

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
Гимназия № 210 «Корифей»**

Принято:  
Педагогический совет  
Протокол от 28.08.2023г. № 1

Утверждаю:  
Директор  
МАОУ Гимназия № 210 «Корифей»

  
А.А. Бабетов  
Приказ от 01.09.2023 № 57/3-О



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

**Каратэ**

**(для этапа начальной подготовки)**

Срок обучения: 1 год

Возраст обучающихся: 7-11 лет

Программу разработал:  
Осинцев Владимир Леонидович, педагог  
дополнительного образования

г. Екатеринбург, 2023

# 1. Комплекс основных характеристик программы

## Пояснительная записка

Каратэ — научно обоснованный способ использования своего тела в целях самообороны, позволяющий в результате интенсивных физических и духовных тренировок необычайно расширить диапазон индивидуальных возможностей человека; составляющие этого искусства - дисциплина, техника и дух являются средствами развития у занимающихся чувства справедливости, твердости, гуманизма и целеустремленности.

Обозначает систему духовной тренировки и технику самообороны без оружия, наряду со здоровьем, а также квалифицированным исполнением ударов, блоков и прыжков, выполняющихся руками и ногами для поражения одного или нескольких противников.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа - спортивной направленности каратэ (для этапа начальной подготовки) служит основой для эффективного построения многолетней подготовки спортивных резервов для каратэ и характеризуется:

- физкультурно-спортивной направленностью;
- направленностью на реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с возрастными особенностями обучающихся, материально-технической оснащенностью тренировочного процесса;
- направленностью на реализацию принципа комплексности, предусматривающего тесную взаимосвязь всех сторон тренировочного процесса (физической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля);
- направленностью на соблюдение принципа «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной работе;
- направленностью на усиление оздоровительного эффекта образовательного процесса, достигаемого в ходе активного использования обучающимися освоенных знаний, способов и физических упражнений в спортивно - оздоровительных мероприятиях в режиме дня и самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

### Нормативно-правовые акты, на основе которых разработана программа:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» в действующей редакции;
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 № 1726-р
- «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей»;
- Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
- Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и Организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей СанПиН 2.4.4.3172-14 (утверждены Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014 № 41);
- СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 30 сентября 2020 г. N 533 "О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным

общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. N 196" ;

– Письмо Минобрнауки России Методические рекомендации по проектированию общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) от 18 ноября 2015 г. № 09-3242;

– Распоряжение правительства Свердловской области № 70-Д от 26.06.2019 об утверждении методических рекомендаций «Правила персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Свердловской области»;

– Положение о дополнительном образовании МАОУ Гимназия № 210 «Корифей».

– Устав ОО.

Настоящая программа предназначена для подготовки в группе дополнительного образования (секции) по каратэ в группах начальной подготовки. Уровень освоения программы – стартовый.

При разработке программы был учтен передовой опыт обучения и тренировки юных спортсменов, результаты научных исследований по юношескому спорту, практические рекомендации по возрастной физиологии и педагогике, спортивной медицине, гигиене и психологии.

**Педагогическая целесообразность** спортивно-оздоровительной группы заключается в дополнительном охвате детей, которые по своему физическому развитию не могут попасть в спортивные основные группы. На данном этапе появляется дополнительное время и возможности для поиска перспективных спортсменов. Именно с этими характеристиками обучающихся соотносятся ближайшие и отдалённые цели образовательного акта и всего учебного курса содержание образования в программе. Диагностика возможностей и способностей учащихся предшествует образовательному процессу и осуществляется на всём его протяжении.

На спортивно-оздоровительный этап зачисляются дети с 7 до 15 лет, желающие заниматься физической подготовкой независимо от их одаренности, способности, уровня физического развития и подготовленности и не имеющие медицинских противопоказаний.

**Новизна** программы, заключается в том, что предусматривается последовательность и непрерывность процесса подготовки юных каратистов, преемственность в решении задач укрепления здоровья спортсменов, воспитания стойкого интереса к занятиям спортом.

**Актуальность программы.** Вовлечение подростков из группы социального риска в спортивную жизнь, учитывая большое влияние окружающей среды на подростков, попытки вовлечения их в различные группировки, рост детской преступности и наркомании. Индивидуальная и вдумчивая работа с обучающимися является гарантом их физического и нравственного здоровья.

