

УТВЕРЖДАЮ

Принято на заседании
Педагогического совета

Директора МБУ ДО «ЦДТ
«Восход» г.о. Самара

Протокол № 4 от 29 мая 2024г.

Приказ от 29 мая 2024г. № 253-од


/О.В. Горшкова/

М.П.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«КАРАТЭ»**

Направленность: физкультурно-спортивная

Уровень программы: базовый

Возраст обучающихся: 4-8 лет

Срок реализации: 3 года

Разработчик программы:
Гогчян Эмануел Самвелович,
педагог дополнительного образования

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1. Направленность программы

Программа «КАРАТЭ» **физкультурно-спортивной** направленности и **базового** уровня.

Нормативно - правовая документация, использованная при написании программы

1. Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
2. Указ Президента РФ от 21.07.2020 г. № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»
3. Концепция развития дополнительного образования до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р)
4. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (Утверждена Распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015г. № 996-р)
5. План мероприятий по реализации в 2021-2025 годах Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утвержден распоряжением Правительства Российской Федерации от 12.11.2020 № 2945-р)
6. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»
7. Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
8. Приказ Министерств просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»
9. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи“
10. Стратегия социально-экономического развития Самарской области на период до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Самарской области от 12.07.2017 № 441)
11. Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»)
12. Письмо Министерства образования и науки Самарской области от 30.03.2020 № МО-16-09-01/434-ТУ (с «Методическими рекомендациями по подготовке дополнительных общеобразовательных программ к прохождению процедуры экспертизы (добровольной сертификации) для последующего включения в реестр образовательных программ, включенных в систему ПФДО»)

1.2. Актуальность, новизна и педагогическая целесообразность программы.

Каратэ-до имеет глубокие исторические корни и ведет свое происхождение от различных видов китайского ушу. Техника каратэ-до чрезвычайно разнообразна и

включает в себя удары руками и ногами, разнообразные защиты, броски и болевые приемы. Современное спортивное каратэ – сложно-координационный вид спорта, включающий в себя соревнования в двух основных видах программы: «кумитэ» (бой), «ката» (комплексы движений, демонстрирующие связки приемов против одного или нескольких противников). Каратэ-до является прекрасным средством гармоничного воспитания личности, физического и нравственного ее развития и совершенствования. Приемы ОФП (общеразвивающей физической подготовки), гимнастические, акробатические упражнения, включаемые в занятия, развивают и совершенствуют разнообразные двигательные качества: различные виды силы, ловкость, гибкость, выносливость и т.п. Каратэ-до формирует у занимающихся твердый характер, умение преодолевать трудности, терпеть боль, с достоинством переносить поражения и сохранять скромность при победах. Занятия каратэ-до учат трезво оценивать свои силы, ставить реальные цели и достигать их. Соревнования по каратэ-до проводятся в личной и командной формах. Поэтому спортсмен чувствует ответственность не только за себя, но и за всю команду. В этих условиях формируется чувство взаимопомощи, уважения друг к другу, коллективизм. Необходимо учитывать, что в процессе активной тренировочной и спортивной деятельности занимающиеся испытывают определенное чувство конкуренции, соревновательный стресс. Поэтому занятия необходимо строить так, чтобы кроме нагрузок и обучения дети получали еще и удовольствие от них, для чего нужно включать игровые формы подачи учебного материала

Актуальность разработки настоящей программы обусловлена тем, что вопросы, укрепления здоровья, повышения уровня общей физической подготовленности подрастающего поколения на основе принципа гармоничного развития личности являются главной заботой государства. Формирование у подрастающего поколения основ здорового образа жизни признано направлением государственной политики в области образования. Это обусловлено тем, что здоровье населения стало рассматриваться как основа национальной безопасности страны, условие устойчивого развития государства

Педагогическая целесообразность данной программы состоит в том, что в ней прослеживается углубленное изучение различных видов спортивной подготовки с применением специальных упражнений на развитие координационных способностей, силы, силовой выносливости, беговой выносливости, скорости в беге, овладение техникой двигательных действий и тактическими приемами в игровой деятельности.

1.3. Цель и задачи программы:

Цель: создать оптимальные условия для возможности реализации физического и духовно-нравственного развития детей, разностороннего совершенствования физических качеств и способностей в единстве с воспитанием духовных и нравственных качеств, характеризующих общественно активную личность.

