



МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СРЕДНЯЯ ШКОЛА «КОМПЛЕКС «ПОКРОВСКИЙ»

РАССМОТРЕНО И ПРИНЯТО  
Педагогическим советом  
Протокол № от г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор  
МАОУ СП «Комплекс Покровский»

Приказ № от г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«Каратэ»

Возраст обучающихся	7 -15 лет
Срок реализации программы	1 год
ФИО педагога, реализующего программу	Нерода Алексей Александрович

2022 год

## **Пояснительная записка**

Данная программа разработана в соответствии с локальными актами МАОУ «Средняя школа «Комплекс «Покровский»:

-Положением о дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программах.

-Положением о структурном подразделении физкультурно-спортивный клуб «Геракл».

**Направленность программы - физкультурно-спортивная.**

Программа «Каратэ» нацелена на приобретение теоретических, практических навыков в виде спорта по каратэ и ориентирована на укрепление здоровья, формирование навыков здорового образа жизни и спортивного мастерства, морально-волевых качеств и системы ценностей с приоритетом жизни, и здоровья.

Актуальность программы обусловлена необходимостью создания групп ознакомительного уровня с целью максимального охвата обучающихся желающих заниматься физической культурой и спортом. Каратэ является системой, предназначеннной для укрепления физического и психического здоровья детей, самообороны, развития силы духа и тела, воспитания высокой самодисциплины и уважения к окружающим. С точки зрения физиологии каратэ развивает силу, скоростные качества, гибкость, выносливость, координацию движений. С психологической точки зрения – сила воли и уверенность в себе. Регулярные занятия улучшают поведение детей, воспитывают хорошие манеры, учат этикету и дисциплине, повышают способность к концентрации и психологической сбалансированности, которая является ценным качеством для обучения в школе и современной жизни. Карате или каратэ (каратэ-до: «путь пустой руки») - японское боевое искусство. В отличие от других единоборств Японии, (джиу-джитсу, дзюдо), которые предполагают борьбу, проведение разного рода бросков, удерживающих захватов и удевающих приемов, в карате степень непосредственного контакта между участниками схватки минимальна, а для сокрушения противника используются точно нацеленные мощные удары руками или ногами, наносимые в жизненно важные точки его тела. На ознакомительном уровне карате представляло собой систему рукопашного боя, предназначавшуюся исключительно для самообороны. В карате действует система поясов и уровней мастерства. Пояс в карате называется оби. Кроме его прямого назначения – удерживать куртку запахнутой, пояс имеет символическое значение: цвет пояса указывает на уровень мастерства. Более тёмный цвет означает более высокую степень. В большинстве школ самым младшим поясом является белый, самым старшим – чёрный. Цветные пояса соответствуют ученическим степеням, чёрные – мастерским. С педагогической точки зрения, система поясов дисциплинирует занимающихся. Младшие ученики учатся уважению к старшим, старшие ученики – ответственности. Особой частью спортивного этикета в карате являются поклоны.

**Педагогическая целесообразность** – содержание программы позволяет воспитать и выявить талантливых обучающихся, профессионально ориентировать их, способствовать личному развитию и самоопределению, подготовить резерв по виду спорта.

**Отличительные особенности программы.**

В процессе освоения материала у обучающихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями. Обучающиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

**Цель:** сохранение и укрепление здоровья детей, привитие навыков здорового образа жизни посредством обучения виду сорта по каратэ.

Достижению данной цели способствует решение следующих задач:

**Воспитательные:**

- воспитание морально-волевых качеств, обучающихся: целеустремленность, трудолюбие, дисциплинированность, терпеливое отношение к неудачам, уважительное отношение к тренеру и окружающим;
- воспитание культуры общения со сверстниками и сотрудничества в условиях тренировочной деятельности;

**Образовательные:**

- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по каратэ;
- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование навыка владения техническими средствами обучения и программами;
- формирование навыка самостоятельного поиска информации в предоставленном перечне информационных онлайн-платформ, контентах, сайтах, блогах и т.д;

**Развивающие:**

- освоение основ техники по каратэ;
- укрепление здоровья спортсменов;
- развитие умения работать дистанционно в команде и индивидуально,
- развитие навыка использования социальных сетей в образовательных целях

**Категория обучающихся, для которой Программа актуальна - дети от 7-15 лет.**

**Формы и режим занятий:** Очная, групповая.

**Режим обучения:** занятия проводятся согласно утвержденного расписания образовательной организации. Периодичность проведения занятий - 3 раза в неделю по 1 академическому часу (1 академический час – 40 минут).

