

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 31»  
ЭНГЕЛЬСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ**  
Российская Федерация, 413123, Саратовская область, Энгельский район, рп Приволжский, ул. Гагарина, дом 65а,  
тел. (8453) 75-48-79, 76-25-53

---

РАССМОТРЕНО  
на педагогическом совете  
Протокол № 1 от 30.08.2023

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МОУ «СОШ № 31»  
Приказ № 419-од от 31.08.2023

Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
«Карате»

Направленность: физкультурно-спортивная  
Срок реализации программы: 8 месяцев  
Объем программы: 96 часов  
Возраст детей: 6-17 лет

Белова Светлана Владимировна,  
педагог дополнительного образования

г. Энгельс, 2023

## **I. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.**

### **Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Карате» имеет физкультурно-спортивную направленность и разработана в соответствии с «Положением о разработке и условиях реализации дополнительных общеразвивающих программ МОУ «СОШ № 31» ЭМР Саратовской области. (Приказ №703-од от 27.12.2022 года).

Программа «Карате» ориентирована на повышение двигательной активности детей, предназначена для организации занятий по карате в системе дополнительного образования.

**Актуальность программы** обусловлена интересами учащихся к спортивным единоборствам.

Испытывая потребность в физических качествах, как быстрота, выносливость, сила, ловкость, гибкость учащиеся ищут средства их развития.

Карате наряду с другими видами спорта развивает эти качества. Кроме того, карате – это эффективное единоборство, позволяющее обеспечить достаточную самозащиту любого уровня. Занятия карате воспитывают такие морально-волевые качества, как целеустремленность, самообладание, мужество. Учитывая потребности учащихся к здоровому образу жизни, физическому и нравственному совершенству, своими техническими и методическими средствами программа эффективно позволяет обогатить внутренний мир школьника, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

**Педагогическая целесообразность** заключается в том, что содержание программы, формы и методы обучения способствуют эффективному решению комплекса обучающих, развивающих, воспитательных задач и достижению поставленной цели.

**Отличительной особенностью** программы является: изложение программного материала в соответствии с современными нормативно-правовыми требованиями в области программ физкультурно-спортивной направленности; с учетом социально-культурных и имеющихся материально-технических условий в МОУ «СОШ № 31»; систематизацией и обобщением методических материалов; комплектование групп детьми разного возраста и подготовки.

**Адресат программы** – обучающиеся в возрасте 6-17 лет.

**Возрастные особенности** обучающихся 6-17 лет.

Практически каждый ребенок в возрасте от 6 до 17 лет требует персонального внимания и индивидуального подхода. В этом возрасте им присущи плохая концентрация внимания и резкая смена настроений: от желания самозабвенно заниматься до полной апатии и капризов. По этой причине занятия с детьми этого возраста должны быть как можно больше разнообразными и продолжаться не более 1–1,5 часов. Информационная нагрузка на занятиях должна увеличиваться постепенно – от простейших, не связанных между собой движений до синхронных движений отдельными частями тела. Ни в коем случае нельзя заставлять детей многократно повторять одно и то же упражнение. Каждую тренировку следует разнообразить, изучая новый и повторяя пройденный материал в различной форме, внося в него новые интересные элементы.

**Срок реализации программы:** 8 месяцев.

**Объем Программы** – 96 часов в год.

**Форма обучения** – очная.

**Режим работы** – 3 раза в неделю по 1 часу.

**Количество обучающихся в группе:** 15-20 человек.

**Принцип набора в группу:** свободный. Для приема в спортивную секцию необходима медицинская справка о состоянии здоровья.

**Цель программы:** Создание условий для укрепления здоровья детей и их физического развития в процессе изучения каратэ.

**Задачи программы:**

**Образовательные:**

- расширить область знаний по единоборствам (каратэ);
- обучить техническим действиями и тактическим приемами каратэ.

**Развивающие:**

- содействовать развитию физической подготовленности и волевых качеств обучающихся.

**Воспитательные:**

- сформировать интерес к систематическим и самостоятельным занятиям физическими упражнениями;
- сформировать морально-волевые качества личности, нормы коллективного взаимодействия и сотрудничества в тренировочной и соревновательной деятельности.

**Планируемые результаты:**

**Предметные:**

- расширение области знаний по единоборствам (каратэ);
- владение техническими действиями и тактическими приемами каратэ.

**Метапредметные:**

- повышение уровня физической подготовленности и волевых качеств обучающихся.

**Личностные:**

- сформированность интереса к систематическим и самостоятельным занятиям физическими упражнениями;
- сформированность морально-волевых качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в тренировочной и соревновательной деятельности.

