

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ
ИЖМОРСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА

Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Ижморская детско-юношеская спортивная школа»

Принята на заседании
педагогического совета
от «30» августа 2023г.
Протокол № 1

Утверждаю
директор МБУ ДО «Ижморская ДЮСШ»
Смороков А.Н.
«30» августа 2023г.



Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Каратэ»

Возраст учащихся 7-15 лет
Срок реализации: 1 год

Разработчик программы:
Власюков Роман Вадимович
Тренер-преподаватель

п.г.т. Ижморский
2023г

РАЗДЕЛ 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Каратэ» имеет физкультурно-спортивную направленность и разработана с учётом следующих нормативно – правовых актов:

- Закон Российской Федерации «Об образовании» (Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ);
- Государственная программа РФ «Развитие образования» на 2018-2025 гг. (постановление Правительства Российской Федерации от 26 декабря 2017 г. № 1642);
- Приказ Минпросвещения России от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 № 634 "Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки" (Зарегистрирован 26.08.2022 № 69795);
- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 30.11.2022 № 1093 "Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "каратэ" (Зарегистрирован 20.12.2022 № 71673);
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);
- Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и плана мероприятий по ее реализации»;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года;

- Письмо Министерство просвещения РФ от 15 апреля 2022 года № СК-295/06 «Об использовании государственных символов Российской Федерации»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020г. №28 "Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Устав МБУ ДО «Ижморская ДЮСШ» пгт. Ижморский, Ижморского муниципального округа от 01.04.2020 г.

Актуальность программы Каратэ – популярный иностранный вид спорта. Правила и терминология составлены на русском и японском языке, основами методик тренировок и соревнований являются зарубежные школы каратэ и боевые искусства. Привлекательными факторами является зрелищность соревнований, многообразие технических приемов и действий, в сочетании с обеспечением необходимого уровня безопасности для здоровья спортсменов. Каратэ является одним из самых сложных видов спортивных единоборств, так как включает в себя технический арсенал практически всех видов единоборств. При этом каратэ — это комплексный вид единоборства.

Особенностями каратэ как вида спорта являются:

- разносторонние требования к физической, технической и тактической подготовленности спортсменов;
- высокая динамика и разнообразная вариативность ситуаций в ходе поединков;
- высокие требования к уровню психической готовности спортсменов (стремлению упорно биться за победу, уверенностью в силах, уравновешенностью и стабильностью эмоций, умению регулировать психическую напряженность и поведение).

Педагогическая значимость, социальная и практическая значимость заключается в том, что программа призвана удовлетворить имеющиеся у учащихся потребности в занятиях физической культурой и спортом, развить интерес к одному

из самых популярных видов спорта. По средствам регулярных тренировочных занятий, формируются физические способности и навыки здорового образа жизни и патриотизма.

Отличительные особенности программы: разработанная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа предполагает строгую преемственность задач и методов, строгое соблюдение принципа постепенности в процессе обучения. Мотивация учащихся к здоровому образу жизни, культивируется в общую культуру здоровья, а это формирование благополучия следующих поколений. Занятия каратэ способствуют развитию и совершенствованию у учащихся основных физических качеств – выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья, а также формируют личностные качества ребенка: коммуникабельность, волю, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами.

Адресат программы: К занятиям по каратэ допускаются учащиеся, отнесенные к основной медицинской группе с 7 до 15 лет.

Количество учащихся в группе не более 12 человек.

Минимальное количество учащихся в группе на этапах 10 человек.

Условия набора учащихся: принимаются все желающие по заявлению законных представителей и наличие медицинской справки о состоянии здоровья.

Порядок приема на обучение по дополнительной программе происходит в порядке, утвержденном локальными документами ДЮСШ.

Сроки реализации программы: 1 год (9 месяцев).

Программа рассчитана на 216 часов. Занятия проводятся: 3 раза в неделю по 2 академических часа. Продолжительность одного занятия 90 минут.