Задачи:

Образовательные:

- 1.Обучить воспитанников элементам, приемам каратэ-до;
- 2.Дать знания по истории возникновения и развития каратэ-до
- 3.Способствовать оптимизации физического развития обучающихся в сочетании с нравственным воспитанием и духовным развитием;

Развивающие:

1. развивать и совершенствовать его физические и психомоторные качества, обеспечивающие высокую дееспособность;
2. совершенствовать прикладные жизненно важные навыки и умения в ходьбе, прыжках, лазании, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями.
3. обучать простейшим организационным навыкам, необходимым понятий и теоретических сведений по физической культуре и спорту;

Воспитательные:

1. прививать жизненно важные гигиенические навыки;
2. содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы;
3. стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребёнка;
4. формировать умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями
5. формировать у обучающихся навыки здорового образа жизни

Оздоровительные:

1. улучшать функциональное состояние организма;
2. повышать физическую и умственную работоспособность;
3. способствовать снижению заболеваемости.

1.4. Возраст детей. Программа ориентирована на обучение детей **4-8 лет**

1.5. Срок реализации программы. Данная дополнительная общеобразовательная программа рассчитана на полную реализацию в течение трех лет. По 144 часа – 1,2,3 года обучения. Итого по программе 432 часа.

1.6. Форма организации деятельности и и режим занятий.

Программой предусматривается групповая форма обучения.

Режим занятий – 2 раза в неделю по 2 академических часа, при наполняемости до 15 учащихся в группе.

1.7. Ожидаемый результат

Личностные результаты, отражающие отношение к учебной деятельности и к социальным ценностям	Метапредметный результат, регулятивные, познавательные, коммуникативные УУД	Предметные результаты, отражающие опыт решения проблем в рамках конкретного предмета
<p><u>Обучающиеся научатся:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - проявлять интерес к физической культуре и спорту, к здоровому образу жизни, к истории развития каратэ; - способности к волевому усилию при достижении поставленной цели; - осознано выбирать вид деятельности; - выражать положительное 	<p><u>Обучающиеся научатся:</u></p> <p><u>Регулятивные результаты-</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - принимать и выполнять поставленную задачу; - удерживать цель деятельности до получения её результата; - планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; 	<p><u>Обучающиеся научатся:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - основным приёмам каратэ; -самостоятельно заниматься физическими упражнениями; - самостоятельно выполнять комплексы физических упражнений с оздоровительной направленностью,

<p>отношение к процессу познания: проявлять внимание, удивление, желание больше узнать;</p> <ul style="list-style-type: none"> - способности дать адекватную самооценку и корректную оценку качества выполнения работ другими людьми; - применять правила делового сотрудничества в коллективном процессе; - обсуждать выполненные работы в коллективе; - работать в коллективе, прислушиваться к мнению товарищей и педагога. 	<p>- корректировать деятельность: вносить изменения в процесс с учётом возникших трудностей и ошибок; намечать способы их устранения;</p> <p><u>Познавательные</u></p> <hr/> <ul style="list-style-type: none"> - анализировать эмоциональные состояния, полученные от успешной (неуспешной) деятельности, оценивать их влияние на настроение человека; - осуществлять итоговый контроль деятельности («что сделано») и пооперационный контроль («как выполнена каждая операция, входящая в состав учебного действия»); - оценивать (сравнивать с эталоном) результаты деятельности (чужой, своей); - анализировать собственную работу: соотносить план и совершённые операции, выделять этапы и оценивать меру усвоения каждого, находить ошибки, устанавливать их причины; - оценивать уровень владения тем или иным учебным действием (отвечать на вопрос «что я не знаю и не умею?») <p><u>Коммуникативные</u></p> <p>Обучающиеся научатся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - адекватно использовать коммуникативные, речевые средства, строить монологические высказывания, - владеть диалогической формой коммуникации в соответствии с требованиями речевого этикета; - допускать возможность существования у людей различных точек зрения, не совпадающих с его собственной; 	<ul style="list-style-type: none"> - играть в подвижные игры, соблюдая правила; - элементам спортивных игр; - управлять системой дыхания, кровообращения при выполнении физических упражнений; - простейшему контролю за деятельностью этих систем; - проявлять физические качества: силу, выносливость, быстроту, ловкость и гибкость;
--	---	--

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН ПРОГРАММЫ

1 год обучения				
№ п/п	Наименование модуля	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Введение	4	2	2
2	Изучение базовой техники каратэ. КИХОН	72	4	68
3	Общая физическая подготовка	12	0	12
4	Изучение техники поединков. КУМИТЭ	32	4	28
5	Теоретическая подготовка	12	12	0
6	Соревнования	8	0	8
7	Итоговые занятия	4	0	4
	ИТОГО:	144	22	122
2 год обучения				
№ п/п	Наименование модуля	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Введение	4	2	2
2	Изучение базовой техники каратэ. КИХОН	72	4	68
3	Общая физическая подготовка	12	0	12
4	Изучение техники поединков. КУМИТЭ	32	4	28
5	Теоретическая подготовка	12	12	0
6	Соревнования	8	0	8
7	Итоговые занятия	4	0	4
	ИТОГО:	144	22	122
3 год обучения				
№ п/п	Наименование модуля	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Введение	4	2	2
2	Изучение базовой техники каратэ. КИХОН	72	4	68
3	Общая физическая подготовка	12	0	12
4	Изучение техники поединков. КУМИТЭ	32	4	28
5	Теоретическая подготовка	12	12	0
6	Соревнования	8	0	8
7	Итоговые занятия	4	0	4
	ИТОГО:	144	22	122

3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Введение

Теория. Вводное занятие - знакомство с программой 10 кю. Этикет в каратэ-до. Ритуалы. Правила поведения обучающихся.

