь:

- исполнять принятые в карате ритуальные действия;
- преодолевать несложные полосы препятствий;
- стоять и отжиматься на кулаках;
- выполнять соответствующие этому уровню удары руками, ногами и блоки;
- на простейшем уровне совмещать защитные и атакующие действия;
- работать с партнером над отработкой технических приемов;
- исполнять ученические ката - Тайкекусонич

Учащиеся по окончании второго года обучения

должны знать:

- способы избегания переутомления и элементарные восстановительные мероприятия;
- двигательные (физические) качества человека и их развитие, построения самостоятельных занятий по совершенствованию физических качеств;

- действия, необходимые для предупреждения травматизма во время занятий каратэ;
- взаимосвязь физической и технической подготовки в каратэ.

должны уметь:

- оказать первую помощь при легких травмах;
- преодолевать полосы препятствий с пассивным сопротивлением партнеров;
- контролировать дистанцию во время упражнений и спарринга;
- выполнять соответствующие этому уровню удары руками, ногами и блоки;
- осуществлять быстрые передвижения в стойках с выполнением техники ударов и блоков и переход из одной стойки в другую;
- выполнять уходы в сторону с линии атаки, используя технику стремительных перемещений;
- контролировать силу и точность своих ударов руками и ногами;
- работать с партнером над отработкой изученных технических приемов;
- выполнять контратакующие действия;
- исполнять ученические ката – Тайкекусано ни, Тайкекусано сан

Учащиеся по окончании третьего года обучения

должны знать:

- материал дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы « Школа каратэ»;
- время, место и приемы использования приобретенных навыков и умений;
- принципы безопасного поведения на улице в экстремальной ситуации;
- правила самостоятельного выполнения упражнений;
- персональные антропометрические и функциональные показатели;
- понятия стратегии и тактики боя.

должны уметь

- выполнять упражнения всей программы « Школа каратэ»;
- владеть знаниями и методами по совершенствованию физической подготовки;
- проводить часть тренировки на заданную инструктором тему;
- обладать высоким уровнем общей и специальной физической подготовки;
- преодолевать полосы препятствий с активным сопротивлением партнеров;
- демонстрировать решительность при выполнении сложных заданий, требующих преодоления сопротивления одного или нескольких противников;
- быть готовы вести свободный поединок в течение короткого времени;
- уметь выполнять различные контратакующие действия: атака с использованием работы на опережение, встречные удары, атака после освобождения от захвата и др.;
- знать тактику работы против двух противников;
- выполнять ката – Пинансоноич, Пипнансоно ни, Пинансоно сан
- выполнять ката для уровня 9-8 кю.

Одним из наиболее существенных результатов освоения программы является высокий уровень сформированности основных двигательных навыков, необходимых в жизни: ходьба, бег, прыжки, метания. По окончании курса

обучения учащиеся должны обладать элементарными знаниями из области анатомии, физиологии, методики тренировки различных двигательных качеств, гигиены, психологии. Должны уметь самостоятельно оказать первую медицинскую помощь при различных повреждениях и травмах, составить и провести комплекс общефизической разминки, показать и объяснить принципы движений, на которых основана техника каратэ. Каждому этапу обучения соответствует определенный набор и качество исполнения технических действий, зафиксированный в экзаменационной программе по степени «кю» Международной организации Киокусинкай каратэ.

Механизм оценки полученных знаний. Основными критериями оценки результатов работы и подготовленности учащихся для перехода в следующую группу являются регулярность посещения занятий, рост физической (по итогам контрольных тестов) и психологической подготовленности, своевременный выход на экзамены, достижение положительных результатов в соревнованиях, позитивные отзывы родителей о процессе обучения, создание коллектива единомышленников в среде занимающихся.

Одним из основных критериев оценки результатов занятий должны служить изменения в состоянии здоровья: отсутствие или уменьшение по сравнению с предыдущим периодом занятий простудных заболеваний, исправление нарушений опорно-двигательного аппарата и сердечно-сосудистой системы (если таковые имелись) по результатам ежегодного всестороннего обследования во ВФД или в поликлинике.

Предпосылки универсальных учебных действий:

Ребенок регулярно посещает занятия, основные двигательные навыки (ходьба, бег, прыжки, метание) сформированы на устойчивом уровне (метод оценки – визуальное наблюдение преподавателя). Наблюдается рост физических качеств: силы, выносливости, гибкости, ловкости, координации (метод оценки – сдача контрольных нормативов по ОФП), потребность в самостоятельных занятиях ОФП. Знает и соблюдает санитарно-гигиенические требования и правила техники безопасности при занятиях.

Хорошо владеет приемами страховки и само страховки. Владеет техникой каратэ в пределах требований на «кю».

Происходит укрепление иммунной системы учащегося (метод оценки – уменьшение количества простудных заболеваний, по отзывам родителей), повысились показатели физического развития (механизм оценки – сдача контрольных нормативов по ОФП), создан коллектив единомышленников. Занимающиеся владеют начальными знаниями в области медицины и спортивной тренировки. Произошло освоение уровня технической подготовки в соответствии с требованиями на 6 кю. Выступает на соревнованиях соответствующего уровня. Здоровый образ жизни – часть мировоззрения подростка.

1.4 Содержание программы

Учебный план
Первый год обучения

№ п/п	Наименование раздела, темы	Всего	Теория	Практика	Форма аттестации, контроля
1.	Вводное занятие	2	1	1	Беседа
2.	Каратэ – путь к здоровью	8	3	5	Тестирование
2.1	Сущность каратэ, традиции каратэ	2	1	1	Пробные тренировки
2.2	Здоровьесберегающие факторы в каратэ. предупреждение травм, закаливание, преодоление вредных привычек, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль	4	1	3	Педагогическое наблюдение, беседа, врачебный контроль
2.3	Правила безопасности на занятиях каратэ.	2	1	1	Тестирование
3.	Техника, тактика, стратегические основы каратэ.	48	12	36	Контроль технической и тактической подготовки, квалификационный экзамен
3.1	Принципы, азбука, виды базовой техники каратэ: стойки, передвижения, удары и защиты.	2	1	1	
3.2	Ученические (кю) и мастерские (даны) степени, знаки отличия.	2	1	1	Тестирование
3.3	Техники каратэ	44	10	34	
4.	Общая физическая подготовка. Подвижные игры	40	5	35	Текущий контроль – наблюдения, приемка контрольных нормативов

