

**Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Дворец детского творчества»**

Принята решением педагогического
совета (протокол от 26.04.2022г № 5)

Утверждена приказом МБУДО
«Дворец детского творчества»
от 26.04.2022 № 319
Директор _____ С.В. Мусский

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

«АЗБУКА КАРАТЭ +»

Стартовый, базовый уровни

Срок реализации – 2 года

Возраст учащихся – 6-8 лет

Педагог дополнительного образования
Петух Павел Станиславович

Курск, 2022

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Программа разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами в сфере дополнительного образования:

- Приказ Министерства просвещения России от 09.11.2018 №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (СП 2.4.3648-20 от 28.09.2020 г.).

- Письмо Минобрнауки от 18.11.2015 г. №09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих

- Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение правительства РФ от 31 марта 2022 года № 678-р.

Актуальность программы. Программа «Азбука каратэ+» является ознакомительной с искусством каратэ как видом спорта.

Каратэ – вид спорта, представляющий собой комбинированное сочетание приемов с ударами ногами и руками. Каратэ предоставляет возможность освоить надежную систему самозащиты и получить многоаспектную психофизическую подготовку.

Учебный материал ориентирован на формирование общей и скоростной выносливости, развития мышечной системы, основ здорового образа жизни. Программа обеспечивает комплексное гармоничное развитие детей, расширяя их физические возможности и способности, формируя основы волевых проявлений, морально-этических и нравственных норм, самодисциплины и самоконтроля.

Комплексный подход к освоению программы позволяет формировать основы регулятивных, познавательных и коммуникативных универсальных учебных действий, ряд положительных личностных качеств, социальных умений и навыков учащихся.

Освоение программного материала способствует укреплению здоровья, повышению уровня сопротивляемости организма воздействию вредных факторов окружающей среды, всестороннему развитию двигательных качеств, привлечению к активным занятиям физической культурой и спортом детей дошкольного и младшего школьного возраста. Полученные на занятиях каратэ навыки ведения боя, скорость реакций, гибкость, ловкость, выносливость, равновесие, мышечная сила, координация движений могут быть применены учащимися в других видах спорта, в быту, в конфликтных ситуациях.

Концепция программы базируется на необходимости приобщения детей к активным видам спорта в современных негативных условиях малоподвижного образа жизни и увлечения гаджетами.

Занятия каратэ стимулируют умственное развитие детей: развивают внимание, память, логическое и пространственное мышление; способствуют формированию и развитию ряда ключевых компетенций; группы упражнений

общей физической подготовки (ОФП) и специальной физической подготовки (СФП) укрепляют опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую систему.

При реализации программы применяется разноуровневый подход к освоению учащимися теории и практики учебного материала. Он включает в себя: диагностику стартовых возможностей учащихся, дифференцирование способов организации учебной деятельности (по степени самостоятельности, скорости выполнения заданий, характеру помощи в освоении учебного материала и др.), дифференцирование упражнений по уровню сложности в соответствии с выявленными возможностями и уровнем готовности учащихся к обучению.

Отличительные особенности программы. Программа «Азбука каратэ+» носит пропедевтический характер и является подготовительной для дальнейшего обучения по программам «Каратэ», «Каратэ Киокушинкай».

Программа имеет два уровня освоения учебного материала: стартовый и базовый. Первый год обучения относится к стартовому уровню, второй год обучения – к базовому уровню.

На стартовом уровне программы задачи, планируемые результаты и оценка планируемых результатов для учащихся дошкольного и школьного возраста составлены отдельно, образовательно-предметные задачи и результаты для школьников и дошкольников являются общими. Таким образом, для школьников система задач и результатов представлена образовательно-предметными, развивающими, воспитательными компонентами; для дошкольников в систему задач и результатов включены образовательно-предметные и личностные компоненты.

Программа предусматривает: знакомство учащихся с основными этапами истории возникновения и развития искусства каратэ в мире, в России; овладение основами техники каратэ, классификации упражнений, терминологии; гармоничное умственное и психофизическое развитие с учётом возрастных особенностей учащихся (возрастные показатели см.в Приложении б); раскрытие индивидуальных особенностей и возможностей учащихся.

Программа разработана в соответствии с требованиями международной организации Киокусинкай каратэ. Содержание программы основано на постепенном и последовательном освоении значительного числа движений и приемов из арсенала техники каратэ – в отличие от только спортивного подхода, когда доводится до совершенства небольшой спектр движений, наиболее результативных в спортивном поединке.

Упражнения по ОФП и СФП выделены в отдельные разделы учебно-тематического планирования программы, но повторяются на каждом занятии в зависимости от нагрузки. Материал содержания учебных планов программы не разделяется на теорию и практику. В процессе занятий весь теоретический материал осваивается через практические формы работы.

Адресат программы

Программа предназначена для учащихся в возрасте 6-8 лет.

Старший дошкольный возраста (6 лет).

Признаком возраста является начинающееся становление личности, овладение творческой деятельностью, познание и имитация мира человеческих

взаимоотношений. Главной направленностью жизнедеятельности является игра, ведущей деятельностью становится сюжетно-ролевая игра. Кризисным моментом возраста является демонстративное поведение, отказ от правил и обязанностей. Появляется потребность в общественно-значимой и общественно-оцениваемой деятельности. Для мотивационной сферы характерно соподчинение мотивов. Возраст характеризуется развитым самосознанием, наглядно-образным мышлением, произвольной памятью, правильной речью, целенаправленным анализирующим восприятием. Начинает появляться произвольная память и словесно-логическое мышление.

Младший школьный возраст (7-8 лет). Признаком возраста является начало школьной жизни, появление социального статуса школьника. Социальная ситуация развития характеризуется переходом от свободного существования к обязательной, общественно-значимой и общественно-оцениваемой деятельности. Ведущей становится учебная деятельность. Кризисным моментом возраста является мотивационный кризис, связанный с отсутствием содержательных мотивов учения. Появляется произвольность, внутренний план действия, основы самоконтроля, рефлексии, чувства компетентности. Для мотивационной сферы характерна учебная мотивация, внутренняя позиция школьника. Возраст характеризуется теоретическим мышлением, анализирующим восприятием, произвольной смысловой памятью и произвольным вниманием. Появляется обобщение переживаний и осознание чувств.

Педагогические принципы

Работа с учащимися строится на системе **дидактических принципов:**

- принцип развивающего и воспитывающего обучения;
- принцип гуманистической направленности;
- принцип природосообразности;
- принцип концентрации воспитания на развитие личности;
- принцип комплексности;
- принцип преемственности;
- принцип добровольности;
- принцип сознательности и активности учащихся.

Сроки освоения и объём программы

Программа рассчитана на два года обучения.

Количество часов на каждый год обучения – 108 часов в год.

Всего за курс обучения: $108 \times 2 = 216$ часов.

Форма обучения и режим занятий

Формы обучения: очная групповая в учреждении; заочная (электронное обучение с применением дистанционных технологий). Программа адаптирована для реализации в условиях дистанционного обучения и включает работу на платформах ВКонтакте,

Telegram, оффлайн-консультации в режиме электронной переписки, транслирование видеороликов с корректировкой в онлайн-режиме.