Программа по каратэ регламентирует тренировку юных каратистов на основных возрастных этапах спортивной подготовки, позволяя организовывать тренировочный процесс, создавать условия для решения **следующей цели:**

приобщение детей к здоровому образу жизни, укрепление здоровья и разностороннее физическое развитие обучающихся через обучение каратэ.

**Задачи программы:**

**Образовательные:**

– обучение двигательным навыкам, необходимым в дальнейшем при усвоении технических приемов каратэ;

– обучение разнообразным подвижным и развивающим играм, а также участие спортивных праздниках, соревнованиях; □ обучение правилам поведения на занятиях.

**Развивающие:**

– формирование познавательной активности;

– развитие кондиционных и координационных способностей;

– овладение двигательными умениями и навыками (техникой и тактикой);

– овладение правилами судейства соревнований; приобретение соревновательного опыта;

– формирование социальной активности.

**Воспитательные:**

- воспитание интереса к занятиям по каратэ;
- воспитание самостоятельности, настойчивости, выдержки, самообладания;
- воспитание чувства гражданственности, патриотизма, толерантности, трудолюбия;
- воспитание волевых, морально-этических и эстетических качеств;
- воспитание уважительного отношения к партнерам, сопернику, окружающим;
- формирование негативного отношения к табаку, алкоголю, наркотикам;
- формирование потребности в занятии физической культурой, спортом, закаливании и совершенствовании физических способностей и возможностей организма человека.

**Отличительные особенности программы.** В основе планирования тренировочного процесса лежат закономерности развития спортивной формы и особенности календаря соревнований. Поскольку развитие спортивной формы зависит от уровня подготовки, то и тренировочный процесс, следует строить дифференцированно.

**Возраст детей:** данная программа рассчитана для детей от 7 до 11 лет.

Сроки реализации программы: 1 год.

Количество обучающихся в спортивно-оздоровительной группе составляет 10-15 человек. Продолжительность занятия – 2 академических часа (1 академический час-40 минут) один раз в неделю. (всего 68 часа в год). Прием детей в эту группу осуществляется на основе заявления от родителей о просьбе принять их ребенка в данную секцию, предоставление справки от врача с допуском до занятий.

Непрерывность освоения обучающимися программы по каратэ (для этапа начальной подготовки первого года обучения) в каникулярный период обеспечивается пребыванием в физкультурно-спортивных или спортивно оздоровительных лагерях, а также самостоятельной работой обучающихся по индивидуальным планам подготовки.

**Формы и режим занятий.**

Основными формами организации тренировочного процесса являются: тренировочные занятия с группой (подгруппой), сформированной с учетом избранного вида спорта, возрастных и гендерных особенностей занимающихся; индивидуальные занятия тренера с отдельными спортсменами; самостоятельные занятия по индивидуальным планам и по заданию тренера; лекции и беседы; инструкторско-методические занятия; просмотр учебных кинофильмов и соревнований; участие в соревнованиях, в соответствии с планом работы.

## Планируемые результаты

Формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной видов деятельности; формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; умение управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях соревновательной деятельности; проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в

достижении поставленных целей.

Умение самостоятельно определять цели и планировать пути их достижения; умение оценивать правильность выполнения поставленной задачи, собственные возможности её решения; владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора; умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с тренером-преподавателем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности; организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий; анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

Умение излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека; представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья,

физического развития и физической подготовки человека; измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств; оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения; организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство; соблюдать требования техники безопасности к местам проведения; характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств; взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять; находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы; выполнять технические действия из базовых элементов, применять их в соревновательной деятельности.

## Учебный (тематический) план

№ п/п	Разделы/темы	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
<b>1</b>	<b>Теоретическая подготовка:</b>	<b>10</b>	<b>7</b>	<b>3</b>	
	<i>1.1. Гигиенические знания и навыки закаливания, режим и питание спортсмена</i>	2	1	1	анкетирование беседа
	<i>1.2. Физическая культура и спорт</i>	2	1	1	беседа тестирование
	<i>1.3. Оборудование и инвентарь</i>	1	1		беседа