4.1	Упражнения, направленные на повышение общей скорости и координации движений	8	1	7	Оперативный контроль
4.2	Упражнения, направленные на развитие способности и проявлять силу в различных движениях.	8	1	7	Оперативный контроль
4.3	Упражнения, направленные на увеличение мышечной массы тела.	8	1	7	Оперативный контроль
4.4	Упражнения, направленные на увеличение мышечной массы тела.	8	1	7	Оперативный контроль
4.5	Упражнения, направленные на развитие общей гибкости.	8	1	7	Оперативный контроль
5.	Специальная физическая подготовка	30	3	27	
5.1	Упражнения, направленные на укрепление органов и систем организма	10	1	9	Оперативный контроль
5.2	Упражнения, направленные на повышение функциональных возможностей организма	10	1	9	Оперативный контроль
5.3	Упражнения, направленные на развитие двигательных качеств	10	1	9	Оперативный контроль

6.	Правила соревнований, судейство Соревнования	12	1	11	Тестирование
7.	Итоговое занятие	4		4	Итоговая аттестация в форме показательных выступлений
	Всего	144	26	118	

Учебный план
Второй год обучения

№ п/п	Наименование раздела, темы	Всего	Теория	Практика	Форма аттестации, контроля
1.	Вводное занятие	2	1	1	
2.	Каратэ – путь к здоровью	6	2	4	
2.1	Ровесники «чемпионы» спортсмены-мастера каратэ-примеры здорового образа жизни	2	-	2	
2.2	Правила личной гигиены обучающихся.	2	1	1	
2.3	Правила безопасности на занятиях каратэ.	2	1	1	
3.	Техника, тактика, стратегические основы каратэ.	56	12	44	Квалификационный экзамен, соревнование
3.1	Принципы, виды базовой техники каратэ: стойки, передвижения, удары и защиты.	3	1	2	
3.2	Базовые техники каратэ.	3	1	2	
3.3	Техника каратэ «Киокушинкай»	50	10	40	

4.	Общая физическая подготовка. Подвижные игры	40	5	35	Текущий контроль –наблюдения, приемка контрольных нормативов
4.1	Упражнения, направленные на повышение общей быстроты и координации движений	8	1	7	
4.2	Упражнения, направленные развитие способностей и проявлять силу в различных движениях.	8	1	7	
4.3	Упражнения, направленные на увеличение мышечной массы тела.	8	1	7	
4.4	Упражнения, направленные на увеличение мышечной массы тела.	8	1	7	
4.5	Упражнения, направленные на развитие общей гибкости.	8	1	7	
5.	Специальная физическая подготовка	24	3	21	
5.1	Упражнения, направленные на укрепление органов и систем организма	8	1	7	
5.2	Упражнения, направленные на повышение функциональных возможностей организма	8	1	7	

5.3	Упражнения, направленные на развитие двигательных качеств	8	1	7	
6.	Правила соревнований, судейство Соревнования	12	1	11	
7.	Итоговое занятие	4	-	4	
	Всего	144	24	120	

Учебный план
Третий год обучения

№ п/п	Наименование раздела, темы	Всего	Теория	Практика	Форма аттестации, контроля
1.	Вводное занятие	2	1	1	
2.	Каратэ – путь к здоровью	6	2	4	
2.1	Ровесники «чемпионы», спортсмены-мастера каратэ-примеры здорового образа жизни	2	-	2	
2.1	Правила личной гигиены обучающихся каратэ. предупреждение травм, закаливание, преодоление вредных привычек режим дня, врачебный контроль и самоконтроль	2	1	1	Диагностика.
2.3	Правила безопасности на занятиях каратэ.	2	1	1	Анкетирование
3.	Техника, тактика, стратегические основы каратэ.	60	8	52	Квалификационный экзамен, соревнование
3.1	Принципы, виды базовой техники каратэ: стойки,	4	1	3	

	передвижения, удары и защиты				
3.2	Базовые техники каратэ	4	1	3	
3.3	Техника каратэ «Киокуншикай»	52	6	46	
4.	Общая физическая подготовка. Подвижные игры	40	5	35	Текущий контроль –наблюдения, приемка контрольных нормативов
4.1	Упражнения, направленные на повышение общей скорости и координации движений	8	1	7	
4.2	Упражнения, направленные на развитие способности проявлять силу в различных движениях.	8	1	7	
4.3	Упражнения, направленные на увеличение мышечной массы тела.	8	1	7	
4.4	Упражнения, направленные на увеличение мышечной скорости	8	1	7	
4.5	Упражнения, направленные на развитие общей гибкости.	5	1	7	
5.	Специальная физическая подготовка	20	3	15	
5.1	Упражнения, направленные на укрепление органов и систем организма	6	1	5	

5.2	Упражнения, направленные на повышение функциональных возможностей организма	6	1	5	
5.3	Упражнения, направленные на развитие двигательных качеств	8	1	7	
6.	Правила соревнований, судейство Соревнования	10	1	9	
7.	Итоговое занятие	4	-	4	
	Всего	144	20	124	

Содержание программы Первый год обучения.

В первый год обучения каратэ осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная деятельность, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники каратэ и спортивными играми, воспитание интереса и приобщение учащихся к занятиям каратэ, начального обучения навыкам, развития физических качеств и с учетом специфики каратэ киокушинкай.

Раздел 1. Вводное занятие (2 часа).

О детском объединении «Школа каратэ». Характеристика каратэ и его состояния в настоящее время. Социальная значимость каратэ Международные организации каратэ, их организационная структура, мероприятия Знакомство с дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программой и планом работы на год. Режим проведения занятий.

Раздел 2. Каратэ – путь к здоровью (2 часа).

История развития – путь к здоровому образу жизни. Философия каратэ. Школы и стили каратэ. Влияние занятий каратэ на телосложение, моторные и духовные свойства личности. Традиции каратэ.

Здоровьесберегающие факторы: гигиенические, учебно-организационные, психолого-педагогические. Гигиена, закаливание, массаж, питание и режим дня. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины. Роль каратэ в воспитании молодежи

Безопасность на занятиях каратэ: предупреждение травм, закаливание, преодоление вредных, медицинский контроль, самоконтроль, самопомощь и первая помощь. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности

организма. Режим дня для обучающегося каратэ. Вредные привычки. Профилактика вредных привычек.