На занятиях используются групповые формы работы.

Занятия проводятся 3 раза в неделю по 1 часу. Продолжительность академического часа – 45 минут.

Наполняемость учебной группы первого года обучения – 12 человек, второго года обучения – 10-12 человек. Группы формируются по возрастному принципу: 6-7 лет, 7-8 лет).

Набор учащихся проводится при наличии медицинской справки о состоянии здоровья и отсутствии противопоказаний к занятиям каратэ. Занятия проводятся со всей группой одновременно, при необходимости возможно разделение на подгруппы.

СТАРТОВЫЙ УРОВЕНЬ ПРОГРАММЫ

Первый год обучения

Цель: развитие познавательного интереса, умственной и физической активности, устойчивой внутренней мотивации учащихся к занятиям физической культурой и спортом через освоение основ каратэ.

Достижению поставленной цели способствует решение ряда *педагогических задач*.

Образовательно-предметные задачи:

- знакомить с краткой историей каратэ;
- формировать первичные представления о физиологии и анатомии человека;
- знакомить с основной терминологией каратэ;
- знакомить с основами строевой подготовки;
- учить выполнять основные упражнения общей физической и специальной физической подготовки;
- знакомить с основами техники каратэ (простейшие приемы, стойки, блоки, связки каратэ);
- учить основам защиты в каратэ;
- учить основным атакующим приемам в каратэ;
- учить на тренировках основам соревновательного спарринга;
- формировать этику поведения в спортивном зале, на татами;
- формировать основы профилактики травматизма в каратэ;
- учить основам закаливания;
- ориентировать на соблюдение режима дня, личной гигиены, здорового питания.

Личностные задачи для дошкольников:

- развивать воображение и фантазию;
- поддерживать и развивать любознательность, склонность к наблюдениям и выводам, интерес к причинно-следственным связям;
- развивать мыслительные способности, внимание, память;
- расширять осмысленный словарный запас;
- развивать физическую и двигательную активность;
- развивать инициативу и самостоятельность в игровой и учебной деятельности;
- развивать эмоциональность, способность к сопереживанию;
- воспитывать адекватное проявление чувств;
- развивать способность различать условную (игровую) и реальную

ситуации;

- формировать основы силы воли, дисциплины, ответственности;
- воспитывать осознанное подчинение правилам, социальным и культурным

нормам;

- воспитывать и поддерживать бесконфликтное взаимодействие с ровесниками и взрослыми в процессе учебно-досуговой деятельности;

- формировать позитивное отношение к миру, другим людям, к себе.

Развивающие задачи:

- развивать фантазию, воображение;
- развивать наглядное, ассоциативно-образное мышление;
- развивать память, внимание, сосредоточенность;
- развивать крупную и мелкую моторику;
- развивать подвижность, выносливость, владение основными движениями,

умение контролировать свои движения и управлять ими;

- развивать способности к определению цели учебной деятельности;
- развивать способности к оптимальному планированию действий;
- развивать умение действовать по плану;
- развивать способности к анализу, оценке, коррекции результатов;
- формировать осознанную потребность в новых знаниях;
- развивать стремление к овладению новыми знаниями и умениями;
- развивать способности к поиску и применению новой информации;
- формировать доказательную позицию в обсуждении, беседе, диспуте;
- формировать адекватное восприятие мнения других людей;
- формировать продуктивное комфортное взаимодействие в коллективе.

Воспитательные задачи:

- расширять любознательность, познавательный интерес;
- воспитывать дисциплинированность, ответственность;
- воспитывать аккуратность, бережное отношение к спортивному

инвентарю;

- воспитывать дружелюбие, стремление к взаимопомощи;
- воспитывать позитивную эмоциональность;
- воспитывать основы духовно-нравственных ценностей;
- воспитывать культуру поведения;
- формировать основы здорового образа жизни;
- формировать умение самостоятельно принимать решения;
- воспитывать потребность в достижении ситуации успеха.

2.1. УЧЕБНЫЙ ПЛАН Первый год обучения

№ п/п	НАИМЕНОВАНИЕ РАЗДЕЛОВ	Количество часов			Формы аттестации и отслеживания результатов
		Всего	Теория	Практика	
1	Введение в программу	4	1	3	Опрос, практическая работа
2	Общая физическая подготовка (ОФП)	40	2	38	Опрос, практическая работа
3	Специальная физическая подготовка (СФП)	19	2	17	Опрос, практическая работа
4	Технико-тактическая подготовка	30	4	26	Опрос, практическая работа
5	Промежуточная аттестация	2	-	2	Спаринги, сдача нормативов
6	Участие в спортивных мероприятиях	3	1	2	Соревнования
7	Повторение	10	1	10	Опрос, практическая работа
ИТОГО		108	11	97	

2.2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

1. Введение в программу (4)

Формы проведения занятий: беседа, практическая работа, спортивные игры, комбинация форм.

Теория. Вводный инструктаж по правилам техники безопасности на занятиях, в спортивном зале. Правила безопасного использования спортивного инвентаря и оборудования. Предупреждение травм. Краткая характеристика техники каратэ киокусинкай. Этикет додзё (вежливое поведение каратиста). Просмотр видеоматериалов с выступлениями известных спортсменов-каратистов. Входная диагностика

Беседы: «История каратэ», «Гигиена спортсмена и здоровый образ жизни», «Травмоопасные факторы» (Приложение 5).

Практическая работа

Выполнение упражнений ОФП.

Входная диагностика (опрос, упражнения ОФП).

Игра «Корона» (на тренировку осанки, выполнение поклона).

Оборудование: скакалка, гантели, скамейка гимнастическая, турник для отжиманий и подтягиваний, шведская стенка, секундомер, мат гимнастический. Ноутбук.

2. Общая физическая подготовка (40)

Формы проведения занятий: беседа, практическая работа, спортивные игры, комбинация форм.

Теория. Физиология спортсмена. Влияние упражнений общей физической подготовки на развитие спортивных качеств. Основные комплексы упражнений.

Беседы: «Тело человека», «Здоровый образ жизни».

Практическая работа

Общеразвивающие упражнения ОФП на формирование и развитие гибкости, скорости и координации движений, костно-мышечной системы, сердечно-сосудистой и дыхательной систем (выносливости). Подбор и содержание упражнений, количество их повторений в соответствии с возрастом и уровнем физического развития каждого учащегося. Основы строевой подготовки.

Подвижные игры, эстафеты на основе общеразвивающих упражнений.

Оборудование: Мячи набивные, Скакалка гимнастическая, Скамейка гимнастическая, Турник навесной на гимнастическую стенку, Гантели переменной массы (от 1 до 3 кг), мат гимнастический.

3. Специальная физическая подготовка (25)

Формы проведения занятий: беседа, мини-лекция, практическая работа, спортивные игры, комбинация форм.

Теория. Упражнения специальной физической подготовки. Влияние СФП на подготовку каратиста.

Беседы: «Виды упражнений».

Практическая работа

Упражнения СФП на развитие равновесия, силовых и скоростно-силовых способностей. Упражнения на освоение технических действий каратэ.

Оборудование: мячи набивные, жгуты, лапы боксерские, макивары и мешки для отработки ударов руками и ногами.