Практика. Входной контроль – выполнение приемов.

2. Изучение базовой техники каратэ. КИХОН

Практика. Стойки: ХАЧИДЖИ ДАЧИ, ХЕЙСОКУ ДАЧИ.

Техника рук: прямые удары рукой ЧОКУ-ЦУКИ, блок верхнего уровня АГЕ-УКЕ, блоки среднего уровня СОТО-УКЕ, УЧИ-УКЕ, блок нижнего уровня ГЕДАН-БАРАЙ

Техника ног: прямой удар ногой МАЕ-ГЕРИ, боковые удары ногой ЕКО-ГЕРИ, КИАГЕ, ЕКО-ГЕРИ, КИКОМИ

3. Общая физическая подготовка.

Практика. Комплекс на гибкость и растяжку; силовая подготовка (норматив): отжимание от пола, упражнения для брюшного пресса, приседания; упражнения на равновесие, координацию, быстроту.

4. Изучение техники поединков. КУМИТЭ

Практика. Атакующая техника рук: ОИ ЦУКИ ДЗЕДАН, ОИ ЦУКИ ЧУДАН, ОИ ЦУКИ ГЕДАН

Защитная техника рук: АГЕ-УКЕ, СОТО-УКЕ, ГЕДАН-БАРАЙ

5. Теоретическая подготовка.

Теория. История боевых искусств. Изучение японской терминологии Особенности дыхания при занятиях каратэ. Правила соревнований. Режим спортсмена. Гигиена. Питание. Способы закаливания организма.

6. Соревнования

Практика. Совершенствование эмоциональной устойчивости, свойств внимания, достижение специальной психической готовности к выступлению и мобилизационной готовности в состязаниях. Демонстрация приобретенных навыков каратэ и физических кондиций.

7. Заключение

Теория. Подведение итогов работы за год

Практика. Итоговое занятие – итоговая аттестация. Показательные выступления.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

В процессе учебно-тренировочных занятий обучающиеся развивают пять основных качеств: повышенную чувствительность, прямоту и искренность, бесстрашие, ловкость и грациозность, способность к комбинаторному мышлению. Программируемость и ритмизация выполняемых движений в сочетании с правильным дыханием, специальные тесты и психотехнические приёмы, закаливание, формируют у занимающихся отличную координацию движений, скоростную и силовую выносливость. Более того, тренировки развивают внимание и наблюдательность, улучшают память, вырабатывают умение концентрироваться на конкретном процессе, обостряют реакцию на изменение ситуации, развивают способность к предвидению событий, повышают иммунитет. Но самое главное, появляется особое отношение к окружающей реальности – спокойное и мудрое.

Способность концентрироваться на конкретном действии или объекте в сочетании с высокой физической подготовкой даёт огромный положительный эффект в любой сфере человеческой деятельности, значительно повышая творческий потенциал личности.

К концу обучения дети должны:

- **знать** этикет в каратэ-до, ритуалы, правила поведения при занятиях каратэ; историю развития боевых искусств; основы японской терминологии; правила соревнований; основы гигиены, правильного питания, способы закаливания организма;
- **уметь** складывать кимоно, повязывать пояс; освоить основы базовой техники и техники поединков по программе ученических ступеней 10-й «кю» (белый пояс).

Формы подведения итогов реализации программы

Входной контроль проводится на вводном занятии в форме собеседования и наблюдения.

Текущий контроль в форме наблюдения осуществляется непосредственно на занятии.

Тематический контроль проводится в форме демонстрации приобретенных навыков после каждого пройденного раздела программы.

В конце учебного года проводится итоговая аттестация в форме показательных выступлений.

Результаты обучения выражаются в получении занимающимися по программе «Каратэ-до» права на получение учебного звания КЮ и ношение пояса определенного цвета. Оценка

результатов обучения возможна при сдаче квалификационных экзаменов в процессе соревновательной практики, при проведении показательных выступлений, при сдаче контрольных нормативов.

