

Министерство образования Московской области  
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
Московской области  
«Орехово-Зуевский железнодорожный техникум имени В.И.Бондаренко»

Рассмотрено на заседании  
педагогического совета  
« 30 » 08 2023  
Протокол № 1

УТВЕРЖДАЮ  
Директор ГБПОУ МО «Орехово-Зуевский  
железнодорожный техникум имени В.И.  
Бондаренко»  
С.С.Парамонов  
« 30 » 08 2023 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**  
Физкультурно-спортивной направленности  
**«Каратэ»**  
(базовый уровень)

Возраст обучающихся 15-17 лет  
Срок реализации: 9 месяцев

Автор программы  
педагог дополнительного образования  
Фокин И.М.

г. Орехово-Зуево  
2023 год

## **Пояснительная записка**

Программа разработана в соответствии с положениями следующих законодательных и нормативных актов Российской Федерации:

Федеральный закон № 273 от 29.12.2012 «Об образовании в Российской Федерации»;

Приказ Министерства образования и науки РФ № 196 от 09.11.2018 г «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Примерные требования к программам дополнительного образования детей (Приложение к письму Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобрнауки России от 11.12.2006 № 06-1844).

## **Направленность программы**

Образовательная программа по карате по содержанию является физкультурно - спортивной; по функциональному предназначению – специальной; по форме организации - индивидуально-ориентировочной и групповой;

## **Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность**

Новизна рабочей программы заключается в том, что весь учебно-тренировочный процесс строится на научных принципах, основах традиционного и спортивного каратэ. Программа позволяет поэтапно, учитывая особенности каждого возрастного периода подростка, методически правильно обучать их основам каратэ.

Актуальность данной программы выражается в популярности, среди подростков каратэ как вида спорта.

Занятия каратэ в полной мере обеспечивают укреплению здоровья, всестороннее гармоничное развитие спортсменов, привитие здорового образа жизни, нравственного воспитания, формирование двигательных умений и навыков, создание условий для раскрытия физических и психологических способностей подростков. Большой объем разнообразной тренировочной и спортивной работы воспитывает выносливость, смелость и решительность, настойчивость, самостоятельность, инициативность и дисциплинированность. Стремление к достижению общей цели во время занятий приучает к коллективным действиям, к сотрудничеству и взаимопомощи.

Педагогическая целесообразность – содержание программы позволяет воспитать и выявить талантливых обучающихся, профессионально ориентировать их, способствовать личному развитию и самоопределению.

Отличительные особенности: в процессе освоения материала у обучающихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями. Обучающиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при обучении, так как укрепляют здоровье.

## **Адресат программы**

Данная программа рассчитана на обучающихся возраста от 15 до 17 лет, не имеющих медицинских противопоказаний.

Объем программы – 60 часов

Срок освоения программы – 1 год ( с 01 октября по 30 мая)

Форма обучения – очная

Режим занятий – занятия проводятся 2 раза в неделю

Минимальное количество обучающихся в группе – 12 человек

Максимальное количество обучающихся в группе – 35 человек

**Формы занятий:**

- групповая;
- игровая;
- индивидуально-игровая;
- в парах;
- индивидуальная;
- практическая;
- комбинированная;
- соревновательная.

Занимающиеся в секции каратэ распределяются по группам обучения в зависимости от общей физической и спортивной подготовки. На занятиях каратэ очень важен индивидуальный дифференцированный подход: группы формируются по возрасту и способностям, допускаются разновозрастные группы, если уровень подготовки обучающихся соответствует данному этапу обучения. Уровень физических способностей и физического развития обучающихся различен, поэтому допускаются разновозрастные группы, но задания даются разной сложности с учетом индивидуальных и возрастных особенностей каждого воспитанника в рамках заданной темы. Формы работы: учебно-тренировочные занятия, соревнования, матчевые встречи. Предусматриваются групповая, подгрупповая и индивидуальная формы работы. Программа разработана по принципу последовательного увеличения сложности изучаемого материала.

**Цель программы:**

- Создание условий для саморазвития (согласно заявленным знаниям, умениям и навыкам), самоутверждения, самореализации через организацию досуговой работы в секции каратэ.