	<i>1.4. Краткий обзор истории и развития единоборств</i>	2	1	1	беседа тестирование
	<i>1.5. Краткие сведения о строении и функциях организма человека</i>	1	1		беседа
	<i>1.6. Морально-волевая, интеллектуальная и эстетическая подготовка единоборства</i>	1	1		беседа
	<i>1.7. Правила безопасности при занятиях в зале единоборств</i>	1	1		беседа
<b>2</b>	<b>Практическая подготовка:</b>	<b>58</b>		<b>58</b>	
	<i>2.1. Общефизическая подготовка (ОФП):</i>	6		6	
	<i>2.1.1. Упражнения на гибкость</i>	4		4	тестирование, выполнение контрольных упражнений
	<i>2.2. Упражнения для развития координационных способностей</i>	2		2	тестирование, выполнение контрольных упражнений
	<i>2.3. Упражнения на развитие быстроты</i>	2		2	тестирование, выполнение контрольных упражнений
	<i>2.4. Упражнения для развития выносливости</i>	4		4	тестирование, выполнение контрольных упражнений
	<i>Упражнения на развитие силовых качеств</i>	2		2	тестирование, выполнение контрольных упражнений
	<i>2.2 Специальная физическая подготовка</i>	8		8	тестирование
	<i>2.3 Техничко-тактическая подготовка (ТПП)</i>	30		30	наблюдение
	<b>Общее количество часов</b>	<b>68</b>	<b>7</b>	<b>61</b>	

## Содержание учебного (тематического) плана.

### 1. Теоретическая подготовка

#### 1.1. Гигиенические знания и навыки закаливания, режим и питание спортсмена

Соблюдение санитарно-гигиенических требований во время занятий в зале каратэ. Использование естественных факторов природы: солнца, воздуха и воды в целях укрепления здоровья и закаливания.

#### 1.2. Физическая культура и спорт

Значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья, гармонического развития, подготовки к труду и защите Родины.

Влияние вредных привычек на организм человека (курение, алкоголь, наркотические вещества).

### *1.3. Оборудование и инвентарь*

Правила использования оборудования и инвентаря.

Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках.

### *1.4. Краткий обзор истории и развития единоборств*

История и развитие единоборств в мире, история первых соревнований по каратэ в СССР, РФ.

### *1.5. Краткие сведения о строении и функциях организма человека*

Общие сведения о строении организма человека. Двигательный аппарат – костная и мышечная система.

### *1.6. Морально-волевая, интеллектуальная и эстетическая подготовка единоборца*

Поведение спортсмена. Спортивная честь. Культура и интересы юного спортсмена

Психологическая подготовка: регуляция эмоций и развитие внимания.

Спортивные ритуалы.

### *1.7. Правила безопасности при занятиях в зале единоборств.*

## **2. Практическая подготовка**

### *2.1. Общая физическая подготовка (ОФП)*

#### *2.1.1. Упражнения на гибкость.*

Махи, наклоны, шпагаты.

#### *2.1.2. Упражнения для развития координационных способностей*

Челночный бег 4х9, акробатические упражнения, метание теннисного мяча, прыжки на одной ноге, кувырки, перевороты, челночный бег (с переносом предметов), бросание мячей в цель, подвижные игры.

*2.1.3. Упражнения на развитие быстроты* Бег 5, 10, 15 метров, челночный бег.

#### *2.1.4. Упражнения на развитие выносливости*

Бег 5, 6, 7, 8 минут, прыжки со скакалкой, подвижные игры.

#### *2.1.5. Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств*

Бег 15 метров, прыжки, отжимания, приседания, броски набивного мяча, поднимание бедра с отягощением.

### *2.2. Специальная физическая подготовка (СФП)*

– Специальная гибкость – направленное развитие суставов, связок, мышц и сухожилий, необходимых для выполнения соревновательной техники спортивной специализации.

– Специальная ловкость – выработка умений и навыков, связанных с выполнением специфических технических движений.

– Специальная быстрота – локальное развитие основных групп мышц, влияющих на технику избранного вида спорта.

### *2.3. Техническая подготовка (ТПП)*

– Методы организации занимающихся при разучивании действий каратистов-новичков.

– Организация занимающихся без партнера на месте.

– Организация занимающихся без партнера в движении.

– Усвоение приема по заданию тренера.

– Методические приемы обучения основам техники каратэ (ГТФ).

– Изучение базовых стоек (фудо дачи, дзенкуцу дачи, кибо дачи, мисубо дачи, санчин дачи, камаете дачи).

