

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа №140 с углубленным изучением отдельных предметов

620147, г. Екатеринбург, проезд Решетникова, 10 Телефон: (343) 22-77-140,
e-mail: soch140@eduekb.ru, сайт: <https://школа140.екатеринбург.рф>

ПРИНЯТО:
на педагогическом совете
МАОУ СОШ № 140 с УИОП
Протокол № 01-08-24/25
от «28» августа 2024г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ СОШ №140 с
углубленным изучением отдельных
предметов


А.В. Журавлева
Приказ №404 от «31» мая 2024 г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа физкультурно-спортивной направленности
Каратэ-до**

Возраст обучающихся: 7 – 8 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Бочаров Антон Владимирович
педагог дополнительного
образования

Екатеринбург, 2024

оодержание

№	РАЗДЕЛ
1.	Комплексо основных характеристик
1.1	Пояснительная записка
2.2.	Цели и задачи Программы
2.3	Содержание общеразвивающей программы
	Учебный (тематический) план
	Содержание учебного (тематического) плана.
2.4	Планируемые результаты
3.	Комплексо организационно-педагогических условий
3.1.	Условия реализации программы
3.2.	Формы аттестации/контроля и оценочные материалы
4.	Список используемой литературы

1.Комплекс основных характеристик

1. 1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа каратэ относится к программам физкультурно-спортивной направленности. Она разработана на основе требований Международной федерации традиционного каратэ-до, а также соответствующих методик, созданных ведущими отечественными и зарубежными специалистами в этом виде восточных единоборств.

Перечень нормативно-правовых документов, регламентирующих деятельность дополнительного образования в МАОУ СОШ №140 Федеральные:

- Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 N 273-ФЗ (действующая редакция, 2016).
- Приказ Минобрнауки России от 06 октября 2009 г. №373 «Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (с изменениями от 29 декабря 2014 г. №1643, от 18.05.2015г. №507; от 31.12.2015 № 1576).
- Приказ Минобрнауки России от 17 декабря 2010 г. №1897 «Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (с изменениями от 29 декабря 2014г. №1644; от 31.12.2015 № 1577).

Значительное омоложение, происшедшее в спорте в последние годы (начало тренировок с 6-7 лет и даже более раннего возраста), создало предпосылки для обязательного осуществления начальных занятий на спортивно-оздоровительном этапе подготовки.

Каратэ-до относится к одному из видов восточных единоборств, восходящих к традиции, первоначально возникшей в Китае, но затем распространившейся и на другие страны Дальнего Востока и Юго-Восточной Азии. В Японии каратэ оформилось как самостоятельный вид рукопашного боя на острове Окинава, долгое время использовалось исключительно в воинской подготовке, но в XX веке трансформировалось в один из видов спортивных боевых искусств. Современное спортивное каратэ получило широкое распространение во всём мире, в том числе и в России, не только как вид спорта, но и как эффективное средство развития физических и духовных качеств человека, воспитания черт характера, позволяющих добиваться успеха в разных областях профессиональной деятельности. Этим во многом объясняется популярность использование каратэ как одного из предметов **физкультурно-спортивной направленности** в системе дополнительного образования детей и подростков.

Актуальность и педагогическая целесообразность.

Актуальность инновации: педагогическая целесообразность разработанной программы связана с тем, что за последние десятилетие в России отмечается стойкая тенденция к ухудшению показателей здоровья детей как дошкольного, так и школьного возраста, а также возникшая тенденция омолаживания детского спорта, что привело к необходимости включения спортивно оздоровительного этапа подготовки, с открытием спортивно-оздоровительных групп.

Педагогическая целесообразность авторской программы заключается в возможности:

- начать формирование у детей морально устойчивую, физически совершенную, волевою личность посредством каратэ-до с более младшего возраста;
- подготовить детей к развитию качеств, позволяющих им во взрослой жизни стать конкурентноспособными в быстро развивающемся обществе.