Практика. Демонстрация здоровьесберегающих факторов.

Инструктаж по технике безопасности.

Раздел 3. Техника, тактика, стратегические основы каратэ (48 часа).

Изучение правил и ритуалов в каратэ, базовых стоек, различных видов передвижений, обучение выполнения ударов, блоков защиты, изучение элементов страховки при падении на пол, изучение первых ученических комплексов упражнений «ката» (бой с воображаемым противником), начальная стадия подготовки к проведению поединков «кумитэ».

Техника каратэ. Техника стоек: назначение, распределения веса на стойках, напряжение и расслабление в стойках.

Техника перемещений: шаг по дуге, приставной шаг, скользящий шаг и другие.

Базовая техника на месте. Техника ударов руками, ногами, техника защит на месте в различных стойках.

Базовая техника в движении. Техника ударов руками, ногами, техника защит в различных стойках, в различных перемещениях.

Техника ударов руками. Прямые, круговые и рубящие удары.

Техника ударов ногами: удар вперед, удар в сторону, круговой удар, удар назад, «вертушки».

Техника защит. Две основные группы блоков, жесткие блоки, мягкие блоки.

Техника комбинаций. Связь рука+рука, рука+нога, нога+рука, нога+нога и т.д.

Ката. Тамэшивари. Кобудо. Техника каратэ «Киокуншикай»

Тактика каратэ. Значение тактики в каратэ. Тактические средства каратэ. Тактика ведения боя на дальней, средней и ближней дистанциях. Атакующий, контратакующий и оборонительный бой. Тактика ведения поединка и проведения технических действий с разными соперниками и в различных условиях. Тактика выступления в соревнованиях.

Стратегические основы каратэ. Стратегии каратэ. Правила этикета. Дух воина. Роль каратэ в совершенствовании характера. Роль педагога в каратэ.

Практика. Регулярные тренировки 3-х составляющих каратэ: Кихон – базовая техника, Кумите – тренировка в паре, Ката – отточенные веками движения по защите и нападению («бой с тенью»). Изучение технических элементов следует вначале проводить у зеркала далее на лапах, макиварах, мешках и последним в парах, под руководством педагога. Специальная тренировка дыхания. Правила поведения в зале, выполнение установленных ритуалов.

Общая физическая подготовка (40 часа).

Краткая характеристика показателей, определяющих физическое совершенствование занимающихся каратэ: сила, выносливость, быстрота, гибкость, ловкость. Средства и методы их развития.

Упражнения с весом собственного тела, упражнения в парах, с отягощениями (гантелями, эспандерами, утяжелителями), легкоатлетические упражнения, прыжки со скакалкой, спортивные и подвижные игры, акробатические упражнения. Факторы общей физической подготовки: доступность, регулярность, эмоциональность, постепенность нагрузки на учащегося, внимательный, постоянный контроль за дыханием при максимальном использовании свежего воздуха.

Практика. Упражнения, подвижные игры по совершенствованию общей физической подготовки учащихся.

5. Специальная физическая подготовка (30 часа).

Характеристика и направленность СФП на занятии каратэ: реакция, гибкость, ловкость. Упражнения «хореографические композиции», акробатические упражнения на расслабление, дыхательные упражнения, упражнения по развитию специальной быстроты, по отработке реакции, подвижные игры «Вышибалы», «Пятнашки» и другие, упражнения на внимание.

Практика. Упражнения, подвижные игры по совершенствованию специальной физической подготовки.

6. Правила соревнований, судейство. Соревнования (12 часа).

Базовые аспекты соревнований и судейства в спортивном каратэ. Положение о соревнованиях. Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности Место соревнований. Допуск участников к соревнованиям. Заявка, личная карточка участников, официальная форма. Формула соревнований. Жеребьевка. Сдача нормативов в соответствии с этапом обучения по требованиям Международной организации Киокусинкай каратэ.

Судейская бригада. Права и обязанности судей. Действия судей, жесты и команды. Критерии для принятия оценки выступления. Подсчет очков. Запрещенные действия. Наказания.

Поведение участников на соревнованиях. Ритуалы и приветствия. Этика, внимание и вежливость. Права и обязанности участников, представителей и капитанов команд. Порядок подачи протестов.

Практика. Участие в соревнованиях.

7. Итоговое занятие. (4 часа).

Практика. Анкетирование, показательные выступления, выступления в форме турнира, подведение итогов, награждение лучших учащихся.

Содержание программы

Второй год обучения.

На втором году обучения каратэ формируется общая базовая техническая и физическая подготовка, морально-волевые качества, организуется повышение уровня знаний в области теории и методике каратэ и избранного его вида.

Раздел 2. Каратэ – путь к здоровью (2 часа).

История развития – путь к здоровому образу жизни. Философия каратэ. Школы и стили каратэ. Влияние занятий каратэ на телосложение, моторные и духовные свойства личности. Традиции каратэ.

Здоровьесберегающие факторы. Понятие о гигиене и санитарии. Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. гигиенические, учебно-организационные, психолого-педагогические факторы каратэ. закаливание, массаж, питание и режим дня. Безопасность на занятиях каратэ: предупреждение травм, закаливание, преодоление вредных, медицинский контроль, самоконтроль, самопомощь и первая помощь. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Режим дня для обучающегося каратэ. Вредные привычки. Профилактика вредных привычек.

Практика. Демонстрация здоровьесберегающих факторов.

Инструктаж по технике безопасности.

Раздел 3. Техника, тактика, стратегические основы каратэ (48 часа).

Программой предусмотрено изучение серий ударов, передвижений, уклонов, нырков, уходов с линии атаки, совершенствование ранее изученных движений и ударов. изменение форм уже известных движений, точность нанесения ударов и скорость выполнения упражнений. Освоение элементов борьбы (бросковой техники) Работа для отработки ударов и защиты. Специальные техники дыхания. Упражнения на силовое развитие, на снижение болевого порога, на подготовку к сдерживанию ударов противника. Упражнения на отработку базовых стоек, ударов, передвижений, развитие памяти учащихся, ориентации в пространстве, координацию движений, чувства ритма. Соревновательная система организации упражнений.

Техника каратэ. Техника стоек: назначение, распределения веса на стойках, напряжение и расслабление в стойках.

Техника перемещений: шаг по дуге, приставной шаг, скользящий шаг и другие.

Базовая техника на месте. Техника ударов руками, ногами, техника защит на месте в различных стойках.

