

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 62
(МАОУ СОШ № 62)**

ПРИНЯТО
решением Педагогического совета
МАОУ СОШ № 62
Протокол №1
от 28 августа 2023 г.



**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно – спортивной направленности
Секция «Каратэ»**

Составитель:
Фархуллин Р.Р.,
педагог дополнительного образования

**г. Екатеринбург,
2023 год**

Рабочая программа по каратэ-до (возраст 7– 12 лет) срок реализации программы 1 год

Пояснительная записка

Программа является основным документом для эффективного построения и проведения занятий по каратэ-до и содействия успешному решению задач физического воспитания детей школьного возраста. Программа по каратэ-до разработана на основе директивных и нормативно-правовых документов, регламентирующих деятельность образовательных учреждений дополнительного образования детей физкультурно-спортивной направленности, Типового положения об учреждении дополнительного образования детей, Закон РФ «Об образовании», Уставом учреждения. Термином «боевые искусства» принято называть традиционные системы боя, на протяжении тысячелетий практикуемые восточной и западной цивилизацией. Появление боевых искусств было вызвано необходимостью самозащиты. Каждая цивилизация, на каком либо историческом отрезке своего развития испытывала угрозу для самого существования ее членов, что заставляло народы изобретать средства для защиты себя и своей собственности. За долгие годы своего развития примитивные способы самозащиты превратились в организованные и систематизированные оборонительные стили. Каратэ является одним из видов боевых искусств. Основное понятие о каратэ было принесено в Японию с Окинавы в 1916 году Гитином Фунакоси. С этого времени популярность каратэ быстро росла не только на востоке, но и на западе. В 1973 году в Москве была открыта первая секция под руководством Танюшкина А.И., обучавшегося Кёкусинкай у лучших мастеров Европы. К концу 1970-х годов в стране сформировалась школа, имеющая представительство во всех крупных регионах. В 1990 году образовалась национальная организация – Федерация Кёкусинкай каратэ СССР. С 1991 года её правопреемницей стала Федерация Кёкусинкай в России. За период работы национальная организация каратэ Кёкусинкай

вошло в систему спортивной классификации страны как официальный вид спорта, а развитие стиля достигло международного уровня. На современном этапе каратэ называют не только спортом, но и искусством с особой философией. Этот стиль является средством совершенствования физического мастерства, который преобразовался в способность объединения тела и духа в единое целое. Знания мастеров древности прежде тайные методики преподавания боевых стилей стали более доступными для населения западного полушария, породив громадный всплеск интереса к восточной философии и, к сверхчеловеческим способностям выдающихся специалистов боевых искусств. В процессе построения стройной системы оборонительных методик огромное значение для овладения способами ведения боя и их применения имеет сила духа и познание собственного внутреннего потенциала. Настойчивые поиски путей повышения мастерства ведут к избавлению от чувства страха даже в самых жарких ситуациях боя и умения полностью концентрироваться на его текущем моменте. В целях развития контроля над эмоциями мастера каратэ закаливают себя систематическими тренировками, заставляют преодолевать физическую боль, развивая тем самым силу духа, учась преодолевать стресс. В конечном итоге каратэ прекрасное средство совершенствования физического состояния человека и повышение его духовных сил, способ выражения своего эстетического потенциала посредством физической активности. Секционные занятия по каратэ предполагает проведение теоретических и практических занятий, цель которых предусматривает формирование жизненно важных двигательных навыков и умений, расширение границ двигательной активности школьников, воспитание волевых качеств, укрепление здоровья учащихся, содействие физическому и нравственному воспитанию и развитию детей. В процессе реализации данной цели программа учебно-тренировочных занятий по каратэ-до предусматривает выполнение требований по физической, технической, теоретической подготовке выраженных в количественных (часа) и качественных (нормативные требования) показателях.

Программа рассчитана на 1 год.

