

<p>РАССМОТРЕНО на заседании методического объединения учителей спортивного и эстетического циклов Протокол № 1 от 26.08.2020</p>	<p>ПРИНЯТО на заседании методического совета Протокол № 1 от 27.08.2020</p>	<p>УТВЕРЖДЕНО Приказ № 120 от 28.08.2020 Директор МАОУ СШ №51 Г. Липецка _____ Т.А. Ленкова</p>
--	---	---

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
Физкультурно – спортивной направленности  
« Каратэ- киокусинкай»

Составитель:  
Смыков Юрий Алексеевич  
преподаватель дополнительного образования

Липецк 2021 г.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ:

1.	ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА .....	3
2.	ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ .....	4
3.	УЧЕБНЫЙ ПЛАН .....	5
4.	КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК .....	5
5.	СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ .....	5
6.	ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ .....	8
7.	ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ .....	9
8.	МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ .....	9

ПРИЛОЖЕНИЕ

Рабочая программа модуля «Основы боя»

## **1. Пояснительная записка**

Программа составлена на основе обобщения научных исследований в области детско-юношеского спорта и системы многолетней спортивной подготовки, передового опыта работы тренеров с юными каратистами и спортсменами национальных сборных команд различных возрастных групп.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно – спортивной направленности «Карате-киокисенкай » (далее – программа «Карате») составлена в соответствии с использованием следующих нормативных документов:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в РФ» (с изменениями и дополнениями);
2. Приказ Министерства образования и науки РФ от 9 ноября 2018 года №196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
3. Распоряжение правительства РФ от 4 сентября 2014 года № 1725-р «Концепция развития дополнительного образования детей»;
4. Положение о дополнительных общеобразовательных программах - дополнительных общеразвивающих программах МАОУ СШ №51 г. Липецка.

### **Цели и задачи программы**

#### **Цель программы –**

физическое воспитание, формирование физической культуры личности, гармоническое развитие занимающихся, повышение качества технической и тактической подготовки начинающих спортсменов.

задачи:

- осознание роли каратэ в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
  - усвоение практических основ каратэ и здорового образа жизни;
  - формирование мотивационно - ценностного отношения к физической культуре.
- установки на здоровый стиль жизни;
- физическое совершенствование и самовоспитание;
  - овладение системой практических умений и навыков обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизиологических способностей, качеств и свойств личности;
  - приобретение опыта творческого использования полученных знаний для достижения жизненных и спортивных целей;
  - создание условий для развития личности ребенка;
  - развитие мотивации личности ребенка к познанию;
  - обеспечение эмоционального благополучия ребенка;
- приобщение обучающихся к общечеловеческим ценностям;
- профилактика асоциального поведения;
  - создание условий для социального, культурного и профессионального самоопределения, самореализации личности обучающегося, его интеграции в системе мировой и отечественной культур;

- укрепление психического и физического здоровья детей;
- взаимодействие тренера-преподавателя с семьей;
- обеспечение четкой, хорошо организованной системы отбора способных юных спортсменов для будущей их специализации в избранном виде спорта;
- формирование у детей устойчивого интереса к избранному виду спорта и здоровому образу жизни;
- воспитание у спортсменов трудолюбия, дисциплины, морально-волевых и других социально значимых качеств;
- привитие детям навыков личной гигиены;
- четкой организации учебно-тренировочного процесса, использованию данных науки и передовой практики как важнейших условий совершенствования спортивного мастерства;
- формирование полевых качеств занимающихся и сохранения их здоровья;
- овладение занимающимися необходимыми теоретическими знаниями (в соответствии с требованиями Программ) как важному фактору повышения качества и продуктивности занятий избранным видом спорта, так и для общего развития личности;
- вовлечение детей, находящихся в трудной жизненной ситуации к занятиям спортом;
- повышение спортивного мастерства юных спортсменов;
- привлечение родительского актива к регулярному участию в организации учебно-воспитательной работы школы.

## **2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

*В результате обучения учащиеся будут знать:*

- Гигиенические требования к занимающимся и местам занятий.
  - Режим дня и питание спортсмена.
  - Требования безопасности.
  - Этикет в каратэ.
  - Запрещенное поведение в спортивном зале.
  - Виды единоборств. История развития единоборств.
  - Историю возникновения каратэ.
  - Виды программ: сумо, ката, кумитэ, командное ката, командное кумитэ. Правила соревнований.
- Историю развития и место возникновения стиля Каратэ.