Базовая техника в движении. Техника ударов руками, ногами, техника защит в различных стойках, в различных перемещениях.

Техника ударов руками. Прямые, круговые и рубящие удары.

Техника ударов ногами: удар вперед, удар в сторону, круговой удар, удар назад, «вертушки».

Техника защит. Две основные группы блоков, жесткие блоки, мягкие блоки.

Техника комбинаций. Связь рука+рука, рука+нога, нога+рука, нога+нога и т.д.

Ката. Тамэшивари. Кобудо. Техника каратэ «Киокуншикай»

Тактика каратэ. Значение тактики в каратэ. Тактические средства каратэ. Тактика ведения боя на дальней, средней и ближней дистанциях. Атакующий, контратакующий и оборонительный бой. Тактика ведения поединка и проведения технических действий с разными соперниками и в различных условиях. Тактика выступления в соревнованиях.

Стратегические основы каратэ. Стратегии каратэ. Правила этикета. Дух воина. Роль каратэ в совершенствовании характера. Роль педагога в каратэ.

Практика. Регулярные тренировки 3-х составляющих каратэ: Кихон – базовая техника, Кумите – тренировка в паре, Ката – отточенные веками движения по защите и нападению («бой с тенью»).

Основные сведения о спортивной квалификации. Спортивные разряды и звания. Порядок присвоения спортивных разрядов и званий. Юношеские разряды по каратэ

Достижения каратистов России на мировой арене. Количество занимающихся в России и в мире. Спортивные сооружения для занятий каратэ и их состояние. Итоги и анализ выступлений сборных национальных, молодежных и юниорских команд на соревнованиях по каратэ.

Общая физическая подготовка (40 часа).

Краткая характеристика показателей, определяющих физическое совершенствование занимающихся каратэ: сила, выносливость, быстрота, гибкость, ловкость. Средства и методы их развития.

Упражнения с весом собственного тела, упражнения в парах, с отягощениями (гантелями, эспандерами, утяжелителями), легкоатлетические упражнения, прыжки со скакалкой, спортивные и подвижные игры, акробатические упражнения. Факторы общей физической подготовки: доступность, регулярность, эмоциональность, постепенность нагрузки на учащегося, внимательный, постоянный контроль за дыханием при максимальном использовании свежего воздуха.

Практика. Упражнения, подвижные игры по совершенствованию общей физической подготовки учащихся.

5. Специальная физическая подготовка (24 часа).

Характеристика и направленность СФП на занятия каратэ: реакция, гибкость, ловкость. Упражнения «хореографические композиции», акробатические упражнения на расслабление, дыхательные упражнения, упражнения по развитию специальной быстроты, по отработке реакции, подвижные игры «Вышибалы», «Пятнашки» и другие, упражнения на внимание. Подготовка учеников к проведению поединков в рамках тренировочного процесса и на соревнованиях различного уровня.

Практика. Упражнения, подвижные игры по совершенствованию специальной физической подготовки. Упражнения по овладению приемами и действиями соревновательной борьбы, для развития координационных способностей, для повышения уровня функциональных возможностей организма. Упражнения, направленные на моральную подготовку, на самонастрой с элементами аутотренинга.

6. Правила соревнований, судейство. Соревнования (12 часа).

Формирование основ судейской практики. Судейская бригада. Права и обязанности судей. Действия судей, жесты и команды. Критерии для принятия оценки выступления. Подсчет очков. Запрещенные действия. Наказания.

Поведение участников на соревнованиях. Ритуалы и приветствия. Этика, внимание и вежливость. Права и обязанности участников, представителей и капитанов команд. Порядок подачи протестов.

Практика. Участие в соревнованиях.

7. Итоговое занятие (4 часа).

Практика. Анкетирование, показательные выступления, выступления в форме турнира, подведение итогов, награждение лучших учащихся.

Содержание программы третий год обучения.

В третий год обучения каратэ - овладение рациональными приемами и действиями в каратэ, умение демонстрировать высокие спортивные результаты, овладение навыками судейства соревнований.

Раздел 1. Вводное занятие (2 часа).

О детском объединении « Школа каратэ». Характеристика каратэ и его состояния в настоящее время. Социальная значимость каратэ Международные организации каратэ, их организационная структура, мероприятия Знакомство с дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программой и планом работы на год. Режим проведения занятий.

Раздел 2. Каратэ – путь к здоровью (2 часа).

История развития – путь к здоровому образу жизни. Философия каратэ. Школы и стили каратэ. Влияние занятий каратэ на телосложение, моторные и духовные свойства личности. Традиции каратэ.

Здоровьесберегающие факторы: гигиенические, учебно-организационные, психолого-педагогические. Гигиена, закаливание, массаж, питание и режим дня. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины. Роль каратэ в воспитании молодежи

Безопасность на занятиях каратэ: предупреждение травм, закаливание, преодоление вредных, медицинский контроль, самоконтроль, самопомощь и первая помощь. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Режим дня для обучающегося каратэ. Вредные привычки. Профилактика вредных привычек.

Практика. Демонстрация здоровьесберегающих факторов.

Инструктаж по технике безопасности.

Раздел 3. Техника, тактика, стратегические основы каратэ (48 часа).

Совершенствование силовых ударов, пяти движений, серии силовых различных комбинаций, отработка техника проведения поединков с несколькими противниками, изучение тактических действий. Навыки защиты от противника с оружием. Бросковая техника

Техника каратэ. Техника стоек: назначение, распределения веса на стойках, напряжение и расслабление в стойках.

Техника перемещений: шаг по дуге, приставной шаг, скользящий шаг и другие.

Базовая техника на месте. Техника ударов руками, ногами, техника защит на месте в различных стойках.

Базовая техника в движении. Техника ударов руками, ногами, техника защит в различных стойках, в различных перемещениях.

Техника ударов руками. Прямые, круговые и рубящие удары.

Техника ударов ногами: удар вперед, удар в сторону, круговой удар, удар назад, «вертушки».

Техника защит. Две основные группы блоков, жесткие блоки, мягкие блоки.

Техника комбинаций. Связь рука+рука, рука+нога, нога+рука, нога+нога и т.д.

Ката. Тамэшивари. Кобудо. Техника каратэ «Киокуншикай»

Тактика каратэ. Значение тактики в каратэ. Тактические средства каратэ. Тактика ведения боя на дальней, средней и ближней дистанциях. Атакующий, контратакующий и оборонительный бой. Тактика ведения поединка и проведения технических действий с разными соперниками и в различных условиях. Тактика выступления в соревнованиях.