– Из базовых стоек выполнение движений защиты и атаки (джодан, гедан, чудан, мае, хидза гери).

– Передвижение в базовых стойках.

- Выполнение базовой программной техники (дорожки ИДО).
- Обучение махам и ударам на месте (мае гери, маваши гери, мае кяги, ой цки, гьяку цки, джодан укэ, гедан укэ). Обучение ударам в движении.

## **Комплекс организационно-педагогических условий**

### **Календарный учебный график на 2023-2024 уч. год**

Календарный учебный график определяет плановые перерывы при получении образования для отдыха и иных социальных целей (далее —каникулы):

даты начала и окончания учебного года; продолжительность учебного года; сроки и продолжительность каникул; сроки проведения промежуточной аттестации.

Календарный учебный график разрабатывается Организацией в соответствии с требованиями к организации образовательного процесса, предусмотренными Гигиеническими нормативами и Санитарноэпидемиологическими требованиями.

Дата начала занятий в объединениях дополнительного образования: 1 сентября 2023 года. Дата окончания учебного года: 26 мая 2024 года.

Продолжительность учебного года: в 1 классе - 33 учебные недели, ,2-11 класс - 34 учебные недели. Продолжительность учебной недели 5 дней.

Учебный период	Дата		Количество недель
	начала	окончания	
1 четверть	01.09	27.10	8 недель
2 четверть	07.11	29.12	8 недель
3 четверть	09.01	22.03	11 недель
4 четверть	01.04	26.05	7 недель
			34 недели

Сроки и продолжительность каникул: осенние каникулы с 28.10.2023г. по 06.11.2023г. (10 дней); зимние каникулы с 30.12.2023г. по 08.01.2024г. (10 дней); весенние каникулы с 23.03.2024г. по 31.03.2024г. (9 дней); летние каникулы с 25.05.2024г. по 31.08.2024г.

Время и место проведения занятий - в соответствии с расписанием, утвержденным директором.

№ п/п	Учебная неделя	Основная тема	Содержание занятий	Кол-во часов	Формы контроля
1.	1.	ОФП, координационные способности	Кувьрки, перевороты, челночный бег (с переносом предметов), бросание мячей в цель	2	тестирование, выполнение контрольных упражнений
2.	2.	Правила безопасности при занятиях в зале единоборств ОФП, выносливость	Бег 5 мин. Прыжки со скакалкой, подвижные игры.	2	беседа
3.	3.	История и развитие единоборств в мире, история первых соревнований по каратэ в СССР, РФ. ТТП, индивидуальные занятия	Базовые стойки. Дзенкуцу дачи.	2	беседа тестирование, наблюдение
4.	4.	ТТП, парные занятия ТТП, индивидуальные занятия	«Гедан укэ». Якусоку кумитэ. Базовые стойки. Камаэтэ дачи.	2	наблюдение
5.	5.	ОФП, гибкость ОФП, быстрота	Махи, шпагаты, наклоны. Бег 5, 10, 15 метров	2	тестирование, выполнение контрольных упражнений
6.	6.	<i>Физическая культура и спорт.</i> ТТП, индивидуальные занятия	Базовые стойки. Фудо дачи, дзенкуцу дачи, камаете дачи.	2	беседа тестирование, наблюдение
7.	7.	ТТП, индивидуальные занятия	Базовая техника. Блоки, удары Фронтальная, боковая, стойки перемещения. Дзенкуцу дачи.	2	наблюдение
8.	8.	ТТП, парные занятия	Перемещения в стойках. Блоки, удары. Базовая техника. Блоки, удары с перемещением в стойках.	2	наблюдение
9.	9.	ОФП, скоростносиловые качества	Бег 15 метров. Прыжки, отжимания. приседания.	2	тестирование, выполнение контрольных упражнений
10.	10.	ТТП, индивидуальные занятия	Ой цуки,гьяку цуки,мае гери,маваши гери..	2	наблюдение
11.	11.	<i>Гигиенические знания и навыки закаливания, режим и питание спортсмена.</i> ТТП, индивидуальные занятия	Камаэтэ с шагом. Дзенкуцу с шагом, из фудо дачи.. Ой цуки,гьяку цуки с подшагиванием. Фудо дачи после подшагивания.	2	анкетирование беседа
12.	12.	ТТП, парные занятия	Ой цуки на стоящего противника. Гьяку цуки на стоящего противника	2	наблюдение
13.	13.	ТТП, поединки по заданию	Якусоку кумитэ, поединок руками.	2	наблюдение