4. Техническая подготовка (32)

Формы проведения занятий: беседа, практическая работа, спортивные игры, комбинация форм.

Теория. Значение технической подготовки. Изучение базовой техники. Изучение стоек. Правила дыхания. Теория ката.

Беседы: «Ката», «Правила соревнований».

Практическая работа

Отработка базовой техники как технической подготовки. Освоение основных стоек и способов перемещений. Базовые действия руками, ногами. Работа корпуса. Изучение стоек, перемещений и поворотов. Выполнение одиночных ударов руками и ногами на месте и в перемещениях в базовых стойках. Выполнение комбинаций ударов руками и ногами в различных сочетаниях на месте и в перемещениях. Выполнение защитных действий руками и ногами на месте и в перемещениях, без партнёра и с партнёром. Выполнение защитно-контратакующих комбинаций на месте и в перемещениях, без партнёра и с партнёром. Изучение и отработка технических комплексов (ката). Освоение правильного дыхания в сочетании с выполнением технических действий. Знакомство с правилами соревнований.

Спортивные игры.

Оборудование: татами, индивидуальная экипировка: «катэ-ги» – костюм для занятия, щитки на голени, накладки на руки, жилет, раковина, щиток на грудь, шлем, секундомер.

5. Промежуточная аттестация (2)

Формы проведения занятий: спарринги, сдача нормативов

Практическая работа

Проведение контрольных нормативов по ОФП и СПФ (Приложение 6).

Оборудование: татами, индивидуальная экипировка: «каратэ-ги» – костюм для занятия, щитки на голени, накладки на руки, жилет, раковина, щиток на грудь, шлем, секундомер.

6. Участие в спортивных мероприятиях (3)

Формы проведения занятий: соревнования

Теория. Правила участия в соревнованиях.

Беседы: «Правила соревнований».

Практическая работа

Проведение соревнований между учащимися объединения. Участие в соревнованиях.

Оборудование: татами, индивидуальная экипировка: «каратэ-ги» – костюм для занятия, щитки на голени, накладки на руки, жилет, раковина, щиток на грудь, шлем, секундомер.

Повторение (10)

Формы проведения занятий: соревнования, тестирование, практическая работа, игра.

Теория. Что такое ОФП, СФП, ТТП.

Беседы: «Правила соревнований».

Практическая работа

Закрепление изученной теории каратэ.

Отработка приемов, стоек, блоков. Подведение итогов обучения за год. Самостоятельные задания на летний период.

Спортивные игры.

Оборудование: Макивары и мешки для отработки ударов руками и ногами, гантели и штанга для развития силы, мячи и амортизаторы для развития быстроты и ловкости и другие снаряды и приспособления, шведская стенка, татами. Защитное снаряжение для поединков: щитки на ноги, шлемы, раковины на пах, накладки на руки. Ноутбук

2.3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ НА СТАРТОВОМ УРОВНЕ

Образовательно-предметные результаты (для учащихся дошкольного и школьного возраста)

Учащиеся будут знать:

- краткую историю развития каратэ;
- этику поведения в спортивном зале, на татами (этикет додзё);
- первичные данные о физиологии и анатомии человека;
- основы профилактики травматизма в каратэ;
- основы техники каратэ;
- основы тактики каратэ;
- начальный объём специальной терминологии каратэ;

- основные приемы, способы и упражнения общефизической и специальной физической подготовки;

- основы профилактики травматизма в каратэ;
- способы защиты в каратэ;
- атакующие приёмы в каратэ;
- основы соревновательного спарринга;
- основы закаливания;
- режим дня, правила личной гигиены и здорового питания.

Учащиеся будут уметь:

- владеть основами техники каратэ;
- выполнять основные базовые стойки;
- выполнять базовые защитные действия в стойке;
- выполнять основные базовые удары руками и ногами;
- выполнять перемещения в стойках каратэ;
- вести спарринг на тренировках по правилам соревнований;
- выполнять правила этики поведения в спортивном зале, на татами;
- выполнять элементы строевой подготовки;
- выполнять приемы и упражнения общей физической и специальной физической подготовки;
- соблюдать технику безопасности на занятиях.

Личностные результаты для дошкольников

У учащихся развиты:

- воображение и фантазия;
- любознательность, склонность к наблюдениям и выводам, интерес к причинно-следственным связям;
- мыслительные способности, внимание, память;
- расширенный словарный запас;
- физическая и двигательная активность;
- инициатива и самостоятельность в игровой и учебной деятельности;
- эмоциональность, способность к сопереживанию;
- адекватное проявление чувств;
- способность различать условную (игровую) и реальную ситуации;
- основы силы воли, дисциплины, ответственности;
- осознанное подчинение правилам, социальным и культурным нормам;
- бесконфликтное взаимодействие с ровесниками и взрослыми;
- позитивное отношение к миру, другим людям, к себе.

Ключевые компетенции

Учащиеся приобретут ценностно-смысловые компетенции:

- любознательность, познавательный интерес;
- дружелюбие, стремление к взаимопомощи;
- основы здорового образа жизни;
- самостоятельное принятие решений.

Учащиеся приобретут учебно-познавательные компетенции:

- стремление к овладению новыми знаниями и умениями;
- способность к определению цели учебной деятельности;

- способность к оптимальному планированию действий;
- способности к анализу, оценке, коррекции полученных результатов.

Учащиеся приобретут информационные компетенции:

- осознанную потребность в новых знаниях;
- способности к поиску и применению новой информации.

Учащиеся приобретут коммуникативные компетенции:

- адекватное восприятие мнения других людей в повседневной жизни;
- продуктивное комфортное взаимодействие в коллективе.

Учащиеся приобретут компетенции личностного самосовершенствования:

- фантазию, воображение;
- наглядное, ассоциативно-образное мышление;
- основы аналитического, пространственного, конструкторского мышления;
- память, внимание, сосредоточенность;
- достижение и переживание ситуации успеха.

Учащиеся приобретут общекультурные компетенции:

- культура поведения;
- аккуратность, бережливость;
- дисциплинированность, ответственность;
- позитивную эмоциональность;
- основы духовно-нравственных ценностей.

Для оценки результатов обучения на стартовом уровне проводится мониторинг в конце каждого полугодия. (Приложение 2)

3. БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ ПРОГРАММЫ

Второй год обучения

Цель: развитие и совершенствование умственных способностей, психофизических показателей, морально-нравственных норм учащихся через освоение основ техники каратэ, общей физической и специальной физической подготовки.

Образовательно-предметные задачи:

- знакомить с достижениями известных спортсменов-каратистов в истории развития каратэ;
- расширять и дополнять базовую терминологию каратэ;
- расширять и дополнять знания о физиологии и анатомии человека;
- учить приемам, способам и упражнениям общефизической и специальной физической подготовки;
- учить выполнять основные упражнения строевой подготовки;
- учить технике правильного дыхания (ибуки, ногарэ);
- учить базовым ударам руками и ногами;
- учить выполнять базовые ката и кихон;
- учить основным приемам и комбинациям атаки и защиты каратэ;
- учить способам защиты и защитных действий;

- формировать специальные практические умения и навыки каратэ для самостоятельной тренировки;
- учить правилам соревнований по каратэ;
- учить основам доврачебной помощи;
- учить здоровому образу жизни (режим, питание, личная гигиена, закаливание);
- готовить к выполнению контрольных нормативов по ОФП, СФП.