Стратегические основы каратэ. Стратегии каратэ. Правила этикета. Дух воина. Роль каратэ в совершенствовании характера. Роль педагога в каратэ.

Практика. Регулярные тренировки 3-х составляющих каратэ: Кихон – базовая техника, Кумите – тренировка в паре, Ката – отточенные веками движения по защите и нападению («бой с тенью»). Изучение технических элементов следует вначале проводить у зеркала далее на лапах, макиварах, мешках и последним в парах, под руководством педагога. Специальная тренировка дыхания. Правила поведения в зале, выполнение установленных ритуалов.

Общая физическая подготовка (40 часа).

Краткая характеристика показателей, определяющих физическое совершенствование занимающихся каратэ: сила, выносливость, быстрота, гибкость, ловкость. Средства и методы их развития.

Упражнения с весом собственного тела, упражнения в парах, с отягощениями (гантелями, эспандерами, утяжелителями), легкоатлетические упражнения, прыжки со скакалкой, спортивные и подвижные игры, акробатические упражнения. Факторы общей физической подготовки: доступность, регулярность, эмоциональность, постепенность нагрузки на учащегося, внимательный, постоянный контроль за дыханием при максимальном использовании свежего воздуха.

Практика. Упражнения, подвижные игры по совершенствованию общей физической подготовки учащихся.

5. Специальная физическая подготовка (20 часа).

Характеристика и направленность СФП на занятия каратэ: реакция, гибкость, ловкость. Упражнения «хореографические композиции», акробатические упражнения на расслабление, дыхательные упражнения, упражнения по развитию специальной быстроты, по отработке реакции, подвижные игры «Вышибалы», «Пятнашки» и другие, упражнения на внимание.

Практика. Упражнения, подвижные игры по совершенствованию специальной физической подготовки.

6. Правила соревнований, судейство. Соревнования (10 часа).

Базовые аспекты соревнований и судейства в спортивном каратэ. Положение о соревнованиях. Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности Место соревнований. Допуск участников к соревнованиям. Заявка, личная карточка участников, официальная форма. Формула соревнований. Жеребьевка. Сдача нормативов в соответствии с этапом обучения по требованиям Международной организации Киокусинкай каратэ.

Судейская бригада. Права и обязанности судей. Действия судей, жесты и команды. Критерии для принятия оценки выступления. Подсчет очков. Запрещенные действия. Наказания.

Поведение участников на соревнованиях. Ритуалы и приветствия. Этика, внимание и вежливость. Права и обязанности участников, представителей и капитанов команд. Порядок подачи протестов.

Практика. Участие в соревнованиях.

7. Итоговое занятие 4 (часа).

Практика. Анкетирование, показательные выступления, выступления в форме турнира, подведение итогов, награждение лучших учащихся.

2. Комплекс организационно-педагогических условий.

2.1 Оценочные материалы .

Входящее и промежуточное тестирование (4 часа)

Анализировать правильность выполнения ударов и блоков
уметь:

- Выполнять гимнастические элементы
- Выполнять простейшие элементы кихон
- Выполнять ката для уровня 10-9 кю
- Свободно работать со спортивным инвентарем
- Знать спортивную терминологию
- Знать технику безопасности во время учебных поединков.

Итоговая диагностика (2 часа)

- Выявление уровня физических способностей на конец года
- Анализировать правильность выполнения заданий и оценивание
- Применять знания и способы действий в измененных условиях (соревнования, аттестации)

2.2 Формы аттестации, формы предъявления, и демонстрации образовательных результатов

Основной формой обучения на занятиях каратэ является учебно-тренировочное занятие. В процессе обучения используются контрольные занятия (сдача занимающимися тестов по ОФП), теоретические занятия, проводимыми в форме лекции, участие в соревнованиях, аттестационные экзамены, показательные выступления и др.

Теоретический материал преподносится в популярной и доступной форме в виде кратких (15-20 мин.) бесед. Теоретические занятия проводятся демонстрацией наглядных пособий и учебных видеофильмов. Беседы по

вопросам гигиены, врачебного контроля и первой медицинской помощи можно проводить с приглашением медицинского работника.

Программой предусмотрено планирование каждого этапа занятия и каждого отдельного занятия. В связи с этим предлагается общая последовательность изучения техники:

2.3 Методические материалы.

1. Изучение стоек и перемещений в них. Изучение основных технических действий на месте. Отработка основных технических действий в парах.

2. Изучение основных технических действий в стойках. Отработка различных видов «кихон-кумитэ» на месте. Начало изучения «ката».

3. Изучение комбинаций технических действий в различных стойках, в перемещении. Отработка более сложных видов «кихон-кумитэ». Изучение «ката» и «бункай-кумитэ».

4. Постепенный переход от различных видов «кихон-кумитэ» и «дзю-иппон» и «сядо-кумитэ». Изучение «ката» и «бункай-кумитэ».

5. Переход к «сиай-кумитэ», изучение тактики и стратегии боя. Изучение «ката» и «бункай-кумитэ».

Примерная последовательность заданий на отдельном занятии: разминочные упражнения, упражнения на растяжку; базовая техника на месте; базовая техника в перемещении; различные формы «кихон-кумитэ»; игровые моменты (эстафеты, спортивные игры); обсуждение результатов занятия.

Учитывая, что каратэ сложный координационный вид спорта, необходимо отметить, что выделение такой последовательности носит во многом условный характер и на каждой последующей стадии обучения присутствуют элементы предыдущих, так же как и на одном занятии могут быть задания разной степени сложности, но совпадающие по смыслу обрабатываемого материала.

Особое значение имеет создание на занятии доброжелательной, комфортной обстановки, формирование детского коллектива единомышленников, в котором каждый ребенок мог бы максимально реализовать свои способности.

Для формирования интереса к занятиям необходимо создавать на тренировке творческую атмосферу. Для этого нужно использовать проблемные методы обучения – давать детям задания для самостоятельного решения.

Примеры таких заданий:

- самостоятельно составить комплекс различных упражнений и провести разминку;
- придумать и продемонстрировать упражнения для совершенствования тех или иных двигательных навыков;
- придумать и продемонстрировать упражнения для совершенствования тех или иных технических действий каратэ-до;
- создать свое «ката» (форма боя с воображаемым противником), объяснить его особенности и применение показанных приемов;

- предложить и отрепетировать те или иные номера для показательных выступлений и т.д.