14.	14.	ОФП, выносливость СФП, упражнения на мешке	Бег 6 минут, прыжки на скакалке Махи, упражнение «лягушка». на мешке ближней, дальней рукой.	2	тестирование
15.	15.	<i>Моральноволевая, интеллектуальная и эстетическая подготовка единоборца.</i> ТТП, индивидуальные занятия	Стойки, блоки удары.	2	беседа
16.	16.	ТТП, индивидуальные занятия	Камаете дачи, боковая стойка, перемещения вперёд, назад, в стороны. Ой цуки с подшагом.	2	наблюдение
17.	17.	ТТП, индивидуальные занятия	Джодан укэ, гедан укэ Защита после подшагивания, атака.	2	наблюдение
18.	18.	<i>Гигиенические знания и навыки закаливания, режим и питание спортсмена.</i> ТТП, индивидуальные занятия	Базовая техника, блоки, удары, перемещения в стойках.	2	анкетирование беседа
19.	19.	ТТП, индивидуальные занятия	Базовая техника, блоки, удары, перемещения в стойках. Усиленная растяжка.	2	наблюдение
20.	20.	ТТП, парные занятия	Ой цуки, гьяку цуки с подшагиванием. Фудо дачи после подшагивания.	2	наблюдение
21.	21.	ТТП, парные занятия	Гелан укэ. Джодан укэ с шагом, из Фудо дачи.	2	наблюдение
22.	22.	<i>Краткие сведения о строении и функциях организма человека.</i> ОФП, быстрота	Бег 10 м. Челночный бег. Ап чаги.	2	тестирование, выполнение контрольных упражнений, беседа
23.	23.	ТТП, индивидуальные занятия ОФП, выносливость	Бег 7 мин. Подвижные игры. Отработка ударов на месте.	2	наблюдение
24.	24.	ТТП, индивидуальные занятия	Отработка ударов после подшагивания.	2	наблюдение
25.	25.	ТТП, индивидуальные занятия	Отработка блоков после подшагивания.	2	наблюдение
26.	26.	ТТП, парные занятия ТТП, поединки по заданию	Мае гери после подшагивания. Маваши гери на месте на сближающего соперника. Поединки	2	наблюдение

			только одними ногами, руками, свободный поединок		
27.	27.	СФП, приёмы нападения и маневрирования	Перемещения вперед, назад, в стороны, смещения назад, в стороны. Атака ап чумок чируги набеганием. Махи.	2	тестирование
28.	28.	СФП, упражнения на мешке	Упражнение «Лягушка». Махи. «Заряды» на удары ногами с упором рукой о стену.	2	тестирование
29.	29.	ТТП, индивидуальные занятия	Мае гери, хидза гери на месте на сближающего соперника. Атакующие «связки» ноги + руки, руки + ноги.	2	наблюдение
30.	30.	ТТП, парные занятия	Атакующие «связки» ноги + руки, руки + ноги.	2	наблюдение
31.	31.	ТТП, поединки по заданию	Поединки только одними ногами, руками, свободный поединок.	2	наблюдение
32.	32.	ОФП, гибкость СФП, приёмы нападения и маневрирования	Махи, наклоны, шпагаты. Махи с набеганием с 2-х 3-х шагов, перемещения, смещения в разные стороны.	2	тестирование, выполнение контрольных упражнений
33.	33.	ТТП, индивидуальные	Мае гери, хидза гери на месте на сближающего соперника.	2	наблюдение
34.	34.	ТТП, парные занятия	Мае гери, хидза гери с места на стоящего соперника. Тоже из камаете.	2	наблюдение
			ИТОГО	68	

## Оценочные материалы. Формы контроля. Определение результативности обучения.

Промежуточная аттестация обучающихся осуществляется в форме тестирования по каждой предметной области.