Развивающие задачи:

- развивать любознательность, познавательную активность;
- развивать наглядно-образное, аналитическое, пространственное мышление;
- развивать направленное внимание, сосредоточенность;
- развивать пространственную ориентацию и координацию движений, мышечную память;
- развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, скорость движений, равновесие;
- развивать способность к адекватным быстрым действиям в условиях повышенной физической нагрузки;
- развивать скорость и неординарность мышления;
- развивать способность к самостоятельному целеполаганию;
- развивать способности к самостоятельному планированию своих действий, работе по заданному плану;
- развивать способность к самоконтролю и объективной самооценке;
- развивать и стимулировать мотивацию к получению новых знаний;
- развивать стремление к самообразованию;
- формировать способы овладения новыми знаниями и умениями;
- развивать способности к формулированию и доказательному отстаиванию своего мнения;
- развивать способности к адекватному восприятию других позиций, мнений, интересов;
- развивать и поддерживать бесконфликтное взаимодействие в коллективе.

Воспитательные задачи:

- поддерживать и углублять интерес к физической культуре и спорту;
- формировать инициативность, самостоятельность, целеустремлённость;
- воспитывать основы волевых проявлений;
- воспитывать культуру поведения на занятиях, в коллективе, в быту;
- воспитывать основы культурной самоидентичности;
- воспитывать ценностные ориентиры и положительные социальные установки.

3.1. УЧЕБНЫЙ ПЛАН Второй год обучения

№ п/п	НАИМЕНОВАНИЕ РАЗДЕЛОВ	Количество часов			Формы аттестации и отслеживания результатов
		Всего	Теория	Практика	
1	Введение в программу	4	2	2	Опрос, практическая работа
2	Общая физическая подготовка	37	3	34	Опрос, практическая работа
3	Специальная физическая подготовка	22	3	19	Опрос, практическая работа
4	Технико-тактическая подготовка	30	3	27	Опрос, практическая работа
5	Промежуточная аттестация	2		2	Спаринги, сдача нормативов
6	Участие в спортивных мероприятиях	3		3	Соревнования
7	Повторение	10		10	Опрос, практическая работа
8	ИТОГО	108	11	97	

3.2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

1. Введение в программу (4)

Формы проведения занятий: беседа, практическая работа, спортивные игры, комбинация форм.

Теория. Правила безопасного поведения в спортивном зале. Безопасное использование спортивного инвентаря и оборудования. Введение в программу второго года обучения. Организация учебной работы. Спортивная форма каратиста.

Личная гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена. Гигиенические требования к спортивной форме. Значение и способы закаливания. Составление рационального режима дня. Значение медицинского осмотра. Самоконтроль физического состояния на занятиях и дома.

Краткие исторические сведения о возникновении и развитии киокусинкай. Краткая характеристика техники киокусинкай. Значение правильной техники для достижения спортивного мастерства. Основы базовой техники.

Входная диагностика: опрос, упражнения ОФП.

Практическая работа

Выполнение упражнений ОФП.

Беседы: «Физиологии и анатомии человека», «Гигиена спортсмена».

Оборудование: скакалка, гантели, скамейка гимнастическая, турник для отжиманий и подтягиваний, шведская стенка, секундомер, мат гимнастический. Ноутбук.

2. Общая физическая подготовка(37)

Формы проведения занятий: беседа, практическая работа, спортивные игры, комбинация форм.

Теория.

Значение общей физической подготовки для развития спортсмена.

Система упражнений общей физической подготовки (развитие силы, выносливости, быстроты).

Беседа: Физические качества человека: гибкость, ловкость, быстрота, сила, выносливость.

Практическая работа

Упражнения для развития различных групп мышц.

Общеразвивающие упражнения, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. Упражнения с гимнастической палкой. Подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты и выносливости. Эстафеты и другие упражнения на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Циклические упражнения на развитие выносливости.

Оборудование: мячи набивные, скакалка гимнастическая, скамейка гимнастическая, палка гимнастическая, турник навесной на гимнастическую стенку, гантели переменной массы (от 1 до 3 кг), мат гимнастический.

3. Специальная физическая подготовка

Формы проведения занятий: беседа, практическая работа, спортивные игры, комбинация форм.

Теория.

Специальные физические качества для ведения поединка.

Практическая работа

Упражнения на развитие силовых способностей (без отягощений). Подтягивание различными хватами. Отжимание на кулаках, на ладонях. Отжимания с широко (узко) поставленными руками. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей. Прыжки на двух ногах с подтягиванием коленей к груди. Прыжки на двух ногах из приседа. Прыжки с разворотами. Упражнения для развития гибкости. Наклоны стоя к выпрямленным ногам. Полушпагат и шпагат. Мостик из стойки с помощью рук. Махи ногами (вперед, назад, в сторону). Упражнения и подвижные игры на развитие ловкости, на согласованность движений. Акробатические упражнения (кувырки вперед и назад, кувырки вперед через препятствие, переворот боком). Упражнения на равновесие.

Беседа: Специальные физические качества спортсмена-каратиста.

Оборудование: мячи набивные, турник навесной на гимнастическую стенку, жгуты, лапы боксерские, макивары и мешки для отработки ударов руками и ногами.

4. Техничко-тактическая подготовка (32)

Формы проведения занятий: беседа, практическая работа, спортивные игры, комбинация форм. Эффективные компоненты для формирования особой бойцовской психики.

Теория. Основные формы технико-тактической подготовки: кихон, ката, кумитэ. Кихон как базовая техника в «идеальной» форме без партнера.

Основные правила кумитэ (поединка). Избегание травм во время кумитэ. Тактические средства каратэ.

Практическая работа

Удары и блоки в низких стойках с полными амплитудами рабочей фазы и замаха. Способы перемещения в низких стойках. Кихон как средство усвоения фундаментальных двигательных принципов и овладения навыками требуемой биомеханики. Двигательная основа кихона как техника для свободного спарринга.

Ката как единый комплекс приемов базовой техники в перемещениях и поворотах. Воображаемый бой с несколькими противниками. Координация движений. Контроль над дыханием и эмоциями. Образ, характер, ритм каждого ката.

Высокая стойка, удары и блоки без замахов. Экономичные движения и перемещения. Техника стоек. Назначение стоек, распределение веса на стойках, напряжение и расслабление в стойках. Техника перемещений. Шаг по дуге, приставной шаг, скользящий шаг и др. Базовая техника на месте. Техника ударов руками, ногами, техника защит на месте в различных стойках. Базовая техника в движении. Техника ударов руками, ногами, техника защит в различных стойках, в различных перемещениях. Техника ударов руками. Прямые, круговые и рубящие удары. Техника ударов ногами: удар вперед, удар в сторону, круговой удар, удар назад, «вертушки». Техника защит. Две основные группы блоков, жесткие блоки, мягкие блоки. Техника комбинаций. Связь рука+рука, рука+нога, нога+рука, нога+нога и др. Понятие «тамэсивари» (разбивание предметов).