Программа решает следующие задачи:

1. Укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности.
2. Обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам.
3. Развитие физических способностей, специфических для каратэ-до.
4. Обучение техническим приемам и способам каратэ: технике рук, ног, комбинированию техники рук и ног, технике перемещения корпуса (вперед, назад, вправо, влево), базовым способом перемещения корпуса комбинируя с выпадами прыжками, подскоками, уклонениями, разворотами и движениями по диагональным направлениям.
5. Развитие внутренней силы и духа.
6. Обучение способам и приемам самообороны и атаки.
7. Развитие способности мыслить, представлять движение при выполнении целостного двигательного действия.
8. Воспитание положительной мотивации к занятиям каратэ-до.

Место программы в учебном плане.

В секцию принимаются дети, допущенные врачом. Группы формируются по возрастному физическому показателю обучающихся, не более 15 человек. Набор начинается с 7 летнего возраста. Количество занятий и учебных часов в неделю, 2 раза в неделю по 1 часу - 2 часа в неделю (академический час 45 минут). Занятия должны проводиться регулярно в течение всего года. Для более успешного решения задач необходимо иметь четкое планирование учебно-тренировочной работы, которое предусматривает следующую документацию:

1. Годовой учебный план-график.
2. Поурочные планы на месяц.
3. Журнал учета учебной работы.

Два раза в год в учебно-тренировочных группах проводятся контрольные испытания по общей, специальной, физической и технической подготовке.

Учебно – тематический план для детских групп

№ П.П.	Содержание материала	Кол-во часов в год	Вид занятий
1. Теоретическая подготовка			
1	Введение	1	лекция
2	Знание истории развития каратэ, как вида спорта	1	лекция
3	Правила техники безопасности при занятии каратэ	2	лекция
4	Терминология	1	лекция
5	Знание о гигиене, врачебном контроле, профилактике травм и заболеваний	1	лекция
Итого часов		6	
2. Практическая подготовка			
1	Общая физическая подготовка	26	Учебно-тренировочный процесс
2	Специальная физическая подготовка	20	
3	Техника-тактическая подготовка	12	
4	Соревновательная подготовка	4	
5	Контрольные нормативы	2	
Итого часов		64	
Итого часов в год		70	

Содержание программы.

Теоретическая подготовка

Введение

Физическая культура – составная часть общей культуры. Значение физической культуры для укрепления здоровья, подготовки к труду и обороне Родины. Физическая культура в системе народного образования. Успехи российских спортсменов на международной арене. Значение и место каратэ в системе физического воспитания

Знание истории развития каратэ.

Краткие сведения об истории и традициях каратэ. Терминология каратэ

Правила техники безопасности при занятиях каратэ.

Требования техники безопасности во время проведения тренировочных занятий, соревнований, передвижения к местам соревнований.

Терминология каратэ. Правила соревнований, их организация и проведение.

Знание основных терминов каратэ. Правила соревнований. Организация соревнований. Требования, предъявляемые к местам проведения соревнований. Инвентарь. Жесты судей.

Знание о гигиене, врачебном контроле, профилактике травм и заболеваний.

Опорно-двигательный аппарат. Легкие и газообмен. Сердце и кровообращение. Ведущая роль Ц.Н.С. (центральной нервной системы) в деятельности всего организма. Мышцы, их строение и названия. Врачебный контроль. Причины травматизма. Необходимость соблюдения правильной организации занятий и методики обучения упражнениям. Поддержание высокой сознательной дисциплины занимающихся. Помощь при обучении. Значение разминка.

Практическая подготовка

Общая физическая подготовка:

- разогревающие упражнения;
- упражнения для растяжения;
- упражнения для развития равновесия;
- упражнения для развития силы;

- упражнения для развития выносливости;
- упражнения для развития ловкости.

Специальная физическая подготовка

- упражнения для развития быстроты, координации, силы, гибкости ответных движений используемых в технике каратэ;
- упражнения на концентрацию внимания.