Новизна программы состоит в идее гармоничного сочетания современных оздоровительных технологий: дыхательной гимнастики, оздоровительной суставной гимнастики, детского фитнеса, классических оздоровительных методик и общефизической подготовки, синтеза спортивно оздоровительных упражнений с техникой и тактикой единоборств.

Отличительная особенность. Программой предусматривается общефизическая подготовка со специализацией по виду спорта. Она ставит своей целью укрепление здоровья и подготовку воспитанников для перехода на этап начальной подготовки или учебно-тренировочный. Программа предназначена для привлечения к занятиям возможно большего числа детей.

Адресат программы

Программа рассчитана на возраст учащихся 7- 8 лет. Программа построена с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей. Младший школьный возраст - это период бурного роста и развития организма. В этом возрасте довольно быстро усваиваются и совершенствуются сложные движения, особенно эффективно обучение и самообучение спортивным движениям.

Для обучения по программе принимаются дети, не имеющие противопоказаний к занятиям данным видом спорта. Допускается объединение детей разных возрастов, но одинакового уровня подготовки в одной учебной группе. В разновозрастных группах особое внимание уделяется индивидуальной работе, а также работе в мини-группах по возрастам.

Уровень-стартовый.

Режим занятий.

Режим занятий соответствуют возрастным особенностям обучающихся и тем традиционным методикам обучения каратэ, которые ориентированы на постепенное и комплексное овладение базовой и специальной техникой каратэ.

Режим предусматривает проведение в неделю двух занятий продолжительностью по 2 часа. В конце каждого часа предусмотрен перерыв, в течение которого выполняются релаксационные упражнения. Продолжительность перерыва и характер упражнений варьируются в зависимости от возраста, физического состояния обучающихся и конкретного содержания занятия (получаемой на нём физической и психологической нагрузки). Для обучающихся младшего возраста предусматривается 5-минутный перерыв после каждого получаса занятий.

Объем и срок реализации программы.

Объем программы – 144 часа. Срок реализации программы – 1 год.

Форма обучения – очная, групповая.

Наполняемость учебных групп:– 10-15 человек.

Виды занятий:

Теория, игры, практические занятия, соревнования.

Формы подведения результатов: наблюдение, беседа, зачет, показательные выступления, соревнования.

2.2Цель программы

Цель. Целью программы стабильное развитие общей физической подготовленности наряду с основами технических навыков в избранном виде спорта, укрепления здоровья, формирование в игре физиологических, технико-технических основ для занятий каратэ-до на последующих этапах подготовки.

1. Задачи программы:

- оздоровительные:

- развитие и коррекция двигательных качеств;
- повышение физической и умственной работоспособности;
- обучение приемам саморегуляции организма (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление, приемы самомассажа, изучение вариантов закаливания);
- снижение заболеваемости.

- образовательные:

- изучение упражнений развивающего характера;
- ознакомление с *техникой* и тактикой каратэ-до;

- развитие технико - тактического мышления;
- изучение основ гигиены;
- формирование у обучающихся навыков здорового образа жизни;
 - получение первичных знаний по истории каратэ-до;
- воспитательные
- развитие эмоционально-волевой сферы обучающихся; формирование потребности в здоровом образе жизни; содействие развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы;
 - становление основ спортивной этики и этики каратэ-до. развивающие
 - развитие основных физических качеств: силы, ловкости, скорости, выносливости, быстроты реакции, гибкости.

Задачи 1-го года обучения:

Оздоровительно-развивающие:

- развитие и коррекция двигательных качеств посредством подвижных игр;
- повышение физической работоспособности;
- формирование норм гигиены;

образовательные:

- изучение правил т безопасности в спортивно-оздоровительном процессе;
- изучение разминочных комплексов, отдельных гимнастических упражнений;
- изучение терминов и понятий;
- ознакомление с техникой выполнения стоек, ударов, блоков;

воспитательные:

- изучение основ этики каратэ-до: ученик - учитель; ученик – за для единоборств;
- ознакомление с основами истории каратэ-до.