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

Беседы: Способы организации самоподготовки по отработке техники каратэ без партнёра и с партнёром на месте и в движении. Терминология каратэ. Принципы исполнения техники каратэ. Правила использования спортивного инвентаря для отработки ударов (макивары, лапы, мешки).

Оборудование: Макивары и мешки для отработки ударов руками и ногами, индивидуальная экипировка: «каратэ-ги» – костюм для занятия, защитное снаряжение для поединков: щитки на ноги, шлемы, раковины на пах, накладки на руки, щиты и лапы для отработки ударов, татами, ноутбук.

5. Промежуточная аттестация (2)

Формы проведения занятий: спарринги, практика

Практическая работа

Проведение контрольных нормативов по ОФП и СПФ (Приложение 6).

Анализ успехов и недостатков технико-тактической подготовки.

Оборудование: мячи набивные, скакалка гимнастическая, скамейка гимнастическая, турник навесной на гимнастическую стенку, гантели переменной массы (от 1 до 3 кг), мат гимнастический.

Татами, индивидуальная экипировка: «каратэ-ги» – костюм для занятия, щитки на голени, накладки на руки, жилет, раковина, щиток на грудь, шлем, секундомер.

6. Участие в спортивных мероприятиях (3)

Формы проведения занятий: соревнования

Теория. Правила участия в соревнованиях.

Беседы: «Правила соревнований».

Практическая работа

Проведение соревнований между учащимися объединения. Участие в соревнованиях разных уровней в соответствии с календарным планом спортивных мероприятий.

Оборудование: татами, индивидуальная экипировка: «каратэ-ги» – костюм для занятия, щитки на голени, накладки на руки, жилет, раковина, щиток на грудь, шлем, секундомер.

7. Повторение (10)

Формы проведения занятий: соревнования, тестирование, практическая работа, игра.

Теория. Что такое ОФП, СФП, ТТП.

Беседы: «Правила соревнований».

Практическая работа

Закрепление изученной теории каратэ.

Отработка приемов, стоек, блоков. Подведение итогов обучения за год. Самостоятельные задания на летний период. Показательные выступления.

Спортивные игры.

Оборудование: макивары и мешки для отработки ударов руками и ногами, гантели и штанга для развития силы, мячи и амортизаторы для развития быстроты и ловкости и другие снаряды и приспособления, шведская стенка, боксерские мешки, гири (30-45 кг), татами. Защитное снаряжение для поединков: щитки на ноги, шлемы, раковины на пах, накладки на руки. Ноутбук

3.3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ НА БАЗОВОМ УРОВНЕ

Образовательно-предметные результаты

Учащиеся будут знать:

- краткую историю возникновения и развития каратэ;
- основы базовой терминологии каратэ;
- основы физиологии и анатомии человека;
- значение и содержание общефизической, специальной физической и строевой подготовки;
- основы техники дыхания;
- базовые основы техники и тактики каратэ;
- базовые удары, связки, комбинации атаки и защиты;
- базовые ката и кихон;
- способы самостоятельной тренировки;
- правила соревнований по каратэ;
- приемы доврачебной помощи;
- технические нормативные требования в пределах изученных тем;
- требования контрольных нормативов по ОФП, СФП.

Учащиеся будут уметь:

- понимать и применять базовую терминологию каратэ в необходимом объеме;
- выполнять упражнения общефизической, специальной физической и строевой подготовки;
- выполнять базовые удары руками и ногами;
- выполнять приемы и комбинации атаки и защиты каратэ;
- выполнять базовые ката и кихон;
- применять технику дыхания (ибуки, ногарэ);
- выполнять самостоятельные тренировки;
- отрабатывать и использовать тактику ведения боя;
- использовать основные тактические разновидности ведения поединка;
- выполнять различные варианты защитных действий, в том числе уход с линии атаки;
- выполнять правила соревнований по каратэ.
- оказывать простейшую доврачебную помощь;
- выполнять контрольные нормативы по ОФП, СФП;
- следовать правилам здорового образа жизни (режим, питание, личная гигиена, закаливание).

Ключевые компетенции

Учащиеся приобретут ценностно-смысловые компетенции:

- развивать любознательность, познавательную активность;
- развивать и стимулировать мотивацию к получению новых знаний;
- развивать стремление к самообразованию;
- воспитывать ценностные ориентиры и положительные социальные установки.

Учащиеся приобретут учебно-познавательные компетенции:

- развивать способность к самостоятельному целеполаганию;
- развивать способности к самостоятельному планированию своих действий, работе по заданному плану;
- развивать способность к самоконтролю и объективной самооценке.
- формировать способы овладения новыми знаниями и умениями.

Учащиеся приобретут информационные компетенции:

- развивать способность к самостоятельному поиску и выбору оптимальных источников информации;
- развивать способность к самостоятельной переработке информации для создания нового продукта.

Учащиеся приобретут коммуникативные компетенции:

- развивать способности к формулированию и доказательному отстаиванию своего мнения;
- развивать способности к адекватному восприятию других позиций, мнений, интересов;
- развивать способности к согласованию своих интересов и взглядов с мнением других людей в совместной деятельности;
- развивать способности к продуктивной групповой работе, к коллективной творческой деятельности;
- развивать и поддерживать бесконфликтное взаимодействие в коллективе.

Учащиеся приобретут компетенции личностного самосовершенствования:

- воображение, фантазию, творческую деятельность;
- развивать наглядно-образное, аналитическое, пространственное, конструкторское мышление;
- развивать направленное внимание, сосредоточенность;
- развивать зрительное, слуховое, тактильное восприятие;
- развивать и укреплять мелкую моторику, мышечную память, точность движений и глазомера;
- поддерживать и углублять интерес к науке и технике;
- формировать инициативность, самостоятельность, целеустремленность;
- воспитывать основы волевых проявлений.

Учащиеся приобретут общекультурные компетенции:

- воспитывать аккуратность, скромность, открытость;
- воспитывать доброжелательность, стремление помогать другим;
- воспитывать культуру поведения на занятиях, в коллективе, в быту;
- воспитывать художественно-эстетический вкус;
- воспитывать позитивное восприятие окружающего мира;
- воспитывать основы культурной самоидентичности

Для оценки результатов обучения на базовом уровне проводится мониторинг в конце каждого полугодия. (Приложение 3)

4. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

4.1. Календарный учебный график (Приложение 1)

Календарный учебный график является составной частью программы, содержащей комплекс основных характеристик образования и определяющей даты и окончания учебных периодов (этапов), количество учебных недель, сроки контрольных процедур, и составляется для каждой учебной группы.

4.2. Материально-технические условия

Кабинет. Для занятий объединения используется спортивный зал, отвечающий санитарно-эпидемиологическим требованиям к учреждениям дополнительного образования (СП 2.4.3648-20 от 28.09.2020 г.).

Помещение сухое, с естественным доступом воздуха, легко проветриваемое.

Оборудование, инвентарь.

Макивары и мешки для отработки ударов руками и ногами, гантели и штанга для развития силы, мячи и амортизаторы для развития быстроты и ловкости и другие снаряды и приспособления, шведская стенка, боксерские мешки, груши (30-45 кг), татами.