Технико - тактическая подготовка:

1.Основные движения: положение и использование основных частей тела в процессе самообороны и атаки; положение и работа рук при выполнении удара рукой в средний уровень, верхнего блока, переднего удара ногой; техника рук, техника ног, комбинирование техники рук и ног; работа ног и перемещение корпуса (вперед, назад, вправо, влево); комбинирование перемещение корпуса с выпадами, прыжками, подскоками, уклонениями, разворотами, движениями по диагональным направлениям. Сохранение правильных стоек и позиций.

2.Движения атакующей техники: нанесения кругового удара ногой в верхний уровень, нанесение переднего удара ногой в средний уровень, нанесение бокового удара ногой в нижний уровень; шаг вперед расположенной сзади ноги с нанесением бокового удара; шаг назад с верхним блоком левой руки ударом правой рукой и т.д.

3.Установочные упражнения: серии атакующих и оборонительных движений следующих друг за другом в тщательно продуманном порядке и имитирующих ведение боя против воображаемого партнера (блоки, удары руками и ногами, стойки постепенно усложняются от одного упражнения к другому).

4.Спарринг: изучение особенностей спаррингов без контакта, с легким контактом, с ограниченным и полным контактом. Обусловленные и свободные спарринги. Блоки и способы контакта при проведении спаррингов. Стратегия обороны и атаки. Обманные движения.

5.Самооборона: приемы, направленные на защиту жизненно важных и наиболее уязвимых органов (глаза, горло, пах, нос, голени, колени). Проведение захватов суставов, бросков. Изучение приемов правильного падения. Психология самообороны. Учить мысленно, представлять правильное выполнение каждой новой техники, для самостоятельной оценки собственной практической работы. Прогнозирование результатов действий в процессе проведения спаррингов. Изучение причин неудач, способов решения проблем.

Соревновательная подготовка

Участие в разноуровневых соревнованиях

Календарно-тематическое планирование.

№	Тема занятия
1	Введение. Знакомство с группой. Инструктаж по технике безопасности при занятиях по каратэ.
2	История развития каратэ, как вида спорта.
3	Терминология каратэ-до
4	Гигиена, врачебный контроль, профилактика травм и заболеваний.
5	Общая физическая подготовка.
6	Общая физическая подготовка.
7	Общая физическая подготовка.
8	Общая физическая подготовка.
9	Общая физическая подготовка.
10	Общая физическая подготовка.
11	Общая физическая подготовка.
12	Общая физическая подготовка.
13	Общая физическая подготовка.
14	Специальная физическая подготовка.
15	Специальная физическая подготовка.
16	Специальная физическая подготовка.
17	Специальная физическая подготовка.
18	Специальная физическая подготовка.
19	Специальная физическая подготовка.
20	Специальная физическая подготовка.

21	Технико-тактическая подготовка
22	Технико-тактическая подготовка
23	Технико-тактическая подготовка
24	Соревновательная подготовка.
25	Общая физическая подготовка.
26	Общая физическая подготовка.
27	Общая физическая подготовка.
28	Общая физическая подготовка.
29	Общая физическая подготовка.
30	Общая физическая подготовка.
31	Общая физическая подготовка.
32	Общая физическая подготовка.
33	Специальная физическая подготовка.
34	Специальная физическая подготовка.
35	Специальная физическая подготовка.
36	Специальная физическая подготовка.
37	Специальная физическая подготовка.
38	Специальная физическая подготовка.
39	Специальная физическая подготовка.
40	Специальная физическая подготовка.
41	Технико-тактическая подготовка.
42	Технико-тактическая подготовка.
43	Технико-тактическая подготовка.
44	Соревновательная подготовка.
45	Общая физическая подготовка
46	Общая физическая подготовка
47	Общая физическая подготовка
48	Общая физическая подготовка
49	Общая физическая подготовка
50	Общая физическая подготовка
51	Общая физическая подготовка
52	Общая физическая подготовка
53	Специальная физическая подготовка.
54	Специальная физическая подготовка.
55	Специальная физическая подготовка.
56	Специальная физическая подготовка.
57	Специальная физическая подготовка.
58	Специальная физическая подготовка.
59	Технико-тактическая подготовка.
60	Технико-тактическая подготовка.
61	Технико-тактическая подготовка.
62	Технико-тактическая подготовка.
63	Технико-тактическая подготовка.
63	Технико-тактическая подготовка.
64	Технико-тактическая подготовка.
65	Соревновательная подготовка.
66	Соревновательная подготовка.
67	Соревновательная подготовка.
68	Контрольные нормативы
69	Контрольные нормативы
70	Контрольные нормативы