*В результате обучения учащиеся будут уметь:*

- Составлять режим дня и руководствоваться им. Закалять свой организм.
- Соблюдать технику безопасности на занятиях.
- Выполнять основные технические приемы.
- Подготовить место для занятий.

- Бережно относиться к оборудованию и инвентарю.
- Преодолевать трудности, проявляя силу воли, настойчивость, целеустремленность в достижении положительного результата.

### 3. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Наименование модуля	Количество часов в неделю	Количество часов в год	Формы промежуточной аттестации
1	«Основы боя»	3	108	Сдача контрольных нормативов

### 4. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Возраст учащихся, участвующих в реализации данной образовательной программы: 7-11 лет (1-4 класс)

**Сроки реализации программы.** Программа рассчитана на 3 часа в неделю, всего 108 часов.

**Начало занятий по программе- 1.09.2021 года**

**Окончание занятий- 30.05.2022 года**

**Форма обучения** - очная

**Форма проведения занятий:** групповая.

**Сроки проведения промежуточной аттестации** – на последнем занятии по модулю учебного плана.

**Режим занятий** - занятия проводятся во второй половине дня. Продолжительность 45 минут.

**Формы организации занятий** – учебные занятия.

**Формы проведения занятий:** спортивные тренировки

### 5. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

#### 1. Теоретическая подготовка Объем — 12 академических часов.

Теоретическая подготовка - формирование у занимающихся специальных знаний, необходимых для успешной деятельности в каратэ, осуществляется в ходе практических занятий и самостоятельно. Инструктаж по технике безопасности. Общие требования безопасности. Требования безопасности перед началом занятий, во время занятий, по окончании занятий. Гигиенические требования к занимающимся и местам занятий: Гигиена. Режим дня и питание спортсмена. Закаливание. Личная гигиена. Гигиена одежды, снаряжения. Гигиена жилищ и мест занятий. Гигиеническое значение водных процедур. Вредное влияние на организм курения и употребление спиртных напитков. Режим учёбы и отдыха. Питание спортсмена. Значение витаминов и др. питательных веществ, для жизнедеятельности организма. Питьевой режим во время и после тренировок, соревнований. Гигиена сна. Механизм закаливания. Методика закаливания. Этикет в каратэ. Быть предельно вежливым и выдержанным, уважать старших по поясу и возрасту, не обижать младших и слабых, при встрече приветствовать друг друга уважительным поклоном со словом «Ос». Во время занятий не разрешается разговаривать, опираться на стенку, лежать на татами. Правила этикета в спортивном зале необходимо строго соблюдать для создания атмосферы взаимоуважения, самодисциплины и порядка. Запрещенное поведение в спортивном зале. В зале во время тренировки запрещается громко разговаривать, кричать, свистеть, смеяться, выполнять без разрешения упражнения, которые приводят к травмам. Виды единоборств. История развития единоборств. Знакомство с видом спорта «каратэ». История возникновения каратэ. Основные принципы и отличительные особенности от других видов единоборств. Виды программ: сумо, ката, кумитэ, командное ката, командное

кумитэ. Стили каратэ. История и место возникновения Каратэ. Теоретическая подготовка включает в себя 10 тем, рассчитанных на 12 академических часов.

**2.** Общая физическая подготовка Объем — 60 академических часов.

### **Упражнения для развития общих физических качеств**

Силы: гимнастика — потягивание на перекладине, подъем с разгибом, сгибание рук в упоре лежа, сгибание рук с хлопками в упоре лежа, сгибание туловища лежа на спине, ноги закреплены, поднимание прямых ног лежа на спине, приседание на одной ноге (правой, левой), лазание по канату. Быстроты: легкая атлетика — бег 30 м, 60 м, 100 м, прыжки в длину с места; гимнастика - сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 сек., сгибание туловища лежа на спине за 20 сек., подтягивание на перекладине за 20 сек. Гибкости: упражнения на гимнастической стенке, упражнения для формирования осанки, упражнения для повышения амплитуды в суставах. Ловкости: легкая атлетика — челночный бег — 3 — 10 м; гимнастика — кувырки

вперед, назад, гимнастический мост (из и. п. лежа на спине, стоя), стойка на голове, стойка на лопатках, колесо правым, левым боком. Выносливости: Прыжки через скакалку различными способами, кросс по пересеченной местности, прыжки через гимнастическую скамейку за 60 сек., запрыгивание на высоту 30-40 см. за 60 сек. Акробатические упражнения

Акробатические упражнения являются одним из наиболее эффективных средств координационной подготовки. Основные акробатические упражнения: Кувырки вперед, назад, соединения и связки из кувырков вперед, назад, стойка на голове, стойка на лопатках, стойка на руках, гимнастический мост из и.п. лежа и стоя, колесо правым, левым боком, переворот с места и с разбега. Упражнения для комплексного развития качеств Строевые упражнения. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Общеразвивающие упражнения. Освоение элементов стиля карате.

