

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «СПОРТИВНАЯ ШКОЛА
«АЛЕКС-АРЕНА»**

«ПРИНЯТО»

на заседании Педагогического
совета МБУ ДО «СШ «Алекс-Арена»
Протокол № 4
от «20» июня 2023г.

«УТВЕРЖДЕНО»

приказом директора
МБУ ДО «СШ «Алекс-Арена»
№ 54-09
от «30» июня 2023г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА ФИЗКУЛЬТУРНО-
СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
ПО ВИДУ СПОРТА «КАРАТЭ»**

Этап подготовки: спортивно-оздоровительный
Возраст обучающихся: 6-18 лет
Срок реализации программы: 1 год

Разработчик:
тренер-преподаватель по каратэ
Бабатов Т.Б.

с. Александровское 2023 г

Пояснительная записка

Направленность программы «Каратэ» по содержанию - физкультурно-спортивная, по функциональному предназначению – общеразвивающая.

Актуальность

Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020 года, принятая Правительством РФ определяет в качестве основных направлений развития физической культуры и спорта в стране создание условий для здорового образа жизни граждан, приобщение к систематическим занятиям физической культурой и спортом, повышение массовости физической культуры и спорта, обеспечение доступа к развитой спортивной инфраструктуре, повышение конкурентоспособности российского спорта, пропаганду нравственных ценностей физической культуры и спорта.

Актуальность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Каратэ» определяется ее направленностью на решение задач государственной политики в области развития физической культуры и спорта, физическое и личностное развитие обучающихся, воспитание ценностного отношения к здоровому образу жизни.

В личностном плане *актуальность* программы обусловлена тем, что этот вид единоборств является важным средством физического и морально-волевого воспитания, а также средством и формой пропаганды здорового образа жизни путем приобщения к занятиям физической культурой и спортом.

Педагогическая целесообразность

Педагогическая целесообразность реализации данной программы позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

Активная и самостоятельная деятельность в процессе занятий спортом способствует приобретению и детьми необходимого социального опыта, опыта общественных и личностных отношений, облегчает процессы самоутверждения, особенно остро протекающие в подростковом возрасте.

Благодаря системе восточных единоборств, наряду с другими видами спорта, наиболее успешно решаются задачи общего физического развития воспитанников, разностороннее воздействие на организм, совершенствование функции всех органов и его двигательных способностей и духовного развития. Применение разнообразных технических элементов обеспечивает всестороннее гармоничное развитие морфологических и функциональных систем организма и физических качеств (силы, быстроты, гибкости, ловкости, выносливости), одновременно оказывая воздействие на координационные механизмы нервной системы, повышение ее пластичности.

Новизна и отличительные особенности

Программа составлена на основе типовой программы каратэ-до для детско-юношеских клубов физической подготовке и спортивных школ

различного типа. Москва, 2003 г. (автор Литвинов С.А., президент московской ассоциации Шотокан каратэ-до), авторской программы Сетокан каратэ-до «Гармонии тела, разума и духа», ЦДТ, г. Иркутск, 2004 г., а также на основе авторских образовательных программ: В.Р.Дормидонтова «Обучение каратэ-до», опубликованной в сборнике "Программы дополнительного образования детей", Центр "Школьная книга" ОАО "Московские учебники". М. 2006. и Г.А. Корзинкина «Цунами-Син-Сёбу» (ЦРТДЮ им. А.В. КОСАРЕВА).

Практически все программы в этой области основной целью ставят - достижение максимально высоких спортивных результатов. В данной программе уровень – (ознакомительный) стартовый, в группы объединения «Каратэ» принимаются все желающие заниматься физической культурой и спортом в виде каратэ. Принципиальным в этом отношении является выдвижение задачи эффективного физического и духовного совершенствования каждого ребенка. В этой связи представляется чрезвычайно важным повышение общего уровня культуры отношения к физической активности.

В дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Каратэ-до» содержание строится на основе дифференцированного подхода к учащимся с учетом их здоровья, физического развития, двигательной подготовленности, формирования навыков для самостоятельных занятий.

Адресат программы

Программа рассчитана на возраст учащихся от 6 до 18 лет. Программа построена с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей.

Для обучения по программе принимаются дети, не имеющие противопоказаний к занятиям данным видом спорта. Допускается объединение детей разных возрастов, но одинакового уровня подготовки в одной учебной группе. В разновозрастных группах особое внимание уделяется индивидуальной работе, а также работе в мини-группах по возрастам.

Уровень программы – ознакомительный.

Объем и срок реализации программы.

Объем программы – 312 часа. Срок реализации программы – 1 год.

Формы обучения и режим занятий

Форма обучения – очная.

Учебно-тренировочное занятие продолжительностью 2 академических часа 3 раза в неделю.

Особенности организации образовательного процесса

Состав групп – постоянный.

Наполняемость учебных групп:– 15-30 человек.

Цель программы.

Воспитание гармонически развитой личности и формирование активной жизненной позиции ребенка посредством приобщения его к здоровому образу жизни и самосовершенствованию на основе всестороннего

изучения боевых искусств, их философских, исторических, этических, социально-культурных, медицинских и других аспектов.

Сформулированная цель основана на постепенном формировании двух **психофизических состояний**:

- гармонии психики и тела, при которой наступает согласие в стремлениях и действиях личности и осуществляется их взаимный контроль;
- гармонии человека с окружающим миром, для которой характерно соответствие личности биологическим и физическим законам природы и удовлетворение потребностей в согласии с потребностями других людей и общества.