2.3 Содержание общеразвивающей программы УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№	Тема занятий	Количество часов			Форма контроля
		теория	практика	всего	
1	Вводное занятие	2	4	6	Анкетирование, беседа, опрос
2	Теория карате	2	4	6	Обсуждение, опрос
3	Общая физическая подготовка	10	48	58	Зачёт, наблюдение

4	Элементы специальной физической подготовки.	3	30	33	Зачёт, наблюдение
5	Элементы технической подготовки.	4	30	34	Зачёт, наблюдение
6	Аттестация. Итоговое занятие.	1	6	7	Соревнование, подведение итогов
Итого		22	86	144	

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Вводное занятие.

Теория. Инструктаж по технике безопасности во время занятий в спортивном зале.

Практика. Правила поведения. Гигиена спортсмена и закаливание.

2. Теория карате.

Теория. История развития карате в мире и в Японии. История развития каратэ в СССР и современной России.

Практика. Знакомство с автобиографией МасутоцуОямы (основателя стиля Кёкусинкай); знакомство со значением каждого пояса.

3. Общая физическая подготовка.

Теория. Значение общефизической подготовки. Виды общефизической подготовки. Особенности выполнения упражнений, элементы ОФП.

Практика. Выполнение упражнений на выносливость; ловкость и силу, растяжку; разминка; бег на короткие дистанции; прыжки; дыхательные упражнения; подвижные игры.

4. Элементы специальной физической подготовки.

Теория. Терминология при проведении занятий по специальной физической подготовке; характеристика основных упражнений и их значений для достижений мастерства; основные названия ударов руками, ногами.

Практика. Выполнение упражнений для развития гибкости, силы, быстроты, силовой выносливости, упражнений на развитие координации и специальных видов восприятия; набивка поверхностей для укрепления мышечного каркаса.

5. Элементы технической подготовки.

Теория. Права и обязанности спортсменов; правила проведения зачётов и соревнований по карате; техника выполнения удара руками и ногами; система блоков.

Практика: выполнение упражнений под счёт, по команде и самостоятельно.

1. Итоговое занятие. Аттестация.

Теория. Правила проведения зачётов и соревнований по карате;

Практика. Участие в соревнованиях по специальной физической подготовке;

сдача квалификационных экзаменов.

Планируемые результаты

Метапредметные результаты:

- сформированность чувства прекрасного и эстетических чувств на основе знакомства с мультикультурной картиной современного мира;
- способность учитывать выделенные ориентиры действий в новых техниках, планировать свои действия;
- навык самостоятельной работы и работы в группе при выполнении практических заданий;
- умение адекватно воспринимать оценку своих достижений и окружающих;
- умение осуществлять итоговый и пошаговый контроль своей физической деятельностью;
- умение вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе оценки и характере сделанных ошибок.

Личностные результаты:

- учебно-познавательный интерес к карате, как одному из видов спорта;
- ориентация на понимание причин успеха в творческой деятельности;
- способность к самооценке на основе критерия успешности деятельности;
- основы социально ценных личностных и нравственных качеств: трудолюбие, организованность, добросовестное отношение к делу, инициативность;
- любознательность, потребность помогать другим, уважение к чужому труду и результатам труда, культурному наследию.

Предметные результаты:

- умение выбирать физические упражнения, средства и спортивное оборудование для решения поставленных задач с опорой на знания, правила безопасности, усвоенных способах действий;
- умение комбинировать различные способы техники и тактики;
- умение выполнять физические упражнения;
- сформировать потребность участвовать в различных соревнованиях.

Ожидаемые результаты

В результате занятий по программе обучающиеся:

будут знать:

1. основные названия простых ОРУ (общеразвивающих упражнений);
2. овладевают основной терминологией ОФП и карате;

3. правила проведения зачётов и соревнований;
4. иметь представления о специальной физической подготовке.

будут уметь:

1. делать начальные упражнения по ОФП;
2. делать начальные упражнения по ОРУ;
3. делать разминку и простейшие удары руками и ногами;
4. изучать систему блоков.

3.Комплекс организационно-педагогических условий.

3.1 Условия реализации программы.