**Основные задачи программы:**

1. Расширение знаний учащихся о мире японской культуры, национальной японской борьбы, осознание наследуемых ценностей и их усвоение, то есть включение в свою непосредственную деятельность уже имеющегося массива культуры;

2. Развитие мотивации личности к познанию и самосовершенствованию, как основы формирования образовательных запросов и потребностей;

3. Формирование потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом, каратэ, воспитание осмысленного отношения к ним как к способу самореализации личностно значимому проявлению человеческих способностей;

4. Формирование оптимального объёма, разносторонности и достаточной глубины знаний по теории каратэ;

5. Воспитание и развитие познавательных потребностей и творческих способностей учащихся;

6. Формирование и совершенствование навыков выполнения общеподготовительных, специально-подготовительных и соревновательных упражнений;

7. Формирование и совершенствование навыков и умений ведения учебных, учебно-тренировочных, контрольных, соревновательных и показательных поединков;
8. Формирование и совершенствование знаний, умений и навыков показа, анализа и объяснения элементов техники и тактики каратэ;
9. Формирование и совершенствование знаний, умений и навыков организации, проведения и судейства соревнований по каратэ;
10. Оказание педагогической поддержки детям и подросткам в их самопознании, самореализации и самосовершенствовании в условиях секции по месту жительства.
11. Организация содержательного досуга детей, подростков и их родителей.
12. Укрепление и развитие взаимодействия с семьями воспитанников.
13. Профилактика асоциальных проявлений в детско-подростковой среде.

Все задачи можно разделить на :

1. Обучающие:
  - обучение основам техники каратэ и широкому кругу двигательных навыков;
  - приобретение обучающимися разносторонней физической подготовленности: развитие общей выносливости, силовых и координационных возможностей;
2. Развивающие:
  - развитие самостоятельности, ответственности, активности.
3. Воспитывающие:
  - воспитание морально-этических и волевых качеств, становление спортивного характера;
  - приобретение навыка ЗОЖ.

### **Планируемые результаты**

Ожидаемые результаты. В процессе реализации данной программы, обучающиеся должны достичь следующих результатов:

- приобрести элементарные представления в области теории и методики каратэ; - стать грамотными в области физической культуры; - развить в себе стремление и сформировать умение самостоятельно заниматься физическими упражнениями;
- овладеть техникой и тактикой ведения боя каратэ, комплексам специальной и физической подготовки;
- приобрести элементарные представления в области инструкторской и судейской практики секции каратэ; - укрепить свое физическое здоровье;
- развить такие основные физические качества, как ловкость, быстроту, гибкость, силу, выносливость;
- сформировать навыки самоконтроля за физической нагрузкой, уметь определять проявления переутомления и правильно организовывать соответствующие восстановительные мероприятия;
- стать уверенным в своих силах, развить в себе потребность в самовыражении, стремления к реализации своего внутреннего потенциала;
- овладеть элементарными навыками общения, уметь адаптироваться в новой обстановке, чувствовать себя комфортно, уметь сотрудничать оказывать взаимопомощь друг другу, быть ответственным за свои поступки;
- сформировать в своем сознании устойчивый интерес и мотивацию к занятиям физической культурой и каратэ, стремление к здоровому образу жизни, потребность и умение самостоятельно заниматься физическими упражнениями.

Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы: выполнение зачетных нормативов, товарищеские турниры, соревнования.

Результатом освоения Программы является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков:

Обучающийся должен знать:

- Основные правила техники безопасности на занятиях по каратэ
- Основные способы закаливания организма,
- Начальные гигиенические знания, умения и навыки. Обучающийся должен уметь:
- Выполнять комплексы физических упражнений,
- Владеть начальными навыками техники каратэ

#### Учебный план

№	тема	Общее количество часов	Теория	Практика
1.	Введение	2	2	
2.	История возникновения и становления борьбы каратэ	10	10	
3.	Общеразвивающие упражнения	10		10
4.	Стойки и положения в каратэ	10		10
5.	Техника атак	2		2
6.	Техника защиты	2		2
7.	Кихон (технический комплекс)	10		10
8.	Ката (установочное упражнение)	2		2
9.	Кумитэ (поединок)	6		6
10.	Упражнения на снарядах: грушах, лапах.	6		6
	<b>ИТОГО</b>	<b>60</b>		

#### Содержание программы

##### Тема 1. Введение

ТЕОРИЯ: Краткая характеристика, цель и задачи курса каратэ. Этикет в каратэ. Правила гигиены, техника безопасности.