Задачи программы:

Предметные:

- сформировать необходимые умения и навыки одного из видов боевых искусств – каратэ;
- совершенствовать знаний, умений и навыков каратэ;
- помочь каждому обучающемуся выявить и осознать свои потенциальные возможности в каратэ;
- сформировать психическое совершенствование и овладение методами психорегуляции;
- сформировать физическое совершенствование и укрепить здоровье обучающихся;
- помочь в профессиональной подготовке обучающихся для работы в детских и разновозрастных группах и секциях каратэ-до.

Личностные:

- формировать личность (мировоззрение, нравственное поведение, выработку определенных черт характера, воли, привычек и вкусов, развитие физических качеств);
- привить интерес к каратэ;
- содействовать социальной адаптации личности к жизни в окружающем мире;
- ориентировать на общечеловеческие ценности и скорректировать поведение в соответствии с морально-этическими нормами и правилами;
- помочь осознать ценности жизни и здоровья других людей;
- повысить общий уровень культуры.

Метопредметные:

- развивать самодисциплину;
- развивать силовые способности;
- развивать выносливость;
- развивать гибкость;
- развивать быстроту;
- развивать ловкость.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Учебный план

№	Раздел программы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего часов	Теория	Практика	
1.	Введение	4	2	2	входной контроль – наблюдение, беседа
2.	Изучение базовой техники каратэ. КИХОН	62	2	60	тематический контроль - зачет
3.	Общая физическая подготовка.	156	-	156	тематический контроль -зачет
4.	Изучение техники поединков. КУМИТЭ	62	2	60	тематический контроль -поединок
5.	Теоретическая подготовка	12	12	-	тематический контроль -тест
6.	Соревнования	4	-	4	тематический контроль -соревнование
7.	Интегральная подготовка	8	2	6	тематический контроль - зачет
8.	Заключение	4	1	3	итоговая аттестация – показательные выступления
Итого:		312	21	291	

Содержание учебного плана

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.

Планируемые результаты

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).

Условия реализации программы:

Для успешной реализации данной программы необходимы:

1. **Кадровое обеспечение:** педагог дополнительного образования, имеющий педагогическое образование в области физкультуры и спорта, квалифицированный инструктор, 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);

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 (Приложение №1)

3. Итоговая аттестация (Приложение №2)

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.

Учебно-тренировочное занятие имеет следующую структуру:

Подготовка места проведения занятий	- 5 мин.
Церемония (форма морально-психологической подготовки)	- 5 мин.
Теоретические занятия	- 10 мин.
Разминка	- 15 мин.
Общая часть (под руководством педагога)	- 40 мин.
Индивидуальная работа или работа в мини-группах	- 20 мин.
Физическая подготовка	- 30 мин.
Церемония и подведение итогов	- 5 мин.

Дети дошкольного возраста до достижения ими 7 лет заканчивают занятие на 15 минут раньше, после этапа «Индивидуальная работа или работа в мини-группах»).

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.

Список литературы для педагога

1. Гогунев Е.Н, Мартьянов 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. Пилюян 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.

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.

Входной контроль

Собеседования с обучающимися.

- история развития вида спорта каратэ;
- основы философии и психологии спортивных единоборств;
- основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;
- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила спортивной борьбы, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по виду спорта);
- федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта каратэ;
- общероссийские антидопинговые правила;
- строение и функции организма человека;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- основы спортивного питания;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требования охраны труда при занятиях единоборствами.

Итоговая аттестация

В соответствии с установившейся мировой практикой, для становления правильной самооценки и продвижения вверх по ступеням иерархической лестницы ребенок, занимающийся каратэ-до, должен выдержать испытание, в процессе которого он демонстрирует изученные им техники, умение вести поединок, свою физическую подготовленность и определённый интеллектуальный уровень (объём теоретических знаний). Такое испытание принято называть «*квалификационный экзамен на присвоению учебного звания КЮ*». На освоение каждой ступени отводится от 6 до 9 учебных месяцев, после чего обучающийся проходит испытание и сдаёт квалификационные нормативы. В случае успешной сдачи он переходит к обучению на следующей ступени, занимает новое место в общей иерархии и получает право на ношение пояса определённого цвета. Испытания, проводятся 1 раз в полгода. Испытания на право ношения очередного пояса происходят в присутствии всех обучающихся, занимающихся в объединении, и состоят из теоретического и практического разделов.

Теоретический раздел включает:

- История боевых искусств.
- Теоретическое обоснование технического экзамена.
- Знание японской терминологии.

В каждом теоретическом разделе задаётся по три вопроса, на которые воспитанник обязан ответить. На экзамене, кроме программного материала, ребенок демонстрирует свои собственные решения практических задач. Эти решения заносятся в общий каталог объединения для дальнейшего анализа.

Практический раздел включает три части, где экзаменуемый демонстрирует приобретенные навыки каратэ и физические кондиции:

Кихон - выделенные из ката базовые атакующие и защитные движения и их комбинации на основе различной техники перемещений.

Ката - формализованные комплексы, исполнение которых в карате стандартизовано.

Кумитэ - упражнение с партнером, бой с противником.

СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Итоговая аттестация включает в себя сдачу контрольных нормативов по общей физической и специальной физической подготовке по виду спорта (тесты), и проводится в соревновательной обстановке. Итоговая аттестация считается успешно пройденной в случае, если обучающийся выполнил нормативы не менее, чем на 80 % упражнений комплекса контрольных нормативов по виду спорта. Показатели испытаний регистрируются в журнале или личных карточках обучающихся.