Для полноценного овладения искусством каратэ обучающиеся в обязательном порядке должны сами изучать некоторые теоретические разделы, повторять технику, изученную во время тренировочных занятий в домашних условиях, использовать специальные и общеразвивающие упражнения в повседневной жизни. Систематически проводимые, продуманные самостоятельные занятия свидетельствуют о том, что учащийся ответственно относится к овладению искусством каратэ, обладает необходимыми для этого качествами или сознательно их воспитывает.

2.4 Условия реализации программы

Кадровое обеспечение. Педагог дополнительного образования, работающий по программе, должен иметь соответствующую подготовку, регулярно принимать участие в учебно-методических сборах по каратэ.

Методическое обеспечение программы

№	Тема	Форма занятия	Форма и методы подведения итогов	Дидактический материал
1.	Вводное занятие.	Лекция, диалог	Опрос по теме	Фотографии
2.	Сущность и содержание каратэ, история развития каратэ, школы и стили каратэ. Традиции каратэ.	Лекция, диалог	Опрос по теме	Просмотр видеофильмов. Портреты мастеров каратэ.
3.	Влияние занятий каратэ на телосложение, моторные и духовные свойства личности.	Лекция, диалог	Опрос по теме	Демонстрационная таблица «Строение человека».
4.	Гигиена, закаливание, массаж, питание и режим дня.	Лекция, диалог	Опрос по теме	Демонстрационная таблица «Приемы самомассажа».
5.	Врачебный контроль и самоконтроль. Самопомощь и первая помощь.	Лекция, диалог	Опрос по теме	Демонстрационная таблица «Оказание первой мед. помощи». Тонومتر, секундомер.
6.	Основы методики обучения каратэ.	Лекция, диалог	Опрос по теме	

7.	Техника и тактика каратэ.	Беседа, тренировочное занятие	Контроль на каждом занятии	«Лапы» для отработки ударов, щитки на голень, накладки на руки. Учебные схемы.
8.	Стратегия каратэ.	Беседа, тренировочные занятия	Контроль на каждом занятии	
9.	Правила соревнований, их организация и методика судейства.	Беседа, семинар, дискуссия	Практика судейства с разбором и анализом	Секундомер, гонг, флажки, свисток, бланки документов.
10.	Физическая подготовка.	Беседа. Тренировочное занятие	Данные функциональных силовых и других тестов	Гантели, мячи, снаряды для отработки ударов.
11.	Учебно-тренировочные сборы, соревнования, аттестационные экзамены.		Анализ участия	Индивидуальное защитное снаряжение, магнитофон.
12.	Контрольное занятие.	Тренировочное занятие	Данные тестов	

Методическое обеспечение программы включает в себя плакаты с образцами стоек, схемами перемещений, ударов, ударных поверхностей, стандартных движений судей, плакаты с образцами запрещенной и разрешенной техники, образцы документов, используемых при проведении соревнований и т.д. Видеофильмы: «Техника каратэ», «Ката», «На пути к абсолютной истине», «Обреченный на одиночество» и другие; видеозаписи сборов, соревнований различного уровня, аудиозаписи.

Материально-техническое обеспечение должно соответствовать, прежде всего, санитарно-гигиеническим нормам, предъявленным к помещениям для занятий. В зале на учащегося должно приходиться не менее 4-х кв. м. площади. Стены должны быть гладкими, окрашенными в светлые тона, уборка допускается влажным способом. Внутренняя поверхность стен зала не должна иметь выступов (пилястр, полуколонн и т.п.). Двери должны быть без выступающих наличников.

Температура воздуха в додзе – 14-15С, относительная влажность воздуха – 35-60 %, скорость движения воздуха – 0,5 м/с.

Додзе должен иметь прямое естественное освещение. Равномерность естественного освещения должна быть не менее 0,5. Искусственное освещение, которое устраивается с помощью светильников рассеянного или

дневного света, должно быть равномерным и обеспечивать освещенность на горизонтальной поверхности додзэ не менее 150 люкс.

Пол должен быть деревянным. Желательно в додзэ иметь зеркала. Тогда, глядя в них, обучающиеся могут самостоятельно контролировать правильность выполнения техники. Кроме того, стоя перед зеркалом, можно имитировать бой с воображаемым противником.

Во время тренировок в додзэ должна быть аптечка с необходимыми средствами для оказания первой помощи. В аптечке должны быть: раствор адреналина, жидкость Черняка, хлорэтил, нашатырный спирт, эфир, вазелин, йод, борная кислота, лейкопластырь, марлевые салфетки, вата, ватные тампоны на палочке, бинты, ножницы.

В хорошо оборудованном додзэ предусмотрены макивары и мешки для отработки ударов руками и ногами, гантели и штанга для развития силы, мячи и амортизаторы для развития быстроты и ловкости и другие снаряды и приспособления.

Для занятия каратэ необходима следующая индивидуальная экипировка: «каратэ-ги» - костюм для занятия, щитки на голени, накладки на руки, жилет, раковина, щиток на грудь, шлем.

Информационное обеспечение:

- Интернет источники для иллюстрирования изучаемых материалов
 - Джиянов А.Х. Каратэ VKF. Методика работы с детьми дошкольного и младшего школьного возраста: пособие для тренеров и инструкторов спортивных школ. А.Х. Джиянов – Воронеж: ВГПУ. 2008.
 - Дашинский В.Э. Секреты каратэ-до – М.: «Издательство ФАИР», 2008.

2.5 Рабочая программа воспитания

Воспитание – деятельность, направленная на развитие личности, создание условий для самоопределения и социализации обучающихся на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование у обучающихся чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде.

Адресат программы

Рабочая программа воспитания предназначена для всех групп обучающихся, а также их родителей (законных представителей) детского объединения «Школа каратэ» в возрасте 7 -18 лет.

Данная программа воспитания рассчитана на один учебный год.