Контрольно-переводные нормативы для спортивно–оздоровительных
детских групп

Виды испытаний	1-2 кл 6-8 лет		3-4 кл 9-10 лет		5-7 кл 11-13 лет	
	Д	М	Д	М	Д	М
Челночный бег 3 по 10 м (с)	9,6-10,4	9,1-10,4	9,4-10,2	9,0-9,8	9,4-10,6	8,8-9,4
Прыжки в длину с места (см)	90-110	100-120	110-130	120-140	140-170	155-190
Сгибание рук в висе на перекладине (кол.повт.)	2-6	1-2	5-10	1-4	8-13	3-8
Прыжок через скакалку (кол.раз за 1 мин)	30-50	25-40	70-100	60-90	90-120	80-115
Наклон вперед из положения сидя (см)	3-7	2-5	3-7	2-5	4-10	4-8

1. Сгибание рук в висе на перекладине (кол-во повт.).

2. Прыжок в длину с места (см.).

3. Челночный бег 3х10м.

4. Наклон туловища вперед (см.)

5. Прыжок через скакалку (кол-во раз за 1 минуту).

Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение.

Литература для обучающихся.

1. Воробьев А.Н. Современная система спортивной тренировки. [Текст] / А.Н. Воробьев – Москва, «Просвещение», 2005.

2. Иванов – Катанский С.А. Базовая техника каратэ. [Текст] /С.А. Иванов – Катанский – Москва, Фаир-пресс, 2004.

3. Иванов – Катанский С.А. Комбинационная техника каратэ. [Текст] / С.А. Иванов – Катанский – Москва, Фаир-пресс, 2006.

Литература в помощь педагогу.

1. Воробьев А.Н. Современная система спортивной тренировки. [Текст] / А.Н. Воробьев – Москва, «Просвещение», 2004.

2. Гогунев Е.Н., Мартыанов Б.И. Психология физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. [Текст]/Е.Н. Гогунев, Б.И. Мартыанов- Москва, Издательский центр «Академия», 2006.

3. Груновский А.В. Опыты отечественного боевого искусства. [Текст]/А.В. Груновский – Санкт – Петербург, Издательство «Русская земля», 2005.

4. Иванов – Катанский С.А. Базовая техника каратэ. [Текст] /С.А. Иванов – Катанский – Москва, Фаир-пресс, 2005.

5. Иванов – Катанский С.А. Высшая техника каратэ. [Текст] /С.А. Иванов – Катанский – Москва, Фаир-пресс, 2004.

6. Иванов – Катанский С.А. Комбинационная техника каратэ. [Текст] /С.А. Иванов – Катанский – Москва, Фаир-пресс, 2006.

7. Иванов – Катанский С.А. Техника боевого джиу-джитсу. [Текст] /С.А. Иванов – Катанский – Москва, Фаир-пресс, 2004.

8. Кац Я.М. Теория тренировочных нагрузок. [Текст] /Я.М. Кац – Москва, «Просвещение», 2005.

9. Миллер Д. Искусство Дзю-дзюцу: 108 приемов школы Фукурурю. [Текст] /Д. Миллер – Минск, Харвест, 2005.

10.Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. [Текст]/ Н.Г. Озолин – ООО издательство АСТ, 2004.