Материально-техническое оснащение программы:

- 1) Гимнастическая скакалка.
- 2) Гимнастическая палка.
- 3) Защитная накладка на руку, для отработки ударов ногами и руками (лапа).
- 4) Малые мешки для отработки ударов.
- 5) Опора (скамья).
- 6) Шведская стенка.
- 7) Борцовские маты и площадка для борьбы.
- 8) Мешки боксёрские и боксёрские груши

- занятия должны проводиться в спортивном зале, при отработке учебных поединков требуются индивидуальные средства защиты (защитные перчатки, накладки на ноги).

Информационное обеспечение

1. Дубасова И. Я. Технология разноуровневого обучения (мастер-класс на РМО). [Электронный ресурс], URL: <http://www.inksystem-az.com/texnologiya-gaznourovnevo-obucheniya> Март 2011г.
2. «Здоровый образ жизни и его составляющие» <https://gp16.medkhv.ru/index.php/medinfo/32-zdorovyj-obraz-zhizni-i-ego-sostavlyayushchie>
3. Ояма Масутацу. Философия каратэ [Электронный ресурс], URL: https://superkarate.ru/Library/biblioteka/masoyama_filos.htm 2015г.
4. «Мир, созданный мастером» [Электронный ресурс], URL:

<http://www.superkarate.ru>2014г.

5. <http://www.garshin.ru/budo/karate.html>
6. <http://karatedo-news.com/link-exchange.html>
7. <http://www.mkarate.ru/poleznye-ssylki>
8. <http://shitorvu-hmao.ru/>
9. <http://wiki-linki.ru/Page/73086>
10. <http://dantesport.ru/index.php?cat=14>
11. <http://www.master-karate.ru/statiy/340-superkarate.html>
12. <http://www.budoweb.ru/dir/ttl/japan/karate/1.html>
13. <http://budofudokan.ru>
14. <http://www.mayak-dojo.ru>
15. <http://karate.ru/news/408/>
16. <http://www.msu.ru/news/sportivnye-novosti-karate.html>
17. <http://orenburgnews.ru/index.php/novosti-orenburga/8014-v-severnom-okryge-proshel-okryjnoi-tyrnir-po-karatedo-pervyi-start>

Кадровое обеспечение- Педагог дополнительного образования реализующий программу должен иметь высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование в области, соответствующей профилю кружка, секции, студии и иного детского объединения без предъявления требований к стажу работы, либо высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование по направлению "Образование и педагогика" без предъявления требований к стажу работы.

К реализации программы допускаются лица, обучающиеся по образовательным программам высшего образования по специальностям и направлениям подготовки, соответствующим направленности дополнительных общеобразовательных программ, и успешно прошедшие промежуточную аттестацию не менее чем за два года обучения.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

- Наличие художественной и специальной (физическая культура и спорт, восточные единоборства, психология, педагогика, философия) литературы;
- Наглядные пособия (плакаты, схемы таблицы).

Требования к проведению учебно-тренировочных занятий

Характеристика	Требования к проведению учебно-тренировочных занятий
<i>Обучающиеся в воз</i>	<i>возрасте от 7 - 8 лет</i>
<p>очень активны, отсутствие чувства физической усталости, вынуждены подчиняться требованиям школы и взрослых;</p> <ul style="list-style-type: none"> • более заметны проявления агрессивности; <p>интересуются правилами проведения соревнований;</p> <p>завышенное мнение о собственных способностях, не соответствующие реальным возможностям (подавляющее количество несчастных случаев происходит с детьми именно в этом возрасте);</p> <p>страстное стремление восхитить, порадовать педагога;</p> <p>чувствительны к критике, болезненно воспринимают неудачи;</p> <ul style="list-style-type: none"> • сильное стремление к занятиям. 	<p>вовлечение всех обучающихся в активные виды деятельности, чередующиеся с периодами отдыха;</p> <p>для выхода агрессивности проводить занятия по отработке ударов на лёгком мешке и «ракетках»;</p> <p>устраивать игры с простыми правилами между небольшими командами (сотрудничество);</p> <p>строго требовать соблюдение правил поведения и безопасности, особенно во время самостоятельной работы;</p> <p>назначить помощников в каждой группе для развития у обучающихся способности «лидера»;</p> <p>избегать критики, стараться обеспечить каждому возможность проявить себя.</p>