1. Цель, задачи и результат воспитательной работы

Цель воспитания –

- создание условий для формирования социально-активной, творческой, нравственно и физически здоровой личности, способной на сознательный выбор жизненной позиции, а также духовному и физическому самосовершенствованию, саморазвитию в социуме;
- формирование мировоззрения и системы базовых ценностей личности;
- организация инновационной работы в области воспитания и дополнительного образования;
- организационно-правовые меры по развитию воспитания и дополнительного образования обучающихся;
- приобщение обучающихся к общечеловеческим нормам морали, национальным устоям и традициям образовательного учреждения;
- обеспечение развития личности и ее социально-психологической поддержки, формирование личностных качеств, необходимых для жизни;
- воспитание внутренней потребности личности в здоровом образе жизни, ответственного отношения к природной и социокультурной среде обитания;
- развитие воспитательного потенциала семьи;
- поддержка социальных инициатив и достижений обучающихся.

Задачи воспитания –

- способствовать развитию личности обучающегося, с позитивным отношением к себе, способного вырабатывать и реализовывать собственный взгляд на мир, развитие его субъективной позиции;
- развивать систему отношений в коллективе через разнообразные формы активной социальной деятельности;
- способствовать умению самостоятельно оценивать происходящее и использовать накапливаемый опыт в целях самосовершенствования и самореализации в процессе жизнедеятельности;
- формировать и пропагандировать здоровый образ жизни.

Планируемые результаты реализации программы воспитания

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать помощь членам коллектива, находить с ними общий язык и общие интересы.

2.6 Список литературы для педагога

1. Джиянов А.Х. Каратэ VKF. Методика работы с детьми дошкольного и младшего школьного возраста: пособие для тренеров и инструкторов спортивных школ. А.Х. Джиянов – Воронеж: ВГПУ. 2008.
2. Дашинский В.Э. Секреты каратэ-до – М.: «Издательство ФАИР», 2008.

3. Ильин Е.П. Психология физического воспитания. Учебник для инструкторов и факультетов физической культуры – СПб: Издательство РГПУ им. А.И. Герцена, 2000.
4. Мисакян М.А. Каратэ Киокусинкай: самоучитель – М.: ФАИР-ПРЕСС. 2004. – (Боевые искусства).
5. Ояма М. Это каратэ – М, 2000.
6. Программы дополнительного образования детей. Выпуск 1 / Серия Дополнительное образование детей: Московская методическая библиотека. – М.: МГДД(Ю)Т, Центр «Школьная книга», 2006.
7. superKarate.ru

Список литературы, рекомендуемый для учащихся

1. Антон Грэм. Быть самураем. Древние рыцарские кодексы в современной жизни. – СПб.: издательство «Крылов», 2007.
2. Долин А.А, Попов Г.В. Кэмпо – традиция воинских искусств. – М.: Гранд, 1998.
3. Лоза И.В., Степанов М.В., Майоров О.В. Сам себе телохранитель, или разбуди в себе воина – Ростов на Дону: Феникс, 2005. (Серия «Щит и меч»)
4. Линдер И.Б., Оранский И.В. Боевые искусства Востока. – М.: Каисса, 1992.
5. Маслов А.А. Тайные коды боевых искусств Японии – Ростов н\Д: Феникс, 2006.
6. Мисакян М.А. Каратэ Киокусинкай: самоучитель – М.: Фаир-Пресс, 2004. – (Боевые искусства).
7. Я познаю мир: Восточные единоборства: Детская энциклопедия /

	3	1.Вводное занятие	2										Филиал ЦДТ
	4	2.Карате-путь к здоровью	4			2			2				Филиал ЦДТ
		3.Техника, тактика, стратегические основы каратэ	4	6	6	4	4	4	4	6	6		Филиал ЦДТ
		4. Общая физическая подготовка. Подвижные игры	4	6	6	4	2	4	4	4	6		Филиал ЦДТ
		5. Специальная физическая подготовка		4	4	4	4	6	4	4			Филиал ЦДТ
		6.Правило соревнований, судейство	2			4			4	2			Филиал ЦДТ
		7. Итоговое занятия									4		Филиал

Год обучения по программе	№ группы		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май		Место проведения
			Количество часов 144 в т.ч. теория - 24ч практика - 120ч										
2 год	1	Промежуточная аттестация	2			2					2		ЦДТ
	2	Разделы учебного плана:											Филиал
	3	1.Вводное занятие	2										ЦДТ
		2.Карате-путь к здоровью	2			2					2		Филиал
		3.Техника, тактика, стратегические основы каратэ	6	6	6	6	6	6	6	4	6		ЦДТ
		4. Общая физическая	4	6	6	4	2	4	4	4	4		Филиал

		подготовка. Подвижные игры											
		5. Специальная физическая подготовка		2	2	4	2	4	4	4	2		ЦДТ
		6.Правило соревнований, судейство	2	2	2		2		2		2		Филиал
		7. Итоговое занятия									4		ЦДТ

Год обучения по программе	№ группы		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май			
			Количество часов 144 в т.ч. теория - 20ч , практика -124											
3 год	1	Промежуточная аттестация	2			2					2		Филиал	
		Разделы учебного плана:											ЦДТ	
		1.Вводное занятие	2										Филиал	
		2.Карате-путь к здоровью	2			2					2		ЦДТ	

		3.Техника, тактика, стратегические основы каратэ	6	6	8	6	6	8	6	6	8		Филиал
		4. Общая физическая подготовка. Подвижные игры	4	4	6	4	2	4	4	4	4		ЦДТ
		5. Специальная физическая подготовка	2	2	2	4	2	2	2	4			
		6.Правило соревнований, судейство	2		2		2		2		2		ЦДТ
		7.Итоговое занятие									4		Филиал
		ИТОГО											

Приложение 2

Календарно-тематический план

№	месяц	Кол -во часо в	Тема занятия	Форма обучения	Оборудование
	Сентябрь	2	Вводное занятие	Групповое	Учебные схемы
	Сентябрь	2	Сущность каратэ, традиции каратэ	Групповое	Компьютер(просмотр видеофильма)
	Сентябрь	4	Здоровьесберегающ ие факторы в каратэ. Предупреждение травм, закаливание, преодоление вредных привычек, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль	Групповое	Демонстрацион ная таблица
	Сентябрь	2	Правила безопасности на занятиях каратэ	Групповое	Учебные схемы, таблицы
	Сентябрь	2	Принципы, азбука , виды базовой техники каратэ: стойки, передвижения, удары и защиты	Групповое	Плакаты с образцами
	Октябрь	6	Принципы, азбука , виды базовой техники каратэ: стойки, блоки , удыры и защита.	Групповое	Плакаты с образцами
	Октябрь	1	Ученические(кю) и мастерские (даны)	Групповое	Плакаты с образцами
	Октябрь	1	Базовые техники каратэ	Групповое	Плакаты с образцами
	Октябрь	2	Упражнения направленные на повышение общей	Групповое	Секундомер, го нг, свисток