##### Тема 2. История возникновения и становления борьбы каратэ.

ТЕОРИЯ: Сам термин каратэ возник сравнительно недавно, впервые его начали употреблять, в том виде, в каком он сейчас читается, в начале прошлого века, а официально он был принят в 1936 г. на о. Окинава (Япония).

Техника безопасности и спортивная терминология

ТЕОРИЯ: Согласно традиции в каратэ используется японская терминология. Терминология и язык страны – носители традиции, тесно связанные с менталитетом народа,

проживающего там. Так как многие японские термины не имеют адекватных аналогов в русском языке, то пользуются термины страны в которой зародилось это боевое искусство.

### **Тема 3. Общеразвивающие упражнения.**

**ТЕОРИЯ:** Разнообразные растяжки повышают гибкость мышц и увеличивают подвижность суставов; развивается сила основных мышечных групп и снижается риск получения травм, что позволяет учащимся постепенно переходить к изучению все более сложных движений.

**ПРАКТИКА:** Разминка конечностей, ходьба по кругу в колонне, на носках, пятках, в полуприсяде; бег по кругу, передвижение правым и левым боком вперед, движение спиной вперед, бег с ускорением; круговые и маховые движения руками и ногами, круговые и наклонные движения туловищем и головой; упражнения на гибкость, растяжку и формирование правильной осанки, кувырки вперед и назад. Отжимание на кулаках, приседание с выпрыгиванием, пресс, челночный бег, прыжки в длину с места, 6-минутный бег, подтягивание из вися.

### **Тема 4. Стойки и положения в каратэ.**

**ТЕОРИЯ:** В каратэ термин стойка (*дзюми*) означает положение нижней части тела, бедер и ног, которые буквально несут верхнюю часть тела. Таким образом, качество выполняемых приемов зависит от оптимально принятой формы. Это важно при выполнении приема.

**ПРАКТИКА:** Правильная стойка, устойчивое равновесие и гармонично скоординированная работа всех частей тела являются основой успешного выполнения любого приема. Действия ступней, ног, рук, кистей рук должны хорошо контролироваться и все части тела работать синхронно. Только соблюдение этих требований позволяет проводить приемы быстро и мощно.

### **Тема 5. Техника атак (семэ).**

**ТЕОРИЯ:** Атакующие действия руками, локтями бывают двух видов проникающий прямой удар (*цуки*) и удар рукой (*учи*). В каратэ удары ногами (*гери*) так же важны, как и техника рук; фактически удар ногой имеет большую силу, чем удар кулаком.

**ПРАКТИКА:** Удары руками: когда противник находится перед вами, рука выпрямляется и удар наносится по цели суставами кулака. Предплечье вращается внутрь в момент нанесения удара. При ударе ногой у вас должно быть ощущение, что вы вкладываете в него весь вес вашего тела. Максимально используете бедра в ударе, но быстро отводите бьющую ногу назад, принимая нужную стойку для следующего приема, иначе противник может захватить вашу ногу.

### **Тема 6. Техника защиты (укэ).**

**ТЕОРИЯ:** Каратэ отличается от бокса и других видов единоборств своими приемами защиты. В каратэ существует много блоков против удара ногами, в которых применяются как ноги, так и руки. В этом отношении каратэ уникально.

**ПРАКТИКА:** Достижение мастерства в данных аспектах необходимо. Для овладения эффективной техникой блока нужно совершенствовать следующее: направление силы; вращение предплечья и чувства ритма; работу бедра; положение локтя; недостатки проноса; блок-атака.

### **Тема 7. Основные приемы (кихон).**

**ТЕОРИЯ:** Передвижение в стойках с выполнением техники ударов и блоков. У каждого разряда (кю) своя техника выполнения. Занимаясь кихон (базовой техникой), ученик

овладеет азами каратэ. Многократными повторами шлифуется техника исполнения и развивается специфическая молниеносная реакция.