Проверка результативности выполнения программы и достижения ожидаемых результатов осуществляется посредством:

- 1) включённого наблюдения педагога в процессе занятий, отслеживания правильности выполнения изучаемых упражнений и динамики изменения психологического поведения обучающихся;
- 2) проведения контрольных испытаний (тестов) по уровню физического развития, правильности выполнения вспомогательных и основных упражнений;
- 3) проведения учебных боёв;
- 4) участия обучающихся в показательных выступлениях и в соревнованиях по каратэ.

Критерии подготовки спортсменов на разных этапах тренировки зависят от:

- предпочтительной направленности развития отдельных физических качеств в зависимости от возраста спортсмена (сенситивные периоды);
- степени влияния физических качеств и телосложения на результативность тренировочного процесса.

Скоростные качества эффективно совершенствуются в возрасте от 7 до 11 лет.

Виды и сроки аттестации. Зачетные нормативы.

Зачеты по ОФП проводятся два раза в течение тренировочного года (в начале и в конце) с целью выявления фактического уровня физической подготовленности учащихся. Рекомендуемые сроки проведения - сентябрь и май.

Зачеты по теоретической подготовке проводятся непосредственно перед квалификационными экзаменами в виде письменного ответа на вопросы, регламентируемые нормативами технической подготовки на соответствующие пояса.

Зачеты по технико-тактической подготовке проводятся непосредственно перед квалификационными экзаменами. Форма организации - кустовая (поток формируется из всех учеников одного тренера или нескольких тренеров). Ученик, допустивший грубые ошибки при выполнении зачетных упражнений, не допускается к квалификационному экзамену.

Квалификационные экзамены проводятся два раза в течение тренировочного года (декабрь-январь и май).

Нормативы для зачета по общей физической подготовке

Возраст (лет)	Уровень подготовленности					
	М	Мальчики, юноши		Девочки, девушки		
	Ниже среднего	Средний	Высокий	Ниже среднего	Средний	Высокий
1. Челночный бег 3 x 10 м, с (координация быстрота)						
7	11,2 и более	11,1-10,0	9,9 и менее	11,7 и более	11,6-10,3	10,2 и менее
8	10,4 и более	10,3-9,2	9,1 и менее	11,2 и более	11,1-9,8	9,7 и менее
9	10,2 и более	10,1-8,9	8,8 и менее	10,8 и более	10,7-9,4	9,3 и менее
10	9,9 и более	9,8-8,7	8,6 и менее	10,4 и более	10,3-9,2	9,1 и менее
11	9,7 и более	9,6-8,6	8,5 и менее	10,1 и более	10,0-9,0	8,9 и менее
12	9,3 и более	9,2-8,4	8,3 и менее	10,0 и более	9,9-8,9	8,8 и менее
13	9,3 и более	9,2-8,4	8,3 и менее	10,0 и более	9,9-8,8	8,7 и менее
14	9,0 и более	8,9-8,1	8,0 и менее	9,9 и более	9,8-8,7	8,6 и менее
15	8,6 и более	8,5-7,8	7,7 и менее	9,7 и более	9,6-8,6	8,5 и менее
16	8,2 и более	8,1-7,4	7,3 и менее	9,7 и более	9,6-8,5	8,4 и менее
17	8,1 и более	8,0-7,3	7,2 и менее	9,6 и более	9,5-8,4	8,3 и менее
18	8,0 и более	7,9-7,2	7,1 и менее	9,5 и более	9,4-8,3	8,2 и менее
2. Прыжок в длину с места, см (скоростно-силовые качества)						
7	104 и менее	105-149	150 и более	85 и менее	86-144	145 и более
8	114 и менее	115-159	160 и более	90 и менее	91-154	155 и более
9	124 и менее	125-169	170 и более	110 и менее	111-159	160 и более
10	134 и менее	135-181	182 и более	120 и менее	121-169	170 и более
11	152 и менее	153-197	198 и более	130 и менее	131-184	185 и более
12	167 и менее	168-212	213 и более	135 и менее	136-189	190 и более
13	180 и менее	181-237	238 и более	140 и менее	141-199	200 и более
14	202 и менее	203-250	251 и более	145 и менее	146-199	200 и более
15	212 и менее	213-259	260 и более	155 и менее	156-204	205 и более
16	220 и менее	221-264	265 и более	160 и менее	161-209	210 и более