**Сроки реализации программы:** 1 год – 102 академических часа на весь период обучения, рассчитана на 34 учебные недели (3 академических часа в неделю).

**Наполняемость учебной группы–от 1 до 15 человек.**

#### **Планируемые результаты**

Результатом освоения Программы обучающимися на ознакомительном уровне является:

- должен овладеть основами техники и тактики в каратэ, дисциплине каратэ;
- должен развить специальных физических (двигательных) и психологических качеств;
- должен уметь комплекс физических упражнений;
- должен развить основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости);
- должен знать историю развития каратэ;
- должен знать основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;
- должен знать основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила каратэ, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по каратэ;
- должен знать гигиенические знания, умения и навыки;
- должен знать режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- должен знать основы спортивного питания;
- должен знать требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- должен знать требования техники безопасности при занятиях каратэ.

#### **Учебный (тематический) план**

№ п/п	Раздел. Тема.	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
<b>Раздел 1. «Первые познавательные элементы»</b>				
1.1	Введение, История возникновения и становления борьбы каратэ	2	2	
1.2	Общеразвивающие упражнения	20	2	18
1.3	Стойки и положения в каратэ	20	1	19
<b>Раздел 2. «Основные элементы каратэ»</b>				
2.1	Техника атак	19	1	18
2.2	Техника защиты	18	1	17
2.3	Кихон (технический комплекс)	9	1	8
2.4	Упражнение на снарядах: лапы, ракетки	11	1	10
<b>Аттестация</b>				
	Промежуточная	2		2
	Итоговая	1		1
	Всего	102	9	93
	Итого	102		

## **Содержание учебного (тематического) плана**

### **Раздел 1**

Введение, История возникновения и становления борьбы каратэ. Краткая характеристика, цель и задачи курса каратэ. Этикет в каратэ. Правила гигиены, техника безопасности.

**Общеразвивающие упражнения.** Разнообразные растяжки повышают гибкость мышц и увеличивают подвижность суставов; развивается сила основных мышечных групп и снижается риск получения травм, что позволяет учащимся постепенно переходить к изучению все более сложных движений. Разминка конечностей, ходьба по кругу в колоне, на носках, пятках, в полуприсяде; бег по кругу, передвижение правым и левым боком вперед, движение спиной вперед, бег с ускорением; круговые и маховые движения руками и ногами, круговые и наклонные движения туловищем и головой; упражнения на гибкость, растяжку и формирование правильной осанки, кувырки вперед и назад. Отжимание на кулаках, приседание с выпрыгиванием, пресс, челночный бег, прыжки в длину с места, 6-минутный бег.

**Стойки и положения в каратэ.** В каратэ термин стойка означает положение нижней части тела, бедер и ног, которые буквально несут верхнюю часть тела. Таким образом, качество выполняемых приемов зависит от оптимально принятой формы. Это важно при выполнении приема. Правильная стойка, устойчивое равновесие и гармонично скоординированная работа всех частей тела являются основой успешного выполнения любого приема. Действия ступней, ног, рук, кистей рук должны хорошо контролироваться и все части тела работать синхронно. Только соблюдение этих требований позволяет проводить приемы быстро и мощно.

### **Раздел 2**

**Техника атак.** Атакующие действия руками, локтями бывают двух видов проникающий прямой удар (цуки) и удар рукой (учи). В каратэ удары ногами (гери) так же важны, как и техника рук; фактически удар ногой имеет большую силу, чем удар кулаком.

**Удары руками:** когда противник находится перед вами, рука выпрямляется и удар наносится по цели суставами кулака. Предплечье вращается внутрь в момент нанесения удара. При ударе ногой у вас должно быть ощущение, что вы вкладываете в него весь вес вашего тела. Максимально используйте бедра в ударе, но быстро отводите бьющую ногу назад, принимая нужную стойку для следующего приема, иначе противник может захватить вашу ногу.

**Техника защиты.** Каратэ отличается от бокса и других видов единоборств своими приемами защиты. В каратэ существует много блоков против удара ногами, в которых применяются как ноги, так и руки. В этом отношении каратэ уникально.

Достижение мастерства в данных аспектах необходимо. Для овладения эффективной техникой блока нужно совершенствовать следующее:

направление силы; вращение предплечья и чувства ритма; работу бедра; положение локтя; недостатки проноса; блок-атака.