№ п/п	Наименование теста	5 баллов	4 балла	3 балла	2 бала	1 балл
1	Устные вопросы	За ответ, в котором обучающийся демонстрирует глубокое понимание материала, логично его излагает	За тот же ответ, если в нем содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки	За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет	За ответ, в котором имеются значительные пробелы в знаниях	За незнание материала
2	Прыжок в длину с места	160	150	140	130	120
3	Поднимание туловища в положении лёжа	25	20	15	10	5
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	15	12	9	6	п
5	Шпагат (продольный, поперечный)	Расстояние от пола отсутствует,	Расстояние до пола менее 5 см, ноги в	Расстояние до пола менее 10 см, ноги в	Расстояние до пола 10-20 см	Расстояние до пола 21-50 см
6	Прыжки на скакалке	ноги в 40	коленях 30	коленях 25	20	15
7	Стойки, удары руками, ногами, блоки	действия выполняются четко,	действия выполняются	действия выполняются	действия выполняются	незнание действий
8	Гимнастика (колесо)	упражнение выполнено технически правильно, туловище прямое, свободное, ненапряженное и красивое исполнение	упражнение выполнено технически правильно, с незначительными неточностями	упражнение выполнено в целом правильно, потеря координации	упражнение выполнено не до конца	упражнение не выполнено
9	Пхумсе №1	правильная диаграмма, удовлетворительная техника, хорошее чувство ритма, достаточная сила, динамика и концентрация	правильная диаграмма, удовлетворительная техника, хорошее чувство ритма, достаточная сила, динамика и концентрация	правильная диаграмма, слабая и дефективная техника, недостаточное чувство ритма, слабая концентрация	неправильное выступление с хорошей техникой	незнание технических действий

### Материальное и техническое обеспечение.

1. Спортивный зал – с деревянным покрытием, чтобы занимающиеся могли тренироваться босиком, с естественной и искусственной вентиляцией, с естественным и искусственным освещением.

2. Шведская стенка – 1 шт.
3. Скамейка гимнастическая – 2 шт.
4. Скакалки гимнастические – 15 шт.
5. Мячи теннисные – 15 шт.
6. Футбольный мяч – 1 шт.
7. Баскетбольный мяч – 1 шт.
8. Волейбольный мяч – 1 шт.
9. Маты гимнастические – 2 шт.
10. Таймер большой – 1 шт.
11. Раздевалки на 20 человек.

### **Методическое обеспечение.**

Методы, применяемые при подготовке к занятиям, подразделяются на словесные (беседа, рассказ, объяснение, убеждение), наглядные (демонстрация наглядных пособий, демонстрация учителем приемов работы, показ действия, показ упражнения (технического или тактического приема), показ видеозаписей), практические (выполнение упражнений, приобретение навыков, овладение приемами работы). По организации деятельности применяются следующие методы: групповой, поточный и индивидуальный.

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

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

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

*Словесный метод* включает в себя рассказ, объяснение материала.

*Наглядный метод* включает в себя показ объясняемого материала.

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

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

Величина тренировочной нагрузки зависит от решения поставленных задач. Либо это большая, средняя или малая нагрузка. В соревновательный и подготовительный периоды нагрузка, как правило, возрастает, а в переходный – уменьшается.

### **Литература**

*Литература для педагога:*

1. Бальсевич В.К. Олимпийский спорт и физическое воспитание: Взаимосвязи и диссоциации – ТП ФК, 1996, №10.

2. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. – М.: ФиС, 1985.
3. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. – М.: ФиС, 1980.
4. Деркач А.А., Исаев А.А. Педагогическое мастерство тренера. – М.: ФиС, 1981.
5. Детская спортивная медицина / Под ред. С.В. Тихвинского С.В. Хрущева. – М.; Медицина, 1980.
6. Железняк Ю.Д., Петров П.К. Основы научной методической деятельности в физической культуре и спорте. – Учебное пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2002.
7. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. Пособие для учителя. – М.: ООО «Фирма «издательство АССТ», 1998.
8. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. – Киев: Олимпийская литература, 1999.
9. Пилюян Р.А., Суханов А.Д. Многолетняя подготовка спортсменов-единоборцев. Малаховка, 1999.
10. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте: учебник для вузов физического воспитания и спорта. Киев «Олимпийская литература», 1997.
11. Программы общеобразовательных учреждений. Физическое воспитание учащихся 1 – 11 классов. Под ред. В.И.Лях, Л.Б. Кофман, Г.Б. Мейксон. – М.: Просвещение, 1996.
12. Пьяных Т.В. Авторская программа дополнительного образования по каратэ (дисциплина ГТФ) «Добрая дорога к здоровью». г. Пятигорск, 2004.
13. Травин Ю.Г., Дьяков В.В. Возрастные особенности двигательных качеств школьников и юных спортсменов. – М.: ФиС, 1986.
14. Каратэ (ВТФ). Учебная программа для детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ), школ высшего спортивного мастерства (ШВМ) и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (СДЮШОР), авторы: к.п.н. доцент Кашкаров В.А. и к.п.н. доцент Вишняков А.В. – М.: Мин. образ. Росстйской Федерации, 2001.