11.Романенко В.А. Круговая тренировка. [Текст]/В.А. Романенко – Москва, Фи С, 2004.

12.Санг Х. Ким. Преподавание боевых искусств. Путь мастерства. [Текст]/ Х.Санг. Ким – Ростов на Дону, «Феникс», 2003.

13.Станкин М.И. Психолого-педагогические основы физического воспитания. [Текст] /М.И. Станкин – Москва, Просвещение,2005.

14.Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие для студентов высших учебныхзаведений. [Текст]/Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов – Москва, «Академия», 2005.

Планируемые результаты.

В результате прохождения программного материала обучающийся должен знать:

1. Правила техники безопасности при занятиях каратэ.
2. Основные понятия, использующиеся в боевых искусствах.
3. Историю развития кёкусинкай каратэ-до.
4. Принципы построения тренировочного процесса.

5. Основные понятия о гигиене, врачебном контроле, профилактике травм и заболеваний;

должен уметь:

1. Владеть основами техники атаки и самозащиты.

2. Использовать приобретенные умения и навыки в различных видах спаррингов (без контакта, с легким контактом, с ограниченным контактом и с полным контактом).

3. Проявлять моральные качества и волю.

4. Пользоваться оборудованием и инвентарем.

5. Владеть культурой поведения.

Основой подготовки занимающихся в секции, является универсальность в овладении технико-тактическими приемами каратэ. В оздоровительных группах основное внимание направлено на расширение границ двигательной активности обучающихся, укрепление здоровья, содействие физическому и нравственному воспитанию и развитию детей. Программой по каратэ-до предусматривается приобретение учащимися теоретических сведений, овладение основными приемами техники и тактики, приобретение навыков участия в спаррингах и в организации самостоятельных занятий, которые обязательно сочетаются с занятиями в секции.

Рабочая программа по каратэ-до (возраст 7– 12 лет) срок реализации программы 1 год

Пояснительная записка

Программа является основным документом для эффективного построения и проведения занятий по каратэ-до и содействия успешному решению задач физического воспитания детей школьного возраста. Программа рассчитана на 1 год.

Программа решает следующие задачи:

1. Укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности.
2. Обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам.
3. Развитие физических способностей, специфических для каратэ-до.
4. Обучение техническим приемам и способам каратэ: технике рук, ног, комбинированию техники рук и ног, технике перемещения корпуса (вперед, назад, вправо, влево), базовым способом перемещения корпуса комбинируя с выпадами прыжками, подскоками, уклонениями, разворотами и движениями по диагональным направлениям.
5. Развитие внутренней силы и духа.
6. Обучение способам и приемам самообороны и атаки.
7. Развитие способности мыслить, представлять движение при выполнении целостного двигательного действия.
8. Воспитание положительной мотивации к занятиям каратэ-до.

Место программы в учебном плане.

В секцию принимаются дети, допущенные врачом. Группы формируются по возрастному физическому показателю обучающихся, не

более 15 человек. Набор начинается с 7 летнего возраста. Количество занятий и учебных часов в неделю, 2 раза в неделю по 1 часу - 2 часа в неделю (академический час 45 минут). Занятия должны проводиться регулярно в течение всего года.

Два раза в год в учебно-тренировочных группах проводятся контрольные испытания по общей, специальной, физической и технической подготовке.