**ПРАКТИКА:** Кихон является важнейшим аспектом обучения каратэ. Задача базовой техники - научить принципам распределения силы и тактики, а малейшие отклонения от формы кихон ведут к тому, что эти принципы ускользают. Кихон не только форма исполнения базовой техники, но и пониманием того, что в этой технике заложено, а также использование этого на практике.

### **Тема 8. Формальные упражнения (ката).**

**ТЕОРИЯ:** Ката предполагает условный поединок с несколькими противниками, существующими лишь в воображении ученика и наблюдателя. Цель данного упражнения – создание системы круговой обороны при помощи серии определенных приемов защиты и нападения.

**ПРАКТИКА:** Основные положения:

1. Каждая ката имеет определенное количество движений. Они должны выполняться в правильной последовательности.

2. Ката имеют различный рисунок (схему передвижений).

3. Для динамичного выполнения ката следует помнить и соблюдать три правила: правильное применение силы, скорость движения, расслабление и напряжение тела.

5. В начале и в конце ката делается поклон, неотъемлемая часть ката. Выполняя несколько ката подряд, поклон делается в начале первого ката и в конце последнего.

### **Тема 9. Работа с партнерами, схватка (кумитэ).**

**ТЕОРИЯ:** В кумитэ начинающий спортсмен учится правильно и своевременно выполнять технические приемы. Только на этом этапе хорошо отработанные приемы становятся реально применимыми на практике. Дальнейшее совершенствование техники идет рука об руку с овладением работой с партнерами. При повышении разряда (кю) уровень техники усложняется.

**ПРАКТИКА:** два человека встречаются лицом к лицу и демонстрируют приемы. Таким образом, кумитэ можно рассматривать как практическое использование основных приемов, изученных в ката, в некотором роде спарринг. Существует три вида кумитэ: базовое кумитэ (основные приемы с учетом индивидуальных способностей), иппон кумитэ (атакующие и оборонительные действия, технику передвижения и понимание) и дзию кумитэ (партнерам разрешается свободно использовать их духовные и физические силы, но с условием строгого контроля ударов руками и ногами).

### **Тема 10. Упражнения на снарядах, грушах и лапах.**

**ТЕОРИЯ:** В тренировочной практике боевых искусств используются самые разнообразные снаряды. У каждого из его видов свое назначение и функции. Перчатки для отработки точных ударов (наносит удары руками и ногами по перчаткам, спортсмен отрабатывает их точность и мощь); ручные мишени (современные ручные мишени подобны по форме своим предшественницам и бывают одинарными или двойными, благодаря своей гибкости они очень удобны для тренировки скорости и ловкости, особенно при выполнении хлестких ударов); тяжелые груши (на тяжелых грушах тренируют силу и мощь, выполнения всех линейных и угловых техник); подвижные груши (бывают односторонним или двухсторонним креплением, применяют для развития ритма, реакции и ловкости при отработке выполнения техник рук и ног); макивара (специальный станок, с помощью которого спортсмены добиваются затвердения бьющих поверхностей ладоней и ступней, локтей и предплечий); отягощения (силовые тренировки можно разделить на два типа –

поднятие тяжестей и занятия с отягощениями, к поднятию тяжестей относятся все виды работ с гантелями, штангами и на силовых тренажерах, с отягощениями спортсмены надевают грузы на определенные части тела для развития силы соответствующих мышц); скакалки (регулярные занятия со скакалкой развивают выносливость, чувство времени и координацию движений); видеозапись (использование видеозаписи является эффективным вспомогательным средством для изучения новых техник и совершенствование сложных движений).

### **Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы**

Для проведения учебного процесса по «каратэ» по возможности желательно наличие спортивного инвентаря и материалов:

маты для занятий каратэ (татами), размером не менее 6х15;

водоналивной мешок (груша) – 1 шт.;

22

перчатки снарядные – 4 пары;

защитные накладки на руки – 20 пары;

макивара – 2 шт.;

накладки защитные на ноги – 20 пары;

защитный жилет на грудь – 4 шт.;

скакалки – 20 шт.;

гантели (1,5 – 2,5 кг.) – 10 пар;

мяч набивной – 10 шт.;

стенка гимнастическая с перекладиной (турником) – 6 шт.;

лапы боксерские – 10 шт.