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

Защитное снаряжение для поединков: щитки на ноги, шлемы, раковины на пах, накладки на руки, щиты и лапы для отработки ударов, скакалка, набивные мячи, гантели, штанга, гимнастические маты.

Учащимся рекомендуется иметь собственное учебное спортивное снаряжение для самостоятельных занятий.

4.3. Кадровые условия

Программу реализует педагог дополнительного образования, имеющий профессиональную подготовку по профилю деятельности и соответствующий профессиональному стандарту по должности «педагог дополнительного образования».

4.4. Формы аттестации

Опрос, тестирование, зачет, самостоятельная работа, командные игры, сдача нормативов.

Аттестация проводится дважды в течение учебного года: в конце первого полугодия, в конце второго полугодия.

4.5. Формы отслеживания образовательных результатов

Журнал учета работы педагога, собеседование, наблюдение и дневник спортсмена, опрос, тестирование, самостоятельная работа учащихся, соревнования, подготовка к соревнованиям, тестирование ОФП, СФП (см. Приложение 4), мониторинг.

4.6. Формы демонстрации образовательных результатов

Показательные выступления, соревнования

4.7. Формы занятий

Комбинированное занятие (беседа, опрос самостоятельная работа), практическое занятие, мини-соревнования.

4.8. Методические материалы

Дидактические материалы

На занятиях используются следующие дидактические материалы: инструкции по разрешенной и запрещенной технике каратэ, по основным командам судей на соревнованиях, специализированная учебная литература по каратэ; аудио- и видеоматериалы.

Методы обучения

- словесный (рассказ, беседа, объяснение);
- практический (упражнения, тренировка, самостоятельная работа);
- наглядный (показ педагога, видеопросмотры тренировок и выступлений других каратистов);
- репродуктивный (повторение освоенных приёмов каратэ, самостоятельная работа);
- метод самоконтроля, формирования ответственности учащихся (самоанализ освоенных движений и упражнений каратэ, самостоятельная работа, самоподготовка к соревнованиям, анализ собственного выступления на татами);
- метод контроля (опросы, наблюдение; контроль нормативов по общей, специальной физической и технической подготовке; контрольные соревнования, турниры).

Педагогические технологии

- технология развивающего обучения,

- технология группового обучения,
- технология дифференцированного обучения,
- технологии сотрудничества,
- технология коллективного взаимообучения,
- технология разноуровневого обучения,
- технология проблемного обучения,
- технология исследовательской деятельности,
- технология развития критического мышления,
- здоровьесберегающая технология,
- технология коллективных обсуждений,
- технология игровой деятельности,
- технология создания ситуации успеха.

4.11. Примерный алгоритм учебного занятия

	Этап занятия	Вид деятельности
1	Организационный этап	Организация учащихся на начало занятия. Повторение правил безопасной работы в зале и на тренажерах.
2	Основной этап	Разминка (разминочные упражнения, упражнения на растяжку). Постановка цели занятия. Отработка базовой техники на месте и в перемещении. Изучение и отработка нового, различные формы кихон, кумитэ. Коррекция ошибок. Игровые моменты (эстафеты, спортивные игры). Работа на тренажерах.
3	Завершающий этап	Заминка (восстановительные упражнения). Рефлексия, самоанализ результатов. Обсуждения результатов занятия. Подведение итогов занятия.

Из опыта работы педагога

Учащиеся дошкольного и младшего школьного возраста отличаются постоянным желанием двигаться и играть. В этом возрасте движения детей могут быть неэкономичными, но в процессе занятий они приобретают ловкость и точность движений. Длительные нагрузки нежелательны, поскольку монотонные упражнения вызывают усталость и потерю интереса к занятиям. Наиболее эффективны и продуктивны кратковременные нагрузки переменного характера. Возрастную активность, элементы агрессивности, желание выделиться, завышенную самооценку, чувствительность к замечаниям необходимо подчинять выполнению дисциплинарных требований педагога и строгому следованию технике безопасности. Содержание учебного материала программы «Азбука каратэ» дает учащимся достаточные представления о каратэ как виде единоборств, о существующих техниках, возможностях и перспективах реализации себя в спортивной деятельности.

В первый год обучения физической подготовке отводится больше времени, чем изучению техники и тактики (6-10 лет – 60%). В каратэ приемы обращения со

спортивным оборудованием и физические упражнения с предметами вводятся с самого начала, поэтому в процессе тренировок постоянно высок процент специальной физподготовки. Отработка приемов и упражнений проводится сразу в парах, группах, поединках. Это учит детей понимать степень контакта с противником через взаимодействие друг с другом, дает учащимся верный взгляд на применение отдельных элементов. Тренировки комбинированные, при этом почти на каждом занятии особым образом сгруппированы упражнения нескольких разных тем, теоретических и практических. Структура занятия сохраняется оптимальной (разминка, основная часть, заминка) и включает в себя организационную часть, изучение и отработку нового, закрепление и подведение итогов.

Учащиеся выполняют задания в группе, но у каждого есть возможность самостоятельно творчески применить прием. Таким образом, учащиеся делают свои собственные открытия на практике. Для этого используется проблемный метод обучения, при котором педагог предлагает тренировочные и учебные задания для самостоятельного решения.

Применение средств общей физической подготовки (ОФП) обеспечивает укрепление здоровья, общее физическое развитие занимающихся, укрепление и развитие костно-мышечной системы, развитие основных физических качеств: силы, быстроты, общей и специальной выносливости, координации движений; улучшение функционирования сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Упражнения ОФП являются обязательной частью каждого занятия. Подбор, содержание и дозировка упражнений зависят от возраста и уровня физического развития занимающихся. Средства и методы ОФП: общеразвивающие упражнения (ОРУ), направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости; подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты и выносливости; эстафеты и другие упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты; циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.

Подбор упражнений специальной физической подготовки (СФП) надо выполнять таким образом, чтобы они содействовали не только физическому развитию, но и овладению техническими действиями. Содержание СФП составляют упражнения на развитие силовых, скоростно-силовых способностей, упражнения для развития гибкости, ловкости, равновесия. Упражнения СФП должны также улучшать умение выполнять технические действия выбранного вида единоборств.

При построении занятия следует придерживаться следующих правил: нагрузки (большие, средние, малые) должны последовательно менять друг друга. Желательно, чтобы максимальные нагрузки применялись не более двух раз в неделю с интервалом 2-3 дня. Выполнение и отработка элементов и комплексов ОФП, СФП ориентированы на развитие быстроты, ловкости, быстроты реакции, сообразительности; акробатические элементы развивают координацию движений. Важно соблюдать условия ступенчатого (постепенного) повышения нагрузки, сочетающееся с постоянным, все более глубоким изучением техники, тактики и опыта поединков.

5. ЛИТЕРАТУРА

5.1. НОРМАТИВНО-ПРАВОВЫЕ ДОКУМЕНТЫ

1. Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 21.12.2012, № 273-ФЗ (Ст.2 п.9; Ст.25 п.4; Ст.28 п.3 пп.6; Ст.2 п.25; Ст.28 п.6 п.п.1).
2. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (Приказ Министерства просвещения РФ от 09.11.1918 г. №196), пп.6, 9, 11.
3. Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи (СП 2.4.3648-20 от 28.09.2020 г.).
4. Письмо Минобрнауки от 18.11.2015 г. №09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые)».
5. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030г. (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 г. №678 - р.
6. Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" от 14.12.2007 г. N 329-ФЗ.
7. Приказ Комитета образования и науки Курской области от 12.02.2021 г. №1-114 «Об организации и проведении независимой оценки качества дополнительных общеобразовательных программ».