			быстроты и координации		
	Октябрь	4	Упражнения направленные на увеличение мышечной массы	Групповое	Секундомер,го нг,свисток,гантели
	Октябрь	2	Упражнения направленные на развитие общей гибкости.	Групповое	Секундомер
	Ноябрь	2	Принципы, азбука , виды базовой техники каратэ: стойки, передвижения, удары и защиты	Групповое	Учебные схемы,таблицы
	Ноябрь	2	Техника борьбы	Групповое	Секундомер
	Ноябрь	4	Перемещения в стойках.	Групповое	Плакаты с образцами
	Ноябрь	2	Упражнения направленные на повышение общей быстроты и координации.	Групповое	Секундомер,го нг,свисток
	Ноябрь	4	Упражнения направленные на увеличение мышечной массы	Групповое	Секундомер,го нг,свисток,гантели
	Ноябрь	2	Упражнения направленные на развитие общей гибкости.	Групповое	Секундомер
	Декабрь	2	Ровесники чемпионы Спортсмены – мастера каратэ – примеры здорового образа жизни.	Групповое	компьютер
	Декабрь	4	Принципы, виды базовой техники каратэ: стойки, передвижения, удары и защиты.	Групповое	Плакаты с образцами

	Декабрь	4	Упражнения направленные на повышение общей быстроты и координации движений	Групповое	
	Декабрь	4	Упражнения направленные на развитие общей гибкости.	Групповое	Секундомер, го нг, свисток, гантели
	Декабрь	2	Подвижные игры	Групповое	Мяч, скакалка
	Январь	4	Принципы, азбука, виды базовой техники каратэ: стойки, передвижения, удары и защиты	Групповое	
	Январь	2	Изучение базовых ката	Групповое	Плакаты с образцами
	Январь	2	Техника блоков и ударов в перемещении	Групповое	Учебные схемы, таблицы
	Февраль	2	Принципы, азбука, виды базовой техники каратэ: стойки, передвижения, удары и защиты	Групповое	Учебные схемы, таблицы
	Февраль	2	Понятия об уходе с линии атаки, дистанции, внимании, концентрации.	Групповое	
	Февраль	2	Базовая техника ударов руками, ногами на месте в позиции	Групповое	Секундомер, го нг, свисток
	Февраль	2	Упражнения направленные на увеличение мышечной массы	Групповое	Секундомер, го нг, свисток, гантели
	Февраль	4	Упражнения направленные на повышение общей	Групповое	Секундомер, го нг, свисток

			быстроты и координации.		
	Март	2	Здоровьесберегающие факторы в каратэ. Предупреждение травм, закаливание, преодоление вредных привычек, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль	Групповое	Учебные схемы, таблицы
	Март	4	Базовая техника ударов руками, ногами на месте в позиции	Групповое	Учебные схемы, таблицы
	Март	4	Базовые приемы атаки и защиты	Групповое	Учебные схемы, таблицы
	Март	2	Учебные поединки	Групповое	
	Март	4	Упражнения направленные на развитие общей гибкости.		секундомер
	Апрель	2	Понятия об уходе с линии атаки, дистанции, внимания, концентрации.	Групповое	
	Апрель	2	Базовая техника ударов руками, ногами на месте в позиции	Групповое	
	Апрель	2	Принципы, азбука, виды базовой техники каратэ: стойки, передвижения, удары и защиты	Групповое	Учебные схемы, таблицы
	Апрель	4	Упражнения направленные на повышение общей быстроты и координации.	Групповое	Секундомер, го-нг, свисток

	Апрель	2	Упражнения направленные на развитие общей гибкости.	Групповое	секундомер
	Май	2	Промежуточная аттестация: тестирование ,сдача нормативов	Групповое	Секундомер,го нг,свисток
	Май	2	Базовая техника ударов руками, ногами на месте в позиции	Групповое	Учебные схемы,таблицы
	Май	4	Базовые приемы атаки и защиты	Групповое	Учебные схемы,таблицы
	Май	2	Упражнения направленные на повышение общей быстроты и координации.	Групповое	Секундомер,го нг,свисток

Приложение 3

Оценочные материалы

№ п/п	Вид нагрузки	1г.о	1г.о.	2г.о.	2г.о.	3г.о.	3г.о.
1	Отжимания на кулаках	10	15	20	25	30	35
2	Челночный бег 4*8 м	14	13	12	11	10	9
3	Удары руками за 15 сек	10	12	15	17	20	22
4	Удары ногами за 15 сек.	8	10	12	14	16	18
5	Удержание ног на весу (сидя на полу)	15	30	40	45	50	60
6	Складывания (пресс)	10	20	30	40	50	60
7	Приседания	20	30	40	55	60	65
8	Стойка на кулаках	1 МИН.	1 МИН.	1,5 МИН.	1,5 МИН.	1,5 МИН.	2 МИН.

Приложение 4

План воспитательной работы

№ п/п	Мероприятие	Дата проведения
1.	Сбор учащихся. Проведение инструктажа по ТБ, правилам поведения во время занятий и гигиене учащихся.	сентябрь
2.	Родительские собрания.	сентябрь
3.	Беседа о предупреждении правонарушений среди детей и подростков	октябрь
4.	Тематическая беседа, посвященная Дню народного единства, участие в городском мероприятии.	01-02.11
5.	Участие в мероприятии своего образовательного учреждения, посвященном Дню неизвестного солдата.	02.12.
6.	Участие в мероприятиях своего образовательного учреждения в Новогодней программе для учащихся.	28.12.
7.	Оздоровительно-профилактическая беседа о профилактике простудных заболеваний.	29.12.
8.	Познавательная встреча с представителями Курской Региональной Физкультурно-спортивной общественной организации «Федерация каратэ»	январь
9.	Участие в праздничных мероприятиях, посвященных Дню защитника Отечества	22.02.
10.	Игровая программа, посвященная Международному женскому дню 8-марта.	07.03.
11.	Родительское собрание.	апрель
12.	Участие в городских праздничных мероприятиях, посвященных Великой Победе в Великой Отечественной войне 1941-1945 гг.	май