Форма обучения: очная

Особенности организации образовательного процесса

Работа с учащимися без ОВЗ.

Уровень программы: стартовый уровень.

1.2 Цель и задачи программы

Цель: Создание оптимальных условий для укрепления здоровья и формирования базовых умений и навыков учащихся посредством систематических занятий каратэ.

Задачи программы:

- дать учащимся основы знаний по истории каратэ, терминологии, правилам соревнований, судейские команды и жесты в каратэ;
- приобщать учащихся к здоровому образу жизни путём систематических занятий спортом, воспитательных бесед, акций;
- воспитать умения, навыки самоконтроля и самопознания для успешного освоения программного материала;
- обучить техническим и тактическим приемам каратэ.

1.3. Содержание программы

1.3.1. Учебно-тематический план

№	Наименование разделов и тем	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Техника безопасности при проведении тренировочных занятий	4	4		Собеседование
2	История развития каратэ	4	4		Собеседование
3	Государственная атрибутика РФ, Кузбасс и Ижморского	4	4		Собеседование

	муниципального округа				
4	Сведения о строении и функциях организма	2	2		Опрос
5	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль	2	2		Собеседование
6	Правила каратэ	6	6		Тесты
7	Общая и специальная физическая подготовка	96		96	Наблюдение. Сдача нормативов
8	Основы техники и тактики	94		94	Наблюдение. Сдача нормативов
9	Контрольные нормативы и контрольные поединки	4		4	Сдача нормативов
10	Соревнования	Согласно календарному плану			
	Всего	216	22	194	

1.3.3. Содержание учебно-тематического плана

1. Техника безопасности при проведении тренировочных занятий.

Теория: Общие требования безопасности при проведении тренировочных занятий в спортивном зале, на улице, во время экскурсий, походов, на соревнованиях.

2. История развития каратэ.

Теория: История развития каратэ в мире и нашей стране. Итоги и анализ выступлений Российских спортсменов в соревнованиях различного ранга.

3. Государственная атрибутика РФ, Кузбасс и Ижморского района.

Теория: Государственные символы РФ, Кемеровской области-Кузбасса и Ижморского муниципального округа (флаг, гимн, герб).

4. Сведения о строении и функциях организма.

Теория: Краткие сведения о строении и функциях человеческого организма. Костная система и ее развитие. Связочный аппарат и его функции. Влияние физических упражнений на организм человека (его работоспособность).

5. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.

Теория: Гигиена сна, питания. Общий режим дня. Гигиена одежды и обуви. Гигиенические требования к инвентарю и спортивной одежде. Предупреждение травм.

6. Правила каратэ.

Теория: Правила соревнований по каратэ. Площадка для каратэ, ее оборудование и спортивный инвентарь.

7. Общая и специальная физическая подготовка.

Теория: Значение ОФП для развития спортсмена. Значение СФП в подготовке каратистов.

Практика: Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами на снарядах. Полосы препятствий. Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты). Строевые упражнения. Развитие физических качеств, таких как ловкость, гибкость, выносливость, а так же силовых и скоростных способностей.

8. Основы техники и тактики поединка.

Теория: Основные сведения о технике каратэ для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Анализ выполнения технических элементов каратэ. О взаимосвязи технической и физической подготовки. Просмотр видеозаписей соревнований, где выступают сильнейшие каратисты.

Практика: Общеразвивающие упражнения, направленные на развитие всех физических качеств.

9. Контрольные испытания.

Практика: Сдача контрольно-переводных испытаний ОФП: Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, прыжок в длину с места, наклоны вперед. СФП: Удар ГиякоДзуки, Мавашигери, степ (в левой и правой стойках).

10. Участие в соревнованиях.

Практика: Применение специально физических упражнений в соревновательной деятельности.

1.4. Планируемые результаты

По окончании обучения учащийся знает:

- роль физической культуры для укрепления здоровья и развития человека;
- общие сведения о структуре организма человека;
- общие приемы разносторонней физической и функциональной подготовленности.