5.2. СПИСОК РЕКОМЕНДОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ ПЕДАГОГОВ

1. Письмо Минобрнауки России от 12.05.2011 г. № 03-296 «Об организации внеурочной деятельности при введении ФГОС общего образования».
2. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 г. N 09-3242 «О направлении информации». Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы).
3. Буйлова Л.Н. Современные подходы к разработке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ [Текст] / Л. Н. Буйлова // Молодой ученый. – 2015. – №15. – С. 567-572.
4. Возрастная психология. Учебное пособие для вузов. 2-е изд. – М.: Академический Проект: АльмаМатер, 2005. -256 с.
5. Выготский Л.С. Проблема возраста // Собр.соч.: в 6 т. Т.4. М., 1984. – 433 с.
6. Каргина З.А. Примерные педагогические требования к содержанию дополнительного образования детей. Бюллетень (Приложение к журналу «Внешкольник» - 2014, №2 (32). - С. 2-23.
7. Круглый М.М. Тренеру о юном спортсмене – М., 2002.
8. Ояма М. Это каратэ – М., 2000.
9. Пилюян Р.А. Формирование высшего мастерства в спортивной борьбе – М., 2003.
10. Сорокоумова Е.А. Возрастная психология. СПб.; Питер, 2006. – 208 с.

11. Спортивная медитация – М., 1999.
12. Степанов О.С. Организация и судейство соревнований по борьбе каратэ – М., 2001.
13. Чумаков Е.М. Теоретическая подготовка юных спортсменов. Пособие для тренеров – М., 1998.

5.3. СПИСОК РЕКОМЕНДОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ

1. Аксенов Э.И. Каратэ: от белого пояса к черному. -М.: АСТ: Астрель, 2007.
2. Кук Д.Ч. Сила каратэ – С-Петербург, 1993.
3. Каратэ в России, дайджест – Ярославль, 1995.
4. Спортивная медитация – М., 1999.
5. Фомин Н.А. Основы юношеского спорта – М., 2002.

5.4. ЭЛЕКТРОННЫЕ ИНТЕРЕНЕТ-РЕСУРСЫ, РЕКОМЕНДОВАННЫЕ ПЕДАГОГАМ И УЧАЩИМСЯ

1. <https://www.youtube.com/watch?v=op0e-ClgyZs> – Уроки каратэ для детей (видео).
2. <https://www.youtube.com/watch?v=uE77Y6A3JU4> – Уроки каратэ для маленьких (видео).
3. <https://www.youtube.com/watch?v=xMO6xnxJ998> – Базовая техника каратэ для новичков (видео).
4. <https://www.youtube.com/watch?v=1QkNfhilr2I> – Приемы каратэ для начинающих (видео).
5. tigerfist.ru > – Сайт «Уроки каратэ» (видео).
6. fitomania.com/karate/ – Сайт «Каратэ для начинающих». Тренировки, упражнения (видео).
7. <https://www.youtube.com/watch?v=BWSR9BQwJIU> – Каратэ: уроки киокушинкай (видео).
8. ru.wikihow.com/самостоятельно-изучить-основы-каратэ – Самостоятельные тренировки по карате wikiHow (видео)

Календарный учебный график
реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
«Азбука каратэ» на 2022-2023 учебный год
1 год обучения - 36 учебных недель – 108 час, 3 раза в неделю по 1 ч

	Перечень видов образовательной деятельности по годам обучения	Формы и сроки проведения										Всего
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	
	1год обучения:											
1.	Введение в программу	4										4
2.	Общая физическая подготовка	5	5	5	5	5	5	5	5			40
3.	Специальная физическая подготовка		2	2	2	2	3	3	3	2		19
5.	Технико-тактическая подготовка		6	6	4	1	3	3	2	5		30
6.	Промежуточная аттестация				1					1		2
7	Участие в спортивных мероприятиях								1	2		3
8	Повторение				1	1	2	2	2	2		10
	ИТОГО	9	13	13	13	9	13	13	13	12		108ч.

2 год обучения - 36 учебных недель – 108 час, 3 раза в неделю по 1 ч

	Перечень видов образовательной деятельности по годам обучения	Формы и сроки проведения										Всего
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	
	2год обучения:											
1.	Введение в программу	4										4
2.	Общая физическая подготовка	5	6	6	5	4	4	4	3			37
3.	Специальная физическая подготовка		3	3	3	2	3	3	3	2		22
5.	Технико-тактическая подготовка		4	4	3	2	4	4	4	5		30
6.	Промежуточная аттестация				1					1		2
7	Участие в спортивных мероприятиях								1	2		3
8	Повторение				1	1	2	2	2	2		10
	ИТОГО	9	13	13	13	9	13	13	13	12		108ч.

Диагностический инструментарий

Тестирование ОФП

1. Прыжки со скакалкой.
2. Прыжки с места в длину, тройной прыжок.
3. Прыжки с места в высоту.
4. Подтягивание в висе, поднимание ног в висе.
5. Приседания.
6. Отжимание в упоре лежа.
7. Упражнение для пресса – подъем туловища.
8. Упражнения для пресса – подъем ног на уровень 30°.
9. Выполнение упражнений «шпагат».
10. Кувырки на матах вперед и назад.

Тестирование СФП

1. Отжимания в упоре лежа на кулаках:

- 2-й год обучения – 15-20 раз;

2. Ударить в цель (маэ тоби гэри):

- 1-й год обучения – на высоте собственного роста;

- 2-й год обучения – выше собственного роста + 10 см;

3. Выполнить круговые удары ногой, опустившись на одно колено (маваши гэри тюзан):

- 2-й год обучения – 15 раз левой и 15 раз правой ногой;

4. Дзию-кумитэ

Выполнение учебного поединка в защитной экипировке по правилам киокушинкай каратэ.

ОСНОВНЫЕ ОПАСНЫЕ И ВРЕДНЫЕ ФАКТОРЫ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ ПО КАРАТЭ

1.1. При проведении занятий по каратэ возможно воздействие на их участников следующих опасных факторов:

- травмы при проведении занятий по каратэ с использованием неисправных спортивных снарядов и оборудования;
- травмы при падении на твердом покрытии;
- травмы при столкновениях во время бега или спортивной игре;
- травмы при проведении занятий по каратэ без разминки.

1.2. К другим опасным факторам относятся:

- отсутствие или недостаток естественного света;
- недостаточная освещенность рабочей зоны;
- повышенная яркость света;
- острые кромки, заусенцы и шероховатость на поверхностях спортивного оборудования;
- нарушение воздушно-теплого режима и режима проветривания.