Кихон (технический комплекс). Передвижение в стойках с выполнением техники ударов и блоков. Занимаясь кихон (базовой техникой), ученик овладеет азами каратэ. Многократными повторами шлифуется техника исполнения и развивается специфическая молниеносная реакция. Кихон является важнейшим аспектом обучения каратэ. Задача базовой техники - научить принципам распределения силы и тактики, а малейшие отклонения от формы кихон ведут к тому, что эти принципы ускользают. Кихон не только форма исполнения базовой техники, но и пониманием того, что в этой технике заложено, а также использование этого на практике.

Упражнения на снарядах, лапы, ракетки. В тренировочной практике боевых искусств используется самые разнообразные снаряды. У каждого из его видов свое назначение и функции. Перчатки для отработки точных ударов (нанося удары руками и ногами по перчаткам, спортсмен отрабатывает их точность и мощь); ручные мишени (современные ручные мишени подобны по форме своим предшественницам и бывают одинарными или двойными, благодаря своей гибкости они очень удобны для тренировки скорости и ловкости, особенно при выполнении хлестких ударов); скакалки (регулярные занятия со скакалкой развивают выносливость, чувство времени и координацию движений).

#### **Формы контроля и оценочные материалы**

С целью определения полноты и прочности знаний обучающихся, умения применять полученные знания на практике, а также навыков самостоятельной работы осуществляется текущий контроль успеваемости, а также промежуточная аттестация в форме контрольных уроков.

Текущий контроль – это систематическая проверка достижений обучающихся в ходе реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы. Цель текущего контроля успеваемости заключается в определении степени освоения обучающимися разделов дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы во всех учебных группах. При осуществлении текущего контроля используется безотметочная система оценивания. Безотметочная система оценивания образовательных результатов обучающихся предусматривает выявление индивидуальной динамики уровня освоения разделов дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы учеником и не подразумевает сравнение его с другими детьми.

Промежуточная аттестация – это установление уровня результатов обучения по дополнительной общеразвивающей программе за определенный промежуток учебного времени – полугодие, год. Промежуточная аттестация обучающихся проводится за полугодие не позднее 30 декабря и за год не позднее 30 мая. Результатом промежуточной аттестации является оценка – зачет. Промежуточная

аттестация считает успешно пройденной, если обучающийся принял участие в промежуточной аттестации и продемонстрировал личностные результаты освоения программы. Результаты промежуточной аттестации фиксируются в журнале учета работы педагога (клубе, секции, кружке). Итоговая аттестация обучающихся проводится по окончании обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе. Результатом итоговой аттестации является оценка – зачет/не зачет. Результаты итоговой аттестации фиксируются в Протоколе результатов итоговой аттестации.

**Выполнение нормативных требований итоговой аттестации.**

Текущий контроль осуществляется во время проведения тренировочного процесса, путем сдачи материала устно, письменно, теоретически  
Промежуточная аттестация два раза в учебном году, первый промежуточный контроль 26.12.2022г. второй 24.05.2023г. осуществляется путем сдачи нормативов, показательных выступлений.  
Итоговая аттестация – осуществляется путем (зачет/не зачет), по итогу промежуточных контролей в конце всего обучения.

**Организационно-педагогические условия реализации Программы**

**- материально-технические условия реализации Программы:**

1. Помещение 121,2 кв, зал 78, инвентарная 15, раздевалки 14,9., 13,3, данное помещение оборудовано мягким покрытием, что позволяет детям заниматься босняком.

2. Необходимый перечень средств обучения:

2.1. Спортивные лапы, ракетки

2.2. Утяжелители, жгуты

**-учебно-методическое и информационное обеспечение Программы:**

Список литературы и интернет-источники:

1. Муравьев В.А., Назарова Н.Н. Воспитание физических качеств детей дошкольного и школьного возраста. / Методическое пособие. – М. Айрис пресс, 2004,

2.Шибанов Н.А. Проблемы отбора и ранней ориентации в каратэ // Тезисы докл. XV Всеросс. Научно-практической конференции. - М.: Гос. Комитет РФ по физической

культуре и спорту, 1995. 11. Каратэ –до «Сётокан» -Рамзин А.А 2011год.

3.Накаяма М. Лучшее каратэ. Перевод с английского Коломарова В.И.- М. Научно-издательский центр «Ладомир» «АСТ», 1997.

4. Накаяма М.: «Лучшее каратэ. Кумитэ». Т. 1,2.

5. <https://dic.academic.ru/dic.nsf/ruwiki/955875>