17	225 и менее	226-269	270 и более	165 и менее	166-214	215 и более
18	230 и менее	231-274	275 и более	170 и менее	171-219	220 и более
3. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа, раз (силовая выносливость)						
7	6 и менее	7-8	9 и более	4 и менее	5-6	7 и более
8	8 и менее	9-10	11 и более	6 и менее	7-8	9 и более
9	5 и менее	6-9	10 и более	4 и менее	5-8	9 и более
10	9 и менее	10-14	15 и более	7 и менее	8-12	13 и более
11	14 и менее	15-24	25 и более	12 и менее	13-19	20 и более
12	24 и менее	25-34	35 и более	18 и менее	19-29	30 и более

Педагогическая диагностика
Карта умений и навыков учащихся детского объединения «Карате»

№ п/п	Фамилия имя учащегося	Основные сведения о значении и развитии физической культуры	Основные базовые действия, развивающие основные группы мышц	Комплекс физических движения и навыков различной сложности	Уровень сформированности ведения активного и здорового образа жизни	Использование навыков совместного взаимодействия с партнерами по игре	Развитие посредством игры	Выполнение возрастных нормативов по общефизической подготовке	Итого - в %		
									+	*	-
1.											
2.											
3.											
4.											
5.											
6.											
7.											
8.											
9.											
10.											
11.											
12.											
13.											
14.											
15.											

Условные обозначения:

+ - умеет и делает хорошо,

*** - делает недостаточно хорошо, - - не умеет делать.**

Карта учета результатов освоения образовательной программы
 Название детского объединения «Карате»

№	Фамилия имя учащегося	Теоретическая подготовка		Практическая подготовка		Учебно интеллектуальные		Учебно коммуникативные		Учебно организационные		% освоения	
		полугодие		полугодие		полугодие		полугодие		полугодие		полугодие	
		I	II	I	II	I	II	I	II	I	II	I	II
1													
2													
3													
4													
5													
6													
7													
8													
9													
10													
11													
12													
13													
14													
15													

Максимальный балл от 6 до 10

Средний балл от 2 до 5

Минимальный балл от 0 до 1

Список литературы

1. Викман В.-Д. Школа каратэ-до - искусство ката [Текст] / В.-Д Викман. - М.: Сов. спорт, 2017. - 176 с. - ISBN: 5-85009-297-8
2. Выживание в экстремальных условиях [Текст] / Коллектив - М.: ИПЦ "Русский раритет", 2016. - 160 с.
3. Долин А. А. Кэмпо - традиция воинских искусств [Текст] / А. А. Долин, Г. В. Попов - М.: Рипол, 2016. - 476 с. - ISBN 5-87907-058-1
4. Ковалько В. И. Универсальные поурочные разработки по физкультуре. 5-9 классы [Текст] : учеб. пособие для учителя / В. И. Ковалько - М.: Вако, 2016. - 400 с. - ISBN 978-5-408-01216-9
5. Литвинов Е. Н. Весёлая физкультура. 1 класс [Текст] : / Е. Н. Литвинов [и др.] - М.: Просвещение, 2005. - 64 с. - ISBN 5-09-009982-0
Литвинов Е. Н. Ура! Физкультура [Текст] : учеб. пособие / Е. Н. Литвинов [и др.] - М.: Просвещение, 2015. - 96 с. - ISBN 5-09-9975-8

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 376304230083447847618637456882370283188412430568

Владелец Журавлева Александра Викторовна

Действителен с 22.04.2024 по 22.04.2025