Учебно – тематический план для детских групп

№ П.П.	Содержание материала	Кол-во часов в год	Вид занятий
1. Теоретическая подготовка			
1	Введение	1	лекция
2	Знание истории развития каратэ, как вида спорта	1	лекция
3	Правила техники безопасности при занятии каратэ	2	лекция
4	Терминология	1	лекция
5	Знание о гигиене, врачебном контроле, профилактике травм и заболеваний	1	лекция
Итого часов		6	
2. Практическая подготовка			
1	Общая физическая подготовка	26	Учебно-тренировочный процесс
2	Специальная физическая подготовка	20	
3	Техника-тактическая подготовка	12	
4	Соревновательная подготовка	4	
5	Контрольные нормативы	2	
Итого часов		64	
Итого часов в год		70	

Календарно-тематическое планирование

№	Тема занятия
1	Введение. Знакомство с группой. Инструктаж по технике безопасности при занятиях по каратэ.
2	История развития каратэ, как вида спорта.
3	Терминология каратэ-до
4	Гигиена, врачебный контроль, профилактика травм и заболеваний.
5	Общая физическая подготовка.
6	Общая физическая подготовка.
7	Общая физическая подготовка.
8	Общая физическая подготовка.
9	Общая физическая подготовка.
10	Общая физическая подготовка.
11	Общая физическая подготовка.
12	Общая физическая подготовка.
13	Общая физическая подготовка.
14	Специальная физическая подготовка.
15	Специальная физическая подготовка.
16	Специальная физическая подготовка.
17	Специальная физическая подготовка.
18	Специальная физическая подготовка.
19	Специальная физическая подготовка.
20	Специальная физическая подготовка.
21	Технико-тактическая подготовка
22	Технико-тактическая подготовка
23	Технико-тактическая подготовка
24	Соревновательная подготовка.
25	Общая физическая подготовка.
26	Общая физическая подготовка.
27	Общая физическая подготовка.
28	Общая физическая подготовка.
29	Общая физическая подготовка.
30	Общая физическая подготовка.
31	Общая физическая подготовка.
32	Общая физическая подготовка.
33	Специальная физическая подготовка.
34	Специальная физическая подготовка.
35	Специальная физическая подготовка.
36	Специальная физическая подготовка.
37	Специальная физическая подготовка.
38	Специальная физическая подготовка.
39	Специальная физическая подготовка.
40	Специальная физическая подготовка.
41	Технико-тактическая подготовка.
42	Технико-тактическая подготовка.
43	Технико-тактическая подготовка.
44	Соревновательная подготовка.
45	Общая физическая подготовка
46	Общая физическая подготовка
47	Общая физическая подготовка
48	Общая физическая подготовка
49	Общая физическая подготовка
50	Общая физическая подготовка

51	Общая физическая подготовка
52	Общая физическая подготовка
53	Специальная физическая подготовка.
54	Специальная физическая подготовка.
55	Специальная физическая подготовка.
56	Специальная физическая подготовка.
57	Специальная физическая подготовка.
58	Специальная физическая подготовка.
59	Технико-тактическая подготовка.
60	Технико-тактическая подготовка.
61	Технико-тактическая подготовка.
62	Технико-тактическая подготовка.
63	Технико-тактическая подготовка.
63	Технико-тактическая подготовка.
64	Технико-тактическая подготовка.
65	Соревновательная подготовка.
66	Соревновательная подготовка.
67	Соревновательная подготовка.
68	Контрольные нормативы
69	Контрольные нормативы
70	Контрольные нормативы

Учебно – тематический план для детских групп

№ п.п.	Содержание материала	Кол-во часов в год	Вид занятий
2. Теоретическая подготовка			
1	Введение	1	лекция
2	Знание истории развития каратэ, как вида спорта	1	лекция
3	Правила техники безопасности при занятии каратэ	2	лекция
4	Терминология	1	лекция
5	Знание о гигиене, врачебном контроле, профилактике травм и заболеваний	1	лекция
Итого часов		6	
2. Практическая подготовка			
1	Общая физическая подготовка	26	Учебно-тренировочный процесс
2	Специальная физическая подготовка	20	
3	Техника-тактическая подготовка	12	
4	Соревновательная подготовка	4	
5	Контрольные нормативы	2	
Итого часов		64	
Итого часов в год		70	

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 10485556620218183357344113440560018432977890887

Владелец Арбанова Жанна Валерьевна

Действителен с 12.05.2024 по 12.05.2025