*Литература для родителей и обучающихся:*

1. Готовцев П.И., Дубровский В.И. Самоконтроль при занятиях физической культурой. – М.: ФиС, 1984.
2. Зимкин Н.В. Физиология человека. – М.: ФиС, 1975.
3. Интернет. Федеральный портал «Дополнительное образование детей» <http://www.vidod.edu.ru>
4. Хрипкова Л.Г. Возрастная физиология. М., Просвещение, 1988.

### **Рабочая программа воспитания**

**Воспитательная работа** —это целенаправленное формирование отношений к системе наивысших ценностей жизни человека и формирование у обучающегося способности выстраивать индивидуальный план собственной жизни.

На протяжении многолетней спортивной подготовки, решается задача формирования личностных качеств: воспитание патриотизма, нравственных качеств в сочетании с волевыми, эстетическое воспитание, трудолюбие.

**Воспитательная цель:** создание условий для формирования физически здоровой личности, для повышения мотивации достижений высоких результатов в выбранном виде спорта.

### **Задачи:**

- обеспечение комфортной среды для всех обучающихся, способствующей сохранению и укреплению здоровья;
- пропаганда здорового образа жизни;
- создание благоприятных условий для самореализации личности обучающегося;
- совершенствование патриотического воспитания;
- укрепление связей семья-школа.

Составляя план воспитательной работы, необходимо учитывать возрастные рамки развития обучающегося. Эффективность воспитательного процесса будет достигнута лишь в том случае, если мероприятия, включенные в план, будут интересны для обучающихся, и когда они будут убеждены в необходимости принимать в них активное участие. Активность учащихся особенно проявляется в органах самоуправления. Правильно организованное самоуправление помогает формировать нравственные требования к правилам поведения в обществе, а также педагогические установки тренера превратить в требования коллектива.

Значительное место в воспитательной работе отводится соревнованиям, где особенно ярко проявляются личностные качества спортсмена. Поэтому необходимо фиксировать не только спортивные результаты, но и анализировать их поведение во время соревнований, отмечать выявленные недостатки в морально-психологической подготовке, настраивать спортсмена, как на достижение определенных результатов, так и на проявление морально-волевых качеств.

### **Формы организации воспитательной работы:**

- собрания, беседы с обучающимися;
- информация о спортивных событиях в стране и в мире;
- встречи с интересными людьми, ветеранами спорта;
- родительские собрания;

Большую помощь в воспитательной работе педагога может оказать здоровый, дружный коллектив. Поэтому с самого начала занятий он должен стремиться создать такой коллектив, через который бы можно было решать поставленные задачи.

Большую роль для сплочения коллектива играют единые цели, поставленные перед группой. Для достижения их требуются совместные усилия, взаимопомощь, взаимовыручка. Например, надо подготовить летнюю площадку для борьбы. Совместная работа сплачивает ребят, позволяет им лучше узнать друг друга. Каждый должен считать за честь вложить свой труд в общее дело. Если кто из членов коллектива нуждается в помощи, то долг каждого - оказать эту помощь своему товарищу.

Большое значение для создания здорового, дружного и крепкого коллектива имеет общение его членов между собой (на соревнованиях, при совместных посещениях кино, театров, музеев и т.д.)

В коллективе прививаются чувство бережного уважения не только к товарищам, но и к своим спортивным противникам. Одновременно с этим у обучающихся надо развивать чувство гордости за свой коллектив, город, республику, страну. С этой целью целесообразно приводить в пример ведущих спортсменов-патриотов общества, города, Чемпионов России, Европы и Мира, которые, преодолевая трудности, прославляли свою Родину. В воспитании сознательной дисциплины большое влияние оказывают посещаемость, четкое и организованное проведение тренировок. Занятия должны начинаться с построения, рапорта, учета посещаемости и всегда в одно и то же время. Это организует и дисциплинирует обучающихся.