Учащийся будет уметь:

- выбирать тактические решения из представленных педагогом;
- участвовать в поединках по правилам, заниматься судейской работой в данном виде спорта;
- технически правильно применять приемы каратэ;
- выполнять упражнения для разносторонней физической и функциональной подготовленности;
- работать в группе;
- строить продуктивное взаимодействие со сверстниками и взрослыми.

РАЗДЕЛ 2. Комплекс организационно – педагогических условий

2.1.Календарный учебный график

Продолжительность учебного года – 36 недель.

Начало учебного года 01.09., завершение учебного года 31.05.

Продолжительность каникул – нет.

Программа рассчитана на 1 год обучения - 216 часов.

2.2.Условия реализации программы

Особенности для реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Каратэ»:

Изучение теоретического материала осуществляется в форме 5 - минутных бесед, которые проводятся, как правило, в начале занятий (как часть комплексного занятия).

Организационная часть включает подготовку инвентаря, построение. Вводная часть включает разминку, в том числе различные общеразвивающие упражнения и бег. В основную часть входят изучение техники и тактики каратэ, развитие и совершенствование необходимых физических качеств. Заключительная часть включает восстанавливающие упражнения и работу с инвентарем. Общая направленность подготовки учащихся:

- постепенный переход от обучения приемам каратэ и тактическим действиям к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей;
- планомерное прибавление вариативности выполнения приемов и тактик;
- увеличение собственно соревновательных упражнений в процессе подготовки;
- увеличение объема тренировочных нагрузок;
- повышение интенсивности занятий и, следовательно, использование восстановительных мероприятий для поддержания необходимой работоспособности и сохранения здоровья каратистов.

Организуя **тренировочный процесс** необходимо помнить о том, что:

- Двигательные действия должны соответствовать полу, возрасту и физической подготовленности каждого учащегося.
- Должны учитываться величина нагрузки, интервалы отдыха, интенсивность выполнения упражнения.
- Должен быть обеспечен медицинский контроль.

Должны быть соблюдены санитарно-гигиенические требования к помещению для занятий и к личной гигиене учащегося.

1. Материально-техническое обеспечение:

- малый зал ДЮСШ;

- спортивный инвентарь: татами, скакалки, стойки, маты, фишки, кимоно, скамейки гимнастические, стенка гимнастическая, обручи, футы, перчатки, лапы;
- компьютер.

2. Информационное обеспечение:

Для реализации данной программы используются видео - уроки, мастер – классы, презентации. DVD диски с выступлениями лучших каратистов России и Мира. Наглядные пособия с изображением техник каратэ.

3. Кадровое обеспечение:

Педагог дополнительного образования, реализующий данную программу, должен иметь высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование в области, соответствующей профилю секции, без предъявления требований к стажу работы, либо высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование по направлению «Физическая культура» без предъявления требований к стажу работы.

2.3. Формы аттестации / контроля

Формой подведения итогов реализации данной Программы являются соревнования и показательные выступления. Кроме внутренних соревнований, учащиеся могут участвовать в муниципальных и краевых соревнованиях в соответствии с планом работы спортивной школы. В учебном плане часы на участие в соревнованиях не отводятся, но организация и участие в данном виде мероприятий должна быть предусмотрена и организована образовательным учреждением.

Формы проведения аттестации определяются педагогом таким образом, чтобы они соответствовали ожидаемым результатам данной программы. В качестве аттестации, используется метод тестирования. Так же в программе предусмотрена экзаменационная программа по присвоению Кю, ДАН.

Аттестация учащихся проводится 2 раза в учебном году:

входной контроль – сентябрь-октябрь,

текущий контроль – в течение учебного года;

итоговая аттестация – апрель-май и является обязательной для всех педагогов и учащихся.