**3. Специальная физическая подготовка** Объем — 28 академических часов.

Подвижные игры для развития специальных физических качеств. Игры для развития быстроты. Кто быстрее. Игры для развития ловкости Кто внимательнее

Охотники и утки. Игры для развития выносливости. Регби на калениях. Упражнения для развития гибкости. Упражнения с использованием дополнительных средств на развитие СФП.

Упражнения с набивными и теннисными мячами

**4.** Соревновательная подготовка

Объем — 20 академических часов.

Соревновательная подготовка включает в себя участие в качестве спортсмена в соревнованиях на уровне объединения, школы, города, области, а также в качестве зрителя на городских, областных, всероссийских и даже международных соревнованиях согласно календарного плана спортивно-массовых мероприятий.

В категории «сумо» и «ката» знакомятся с соревновательным опытом обучающиеся с 5 лет, в категории «кумитэ» с 6 лет.

**5. Промежуточная аттестация. (1 час)**

Итоговое тестирование.

## **6. ОРГАНИЗАЦИОННО - ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ**

Для реализации программы используется следующее **материально-техническое оснащение:**

- 1. Татами – 1**
- 2. Зеркало – 2**

3. Мячи – 10
4. Скакалки – 20
5. Скамейка гимнастическая 1
6. Табло для соревнований – 1
7. Накладки – 1 шт
8. Пьедестал – 1

По дополнительной общеразвивающей программе «Карате» работает учитель, который имеет высшее педагогическое образование и систематически повышает уровень квалификации (не реже одного раза в три года).

## 7. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

1. Бег 100 метров без учета времени
2. Челночный бег 3 по 10
3. Подтягивание на перекладине – 10 раз
4. Поднятие спины с  
положения лежа  
за 30 сек. – 20 раз
5. Отжимание – 15 раз
6. Прыжок в длину с места 130 см.
7. Приседание за 15 сек. 10 раз
8. Нанесение ударов ногами – количество ударов в секунду.

## 8. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

1. Диагностические материалы – практические задания
2. Методические разработки по проведению занятий
3. Мультимедийные презентации;
4. Видеофильмы обучающие.

### Список литературы для педагога:

1. Виленский М. Я. Физическая культура: учебник для учащихся 5-7 классов общеобразовательных учреждений. — М.: Просвещение, 2009.
2. Власенко Н. Э. Комплексы общеразвивающих упражнений для детей среднего и старшего дошкольного возраста. Пособие для педагогов. Мозырь: Белый ветер, 2010.
3. Волков И.П. Хрестоматия. Спортивная психология. - СПб.; 2002
4. Волков Л. В. Теория и методика детского и юношеского спорта. — Киев: Олимпийская литература, 2002.
5. Есио Сидзато. Ифатэ Годзю-Рю (Практическое руководство). — Харьков. СПДФЛ Дудукчан И. М., 2011.
6. Ильин Е. П. «Психология спорта» - С.пб; Питер, Серия «Мастера психологии», 2016.
7. Литвинов С.А. Каратэ 2-е изд., испр. и доп. Учебное пособие для академического бакалавриата. — М.: Юрайт, 2019.
8. Лях В. И. Двигательные способности школьников: основы теории и методика развития. — М.: Терра-Спорт, 2010.
9. Никитушкин В. Г. Теория и методика юношеского спорта: учебник/ - М.: Физическая культура, 2010.

10. Организация педагогического контроля деятельности спортивных школ: Методические рекомендации. — М.: Советский спорт, 2003
11. Родиченко В. С. Твой олимпийский учебник: учебное пособие для олимпийского образования. — М.: Советский спорт, 2009.
16. Соломатин С. Каратэ. - М.: ВНИИ «Спорт»), 2010.
17. Теория и методика физического воспитания. Учебник для ин
18. Хасел Р. Дж. Полный курс каратэ с иллюстрациями: перевод с английского/ -Москва. АСТ: Астрель, 2009.
19. Хрестоматия «Спортивная психология».- Санкт-Петербург, 2009.
- Царик А. В. Справочник работника физической культуры