1.3. При участии в соревнованиях обязательно соблюдать правила их проведения. При проведении спортивных мероприятий возможно воздействие следующих опасных факторов:

- неудовлетворительные санитарно-гигиенические условия при проведении спортивного мероприятия;
- использование при проведении мероприятия неисправного спортивного оборудования, снаряжения и инвентаря;
- отсутствие или недостаточная разминка перед тренировкой и соревнованием или чрезмерно интенсивная разминка;
- недостаточная физическая подготовленность спортсмена;
- отклонения в состоянии здоровья спортсмена;

Требования охраны труда во время занятий

- добиваться дисциплины, точного выполнения указаний тренера.
- иметь рабочие планы, конспекты проводимых занятий, составленные с учетом возрастных, половых особенностей, физического развития и здоровья занимающихся.
- в местах проведения занятий иметь аптечку с необходимыми принадлежностями и медикаментами.

**СЕНСИТИВНЫЕ ПЕРИОДЫ РАЗВИТИЯ РОСТО-ВЕСОВЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ
И ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

Морфофункциональные показатели, физические качества		Возраст, лет												
		6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	
1	Рост						+	+	+	+	+			
2	Мышечная масса						+	+	+	+	+			
3	Быстрота				+	+	+	+	+	+				
4	Скоростно-силовые качества						+	+	+	+	+			
5	Сила							+	+	+	+	+	+	
6	Статическая сила									+	+	+	+	
7	Скоростная сила								+	+		+	+	
8	Динамическая сила									+	+		+	
9	Выносливость (аэробные возможности)				+	+	+					+	+	+
10	Анаэробные возможности				+	+	+					+	+	+
11	Гибкость	+	+	+	+	+	+	+	+	+				
12	Координационные способности				+	+	+	+	+	+	+	+		
13	Равновесие	+	+	+		+	+	+	+	+				
14	Точность	+	+	+	+					+	+	+		

Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Дворец детского творчества»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВОСПИТАНИЯ
к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей
программе физкультурно-спортивной направленности
«Азбука каратэ+»

Курск, 2022

1. Введение.

Программа имеет два уровня: стартовый, базовый. Срок реализации – 2 года.

Возраст учащихся: 1 год обучения – 6-7 лет, 2 год обучения – 7-8 лет.

2. Цель:

Формирование ценностных ориентиров учащихся, формирование общей культуры личности, создание условий для саморазвития и самореализации личности.

3. Задачи:

- помочь сформировать позитивное отношение к окружающему миру, найти свое место в этом мире, научиться определять и проявлять активную жизненную позицию;
- привить стремление к проявлению высоких нравственных качеств, таких, как уважение человека к человеку, вежливость, бережное отношение к чести и достоинству личности, отзывчивость, ответственность, любовь ко всему живому;
- нейтрализовать (предотвратить) негативное воздействие социума;
- развивать творческий потенциал;

4. Направления деятельности:

- духовно-нравственное;
- культура безопасности жизнедеятельности;
- здоровьесберегающее;

5. Формы, методы, технологии

Формы: праздник, соревнование, экскурсия, акция, конкурс-развлекательные программы, беседа.

Методы воспитания: убеждение, поощрение, поддержка, стимулирование, коллективное мнение, положительная мотивация, создание ситуации успеха.

Технологии:

- Технология социально-образовательного проекта
- Педагогическая поддержка;
- Игровые технологии
- Технологии диалогового взаимодействия (дискуссии, диспуты)

6. Диагностика результатов воспитательной деятельности

Периодичность	Качества личности учащихся	Методы (методики)	Кто проводит	Итоговые документы
2 раза в год (октябрь, апрель-май)	уровень воспитанности	Методика М.И. Шиловой	Совместно педагог-психолог и педагог	заключение
	самооценка	«Лесенка» В.Г. Щур (старший дошкольный и младший школьный возраст)	Педагог-психолог	заклучение
	нравственные ориентации	Методика «Беседа» (старший дошкольный и младший школьный возраст)	Педагог – психолог	заклучение
2 раза в год	Уровень развития физических качеств учащихся: выносливость, реакция, скоростные показатели	Наблюдение	Петух П.С.	протокол

7. Планируемые результаты

- Культура организации своей деятельности;
- Адекватность восприятия оценки своей деятельности и ее результатов;
- Коллективная ответственность;
- Умение взаимодействовать с другими членами коллектива
- Толерантность;
- Активность и желание участвовать в делах детского коллектива;
- Стремление к самореализации социально адекватными способами;
- Соблюдение нравственно-этических норм (правил этикета, общей культуры речи, культуры внешнего вида).

Приложение 1
к рабочей программе воспитания

Календарный план воспитательной работы на 2022-2023 учебный год

1. Воспитательные мероприятия в объединении

Сроки	Название мероприятия	Форма	Место проведения, участники	Ответственный
сентябрь	Знакомьтесь – это мы!	Показательные выступления	ДДТ	Петух П.С.
декабрь	День Самурая	Турнир	ДДТ	Петух П.С.
январь	Ката, тамешивари	Показательные выступления	ДДТ	Петух П.С.
май	Я умею, я могу!	Поединки	ДДТ	Петух П.С.

2. Участие учащихся в воспитательных мероприятиях учреждения

3.

Сроки	Название мероприятия	Форма участия	Место проведения, участники	Ответственный
октябрь	«Азбука здоровья» (ВП «Здоровье»)	Квест, дистанционно	ДДТ	Педагоги-организаторы
декабрь	XIII детская благотворительная акция «Мой друг»	очно	ДДТ	Педагоги-организаторы
февраль	Конкурсно-игровая программа «Зимние забавы», посвященная Дню зимних видов спорта (ВП «Здоровье»)	очно	ДДТ	Педагоги-организаторы
май	«О спорт, ты - мир!» (ВП «Здоровье»)	игра	ДДТ	Педагоги-организаторы

3. Участие учащихся в городских воспитательных программах

Сроки	Название программы, мероприятия	Форма участия	Место проведения	Ответственный
октябрь-ноябрь	XII городской агитационный марафон «Жизнь без наркотиков»	дистанционно	Социальная сеть «ВКонтакте» (сообщество «ГВП «Спасибо нет!») https://vk.com/public194218198	педагог
ноябрь	Дистанционная викторина «Умный пешеход»	дистанционно	Социальная сеть «ВКонтакте» (сообщество «Безопасная дорога детства») https://vk.com/besopas	педагог
декабрь	Аттестация на пояса	тестирование	ЮЗГУ	педагог

4. Участие учащихся в жизни социума

Сроки	Название мероприятия (программы)	Форма участия	Место проведения, участники	Ответственный
май	Всероссийская акция «Бессмертный полк»	дистанционно	ДДТ	педагог
июнь	Окружной праздник, посвящённый Дню защиты детей	Очное участие в празднике	ДДТ	педагог

5. Участие в Интернет-мероприятиях

Сроки	Название мероприятия	Форма участия	Место проведения	Ответственный
ноябрь	Вебинар под руководством чемпиона России, Европы, Америки, мастера спорта международного класса Михайлова Александра	Вебинар, дистанционно	https://superkarate.ru/inter/11158-kyokushin-mikhailo..	

6. Работа с родителями

Сроки	Название мероприятия	Форма проведения	Место проведения	Ответственный
сентябрь	«Мы вместе»	Родительское собрание	ДДТ	Петух П.С.
апрель	«Ступени мастерства»	Показательные выступления для родителей	ДДТ	Петух П.С.