

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

Рассмотрено на заседании
педагогического совета
«16» мая 2024

Протокол № 4

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБПОУ МО «Орехово-Зуевский
железнодорожный техникум имени
В.И. Бондаренко»

С.С.Парамонов
« 23 » мая 2024 г.



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

Возраст обучающихся 15-18 лет
Срок реализации: 8 месяцев

Автор программы
педагог дополнительного образования
Фокин И.М.

г. Орехово- Зуево
2024 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» ((ред. от 30.09.2020);

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 18 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
	ИТОГО	60		

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 (*дани*) 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 (наноса 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

- Картотека упражнений по каратэ(карточки).
- Картотека 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>