Проведение входного контроля (диагностики) осуществляется самим педагогом, данные по каждому учащемуся заносятся в протокол по каждой учебной группе (объединению).

Текущий контроль

Текущий контроль успеваемости проводится с целью определения показателей тренировочной и соревновательной деятельности; определения исходного уровня состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности, функциональных возможностей учащихся.

Основными задачами проведения текущего контроля являются: осуществление контроля за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычек неукоснительно выполнять рекомендации врача, - определение уровня специальной физической и технико-тактической подготовленности учащихся.

Основными формами текущего контроля успеваемости являются: - контрольные тренировки, - соревнования, Текущий контроль проводится качественно без установления оценок.

Итоговая аттестация

К итоговой аттестации допускаются учащиеся, освоившие Программу в полном объеме в соответствии с учебным планом. Итоговая аттестация проводится в форме сдачи контрольных нормативов по ОФП и зачет по теории.

2.4.Оценочные материалы

Правила выполнения контрольных упражнений.

Спортивным нормативом считается определенное испытание, которое должен пройти спортсмен. Нормативов бывает неопределенное количество, мы используем пять норматива по ОФП и три норматива по СФП.

2.5. Методические материалы

Формы: учебно-тренировочные занятия; беседы; просмотр соревнований.

Приёмы и методы: словесный; наглядный; методы мотивации и стимулирования; методы контроля.

Дидактический материал: видеоматериалы, наглядные пособия.

Методы обучения:

1. Словесные методы – составляют основу обучения. Наиболее широко используют объяснения, указания, команды, оценку техники, разбор и анализ, пересказ задания, а также беседы и лекции.

2. Наглядные методы – включают показ (натуральную демонстрацию изучаемого способа) и наглядные пособия (плакаты, схемы, таблицы, видеомagneтофонные записи).

3. Практические методы – предусматривают непосредственное выполнение изучаемого движения либо в целом, либо по частям, в зависимости от сложности.

Основные формы организации занятия:

- Групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- Работа по индивидуальным планам;
- Участие в соревнованиях и учебно-тренировочных сборах;
- Медико-восстановительные мероприятия и медицинский контроль;
- Тестирование.

Педагогические технологии, используемые в образовательной деятельности:

- Здоровьесберегающие технологии;
- Групповые технологии;
- Игровые технологии.

Ссылки на ресурс yandex Диск:

1. Экзаменационная программа по каратэ WKF(Шотокан), (ссылка <https://disk.yandex.ru/i/K--kLZN4jl2Ggg>).
2. Оценочные материалы (ссылка <https://disk.yandex.ru/i/YmPrEmazeN2Afw>).

2.6. Список литературы для педагога:

1. Нормативные документы

- ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.12г.
- 2. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте: учеб.пособие для студентов вузов [текст] / Ю.Д. Железняк, П.К.Петров. – Москва: Академия, 2001. – 264 с..
- 3. Теория и методика физической культуры: учебник [текст] / под ред. Проф. Ю.Ф. Курамшина. – 2-е изд., испр. – Москва: Советский спорт, 2004. – 464 с.
- 4. Теория и методика физического воспитания [текст] / Под редакцией Ашмарина Б.А. – Москва, 1990.

Список литературы для учащихся:

- 1. «Краткая история «СЭНЭ»- школы каратэ и рукопашного боя».Т.Касьянов. Рязань. 1996 год.
- 2. «Рукопашный бой (учебное пособие). Программа подготовки спортсменов рукопашного боя и традиционного каратэ». КасьяновТ.Р., КасьяноваС.Т.,Москва 1997 год.-62 с.

Интернет ресурсы:

- 1. Федерация каратэ России <http://ruswkf.ru/>(дата обращения 23.08.2023г.)
- 2. Каратэ <https://ru.wikipedia.org/wiki/Карате>(дата обращения 23.08.2023г.)
- 3. История WKF<http://ruswkf.ru/istoriya-wkf/>(дата обращения 23.08.2023г.)