## **КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ**

Календарный план воспитательной работы - составная часть программы,

заблаговременное определение порядка, последовательности реализации мероприятий плана воспитательной работы с указанием сроков, используемых форм и методов работы.

<b>№</b>	<b>Раздел воспитательной работы</b>	<b>Форма занятий</b>	<b>Месяц</b>	<b>Тема занятий</b>	<b>Кол-во часов</b>
1	Работа с родителями	беседа	сентябрь	Ознакомление родителей с планами работы	2
2	Нравственно-правовое направление	беседа викторина	ноябрь	«Профилактика экстремизма»	2
3	Будем Родину любить, будем Родине служить!	беседа викторина	февраль	«День защитника отечества».	2
4	«Международный женский день - 8 Марта».	беседа викторина	март	Моя любимая и нежная мама!	2
6	Я - патриот (гражданско-патриотическое	беседа викторина	май	Мы помним, мы гордимся!	2

Сведения о разработчике.

ФИО	Осинцев Владимир Леонидович
Место работы	МАОУ Гимназия №210 «Корифей»
Должность	Педагог дополнительного образования
Образование	Среднее
Педагогический стаж	10 лет
Квалификационная категория	Без категории

**Аннотация.**

Программа по каратэ регламентирует тренировку юных каратистов на основных возрастных этапах спортивной подготовки, позволяя организовывать тренировочный процесс, создавать условия для решения **следующих целей:**

1. Укреплять состояние здоровья и повышать уровень физических и психических качеств занимающихся в соответствии с их возрастными возможностями.
2. Осуществлять ориентацию тренировочной деятельности каратистов на ускорение овладения техникой и тактикой ведения поединков.
3. Осваивать технику каратэ в условиях соревнований при использовании типовых боевых взаимодействий и тактических моделей их применения в соревнованиях.
4. Формировать личностные и психические качества занимающихся, их поведение в соответствии с общепринятыми нормами морали, гражданской и спортивной этики.
5. Формировать устойчивую мотивацию и вызывать постоянный интерес к занятиям каратэ у детей и подростков, заполняя их свободное от общеобразовательной учебы время, одновременно развивая двигательные качества и повышая интеллектуальные способности занимающихся.

Достижение этих важных целей требует от педагогов конкретизации их усилий на всех этапах занятий за счет применения четко отобранных тренировочных средств и психических установок, находящихся между собой в гармоничной взаимосвязи.

**Задачи программы:**

- способствовать развитию физических качеств;
- изучить технику ударов руками и ногами; - изучить базовую технику.

Анализ практики работы в спортивных секциях общеобразовательных школ и в детских секциях спортивных клубов оказывает, что занятия каратэ целесообразно проводить в рамках постоянных групп с определенными для каждого возраста и квалификации объемами и интенсивностью тренировочных и соревновательных нагрузок. Их увеличение должно быть постепенным и основываться на индивидуальных возможностях занимающихся с учетом их стремления к высшим спортивным достижениям.

Для содержания программы характерно, прежде всего, последовательное усложнение состава осваиваемых технических и тактических действий, подготавливающих действий и действий нападения и обороны в условиях их ситуационного применения.

В программе изложены способы формирования тактических умений и соревновательной техники при изложении специальной информации по этапам тренировки. При распределении изучаемых средств ведения соревнований по видам каратэ и по квалификационным возрастным категориям учитывалась необходимость постоянного повторения основных ударов руками и ногами, приемов маневрирования и действий нападения и обороны, а также освоения научно-методических терминов при формировании тактических умений.

Применение программы для организации тренировочного процесса требует корректировки при выявлении различий между двигательным и психическим развитием детей и подростков в динамике освоения отдельных разделов техники и тактики из-за неравномерности их общего развития, а также в связи с началом занятий каратэ в разном возрасте.

Девочки, занимающиеся каратэ, осваивают соответствующие средства выполнения тулей, демонстрации специальной техники и ведения поединков, приведенные в настоящей программе для обучения мальчиков.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 487335726471474211034024297916462361476713766756

Владелец Бабетов Алексей Алимович

Действителен с 14.08.2023 по 13.08.2024