Оценочные материалы

1. Входной контроль – вопросы для собеседования
2. Итоговая аттестация

5. РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Для успешной реализации данной программы необходимы:

1. Кадровое обеспечение: педагог дополнительного образования, имеющий педагогическое образование в области физкультуры и спорта, квалифицированные инструктора, имеющие международную степень по каратэ-до (с 1 - 10 дан);

2. Материально-техническое обеспечение

- светлое проветриваемое помещение с деревянным полом;
- раздевалки с туалетами и душевыми кабинами для мальчиков и девочек;
- специальное покрытие на пол (татами);

Методические материалы

Реализация учебно-воспитательных задач достигается за счёт разнообразных *форм и методов обучения*, таких как:

- изучение литературы, просмотр учебных видеофильмов;
 - теоретические и практические семинары;
 - учебно-тренировочные занятия;
 - учебно-методические сборы и летние спортивные лагеря;
 - квалификационные экзамены;
 - участие в соревнованиях различного уровня;
 - показательные выступления.

Основные принципы:

- Смысл занятий в самих занятиях;
- Главная победа - победа над самим собой;
- Умение думать - не развлечение, а обязанность.

Первое занятие

Люди во всем мире отдают дань уважения друг к другу и в разных странах это делают по разному, существуют: слова приветствия, рукопожатия, поклоны, ритуалы и т.п. Первое занятие в каратэ начинается с изучения и объяснения значения поклона. Впоследствии

поклон применяется постоянно. Его важность даже выше, чем начало изучения каратэ. Только те, кто понял значения поклона, достигают высокого мастерства. Поклон может выражать желание установить отношения, основанные на взаимном доверии, доброжелательности, понимании и уважении. В социальном смысле поклон является средством сохранения гармонии между людьми с целью создания лучшего общества. Педагог (учитель) в каратэ – Сенсей. Сенсей считает своих учеников сыновьями и дочерьми, видя их такими, какими они сами себя никогда не увидят. Сенсей - всегда пример высокого достоинства. Его отношения с учениками должны быть объективными, строгими и доброжелательными. Поскольку все тренировки в воинских искусствах, прежде всего, сориентированы на воспитание духа, уверенности в себе, долг каждого Учителя - быть примером для своих учеников во всем: в мастерстве, дисциплине, умеренности и мудрости. Сенсей должен стать советчиком и постараться помочь в решении возникшей проблемы.

6. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

6.1. Список литературы для педагога

1. Гогунев Е.Н, Мартыанов Б.И. Психология физического воспитания и спорта. Учеб.пособ. для студ. высш. учеб. заведений. М. 2000 г.
2. Железняк Ю.Д. Спортивные игры. М.: Изд. Центр «Академия», 2002г.
3. Мирзоев О.М. Применение восстановительных средств в спорте. - М.: Спортакадем-пресс, 2000.
4. Накаяма Масатоши. Лучшее каратэ. В 11-ти томах. Пер. с англ. В. Коломарова, - М.: Ладомир, АСТ, 2001.
5. Пилоян Р.А., Суханов А.Д. Многолетняя подготовка спортсменов-единоборцев. - Малаховка, 2000.
6. Прокудин К.Б. Технология построения тренировочного процесса юных каратистов на этапе предварительной подготовки: Автореф. дис. канд. пед. наук. - М., 2000.- 22 с.
7. Программа классификационных экзаменов по каратэ-до «Сётокан». Владивосток, 2002 г.
8. Смирнов В.М. Дубровский В.И. Физиология физического воспитания и спорта. Учеб.для ВУЗов. М.: Физкультура и спорт 2001 г.
9. Сиода Г. Динамика Айкидо. Пер. с англ. А. Куликова, Е. Гупало. - М.: ФАИР-ПРЕСС, 2004 г.
10. Традиционное каратэ. Правила соревнований / Сост. С.А.Литвинов. - М.: Советский спорт, 2003.-120 с.

11. Трусов О.В. Шотокан Каратэ-до. Кн.1. Основные аспекты. Кн.2. От новичка до мастера. К.: «София», 2000 г.
12. Холодов Ж.К. Теория и методика физической культуры. Учеб.для ВУЗов физ. культ. М.: «Военздат», 2001 г.

6.2. Список литературы для обучающихся

1. Иванов-Катанский С.А. Базовая техника каратэ. Издательско-торговый дом Гранд. М., 2000.
2. Традиционное каратэ. Правила соревнований / Сост. С.А.Литвинов. - М.: Советский спорт, 2003.-120 с.
3. Чой С., Образцова Т.Н. Подвижные игры для детей. Изд-во ИКТЦ Лада, Этрол. М., 2006.

Интернет-ресурсы:

<http://www.garshin.ru/budo/karate.html>

<http://karatedo-news.com/link-exchange.html>

<http://www.mkarate.ru/poleznye-ssylki>