Спортивное снаряжение каратиста:

Кимоно белого цвета (индивидуально)

### **Техническое оснащение**

- проектор;
- экран;
- видео – диски;
- магнитофон;
- компьютер.

### **Дидактическое обеспечение программы**

- Карточка упражнений по каратэ(карточки).
- Карточка общеразвивающих упражнений для разминки
- Схемы и плакаты освоения технических приемов.
- Электронное приложение к «Энциклопедии спорта»
- Видеозаписи выступлений обучающихся.
- Регламент проведения турниров по каратэ

### **Санитарно – гигиенические требования**

Для реализации программы необходимо иметь:

- светлое просторное помещение;
- в кабинете осуществляется влажная уборка и проветривание;
- в наличии имеется аптечка с медикаментами для оказания первой медицинской помощи.

### **Кадровое обеспечение программы**



Реализация программы и подготовка занятий осуществляется педагогом дополнительного образования в рамках его должностных обязанностей.

Педагог осуществляет дополнительное образование обучающихся в соответствии со своей образовательной программой. В ходе реализации программы возможна консультативная помощь психолога для выявления скрытых способностей детей.

### **Оценочные материалы**

Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей.

В начале года проводится входное тестирование. Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года. Она предусматривает 1 раз в полгода зачетное занятие - по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений, зачетные игры, а также участие в районных соревнованиях по волейболу.

Итоговая аттестация проводится в конце года обучения и предполагает зачет в форме учебного тестирования по общей и специальной физической подготовке, участия в соревнованиях разных уровней: школьного, муниципального, районного и прочих, а также открытого мероприятия для родителей, с последующим совместным анализом проведенного мероприятия.

Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методического обучения.

### **Способы проверки ЗУН учащихся:**

- начальная диагностика;
- промежуточная диагностика;
- итоговая аттестация.

### **Формы подведения итогов программы:**

- участие в соревнованиях;
- участие в олимпиадах;
- защита творческих работ и проектов

### Литература:

1. Алексеев А.В. Преодолей себя! Психическая подготовка в спорте. –Ростов н/Д.: Феникс, 2019. – 352с.
- 2.Бальсевич В.К Очерки по возрастной кинезиологии человека. – М.:Спорт. – 2019. – 220с.
- 3.Вайнбаум Я.С., Коваль В.И., Родионова Т.А. Гигиена физического воспитания и спорта. М.: Академия, 2018. – 240с.
- 4.Вяткин Б.А. Управление психическим стрессом в спортивных соревнованиях. – М.: Физкультура и спорт, 1918. – 112с.
- 5..Ингерлейб М.Б. Боевые искусства и самооборона для детей / Серия«Мастера боевых искусств» – Ростов-на-Дону: Феникс, 2012. – 128с.
6. Лоулер Дж. Боевые искусства для женщин: Практическое руководство.– Ростов-на-Дону: Феникс, 2018. – 368с.
- 7.Ознобишин Н.Н. Искусство рукопашного боя. – Ростов-на-Дону:Феникс, 2018. – 238с.
- 8.Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. Наука побеждать. – М.:Астрель: АСТ, 2019. – 863с.
- 9.Попов А.Л. Спортивная психология. – М.: Флинта, 2020. – 152 с.39
- 10.Семенов Л.А. Определение спортивной пригодности детей и подростков: биологические и психолого-педагогические аспекты. – 2015. – 142с.
- 21.Травников А.А. Каратэ для начинающих. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2018. – 192с.

### Перечень интернет ресурсов:

1. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации // <http://www.minsport.gov.ru/>
2. Академия повышения квалификации и профессиональной переподготовки работников образования РФ // <http://www.apkrpro.ru>
3. Библиотека международной спортивной информации // <http://bmsi.ru/>
4. Правовая информация // <http://www.pravinfo.ru/index.htm>
5. Министерство образования и науки РФ // <http://www.mon.gov.ru>
6. Официальный сайт Федерации Каратэ города Сочи // <http://karatesochi.ru>