### Учебный план

| № | Наименование тем  | В том числе |          |       | Форма контроля/аттестации            |
|---|---|-------------|----------|-------|--------------------------------------|
|   |   | теория      | практика | всего |                                      |
| 1 | Вводное занятие. История становления, развития и современное каратэ.        | 1           | -        | 1     | Входная диагностика.                 |
| 2 | Организационно-методические условия проведения учебно-тренировочных занятий | 2           | 6        | 8     | Контрольные упражнения.              |
| 3 | Этикет додзэ  | 1           | 4        | 5     | наблюдение, практическое выполнение. |
| 4 | Освоение техники каратэ – кихон   | 3           | 20       | 23    | наблюдение, практическое выполнение  |
| 5 | Освоение технико-тактических приемов каратэ в парах (партнер-соперник)      | 2           | 15       | 17    | наблюдение, практическое выполнение  |

|   |   |    |    |    |                                     |
|---|---|----|----|----|-------------------------------------|
| 6 | Обучение технике ударов                           | 2  | 20 | 22 | наблюдение, практическое выполнение |
| 7 | Обучение акробатическим упражнениям               | 1  | 10 | 11 | наблюдение, практическое выполнение |
| 8 | Правила выступления на соревнованиях              | 2  | -  | 2  | устный опрос                        |
| 9 | Подготовка и проведение показательных выступлений | 2  | 5  | 7  | итоговый контроль                   |
|   | Итого:  | 16 | 80 | 96 |                                     |

### Содержание учебного плана

**Раздел 1.** История становления, развития и современное каратэ. История развития каратэ. Основатель стиля сетокан каратэ и руководители организации. Терминология и защитное снаряжение спортсмена. Каратэ за пределами додже.

**Раздел 2.** Организационно-методические условия проведения учебно-тренировочных занятий. Частота и продолжительность учебно-тренировочных занятий. Материально-техническое обеспечение учебно-тренировочных занятий и соревновательной деятельности. Экипировка спортсмена. Основы методики обучения технике выполнения упражнений. Тактическая, психологическая подготовка спортсменов-каратистов. Врачебный контроль и самоконтроль в процессе занятий. Диагностика и самоконтроль психологического и физического состояния. Понятия о правильном и здоровом питании для спортсмена-каратиста. Значение правильно организованной разминки. Самостоятельная подготовка и проведение разминочных упражнений (под контролем педагога).

**Раздел 3.** Этикет додже. Правила поведения ученика в додже (спортзал). Этикет додже – это свод требований к ученику, которые он обязан беспрекословно выполнять, такие как недопущение опозданий, беспрекословное подчинение тренеру, работа только по заданию, соблюдение правил техники безопасности и т.д.

**Раздел 4.** Освоение техники каратэ – кихон. Освоение базовой и комбинационной техники каратэ без партнёра. Разновидностями такой формы тренировки являются традиционные формы кихона (освоение элементов базовой техники в канонических стойках), рэнраку (аналогичная отработка базовых комбинаций) и ката (освоение канонизированных комплексов комбинаций).

**Раздел 5.** Освоение технико-тактических приемов каратэ в парах (партнер-соперник). Техника свободного боя начинается с учебных схваток в боевых стойках. Решение относительно простых задач с использованием основных стоек. Учебные схватки в боевых стойках для проверки, закрепления и совершенствования приобретённых навыков. Решение различных задач, связанных с правильным и быстрым выполнением технических действий, с подготовкой к удержанию инициативы в атаке, защите, контратаке, опережающей атаке и т.п. При работе в парах необходимы средства индивидуальной защиты: кентаса.

**Раздел 6.** Обучение технике ударов: лапы и мешки предназначены для отработки как отдельных ударов, так и связок в полную силу, благодаря чему травматизм напарнику исключён.

**Раздел 7.** Обучение акробатическим упражнениям. Элементарные строевые упражнения (повороты, построения, перестроения). Изучение основных исходных положений для выполнения гимнастических упражнений. Терминологический минимум. Обучение равновесиям, стойкам, кувыркам, различным прыжкам и т.д. Обучение

выполнению акробатической связки. Проведение подвижных игр с элементами акробатических упражнений.

**Раздел 8.** Правила выступления на соревнованиях. Правила выступления на соревнованиях прописаны в «дополнениях к правилам проведения соревнований, проводимых Федерацией Сётокан каратэ России по группе дисциплин спорта код вида спорта 1730001411Я».

**Раздел 9.** Подготовка и проведение показательных выступлений. Время проведения показательных выступлений согласуется с календарем дошкольных мероприятий. Презентация успехов юных каратистов с приглашением родителей учащихся.

### **Формы аттестации планируемых результатов программы.**

**Предметные результаты:** участие в соревнованиях и играх, контрольные упражнения, педагогическое наблюдение, опрос.

**Метапредметные результаты:** педагогическое наблюдение.

**Личностные результаты:** педагогическое наблюдение, анкетирование.

## **II. Комплекс организационно-педагогических условий.**

### **Методическое обеспечение программы**

| <b>Раздел</b>                     | <b>Форма занятия</b>   | <b>Приемы и методы учебно-воспитательного процесса</b>  |
|-----------------------------------|--|---|
| Общефизическая подготовка         | Объяснение, практическое занятие                                     | словесные методы, наглядные методы, практические методы |
| Специальная физическая подготовка | Объяснение, практическое занятие                                     | словесные методы, наглядные методы, практические методы |
| Техническая подготовка            | Объяснение, практическое занятие, демонстрация технического действия | словесные методы, наглядные методы, практические методы |
| Тактическая подготовка            | Беседа, тренировка, участие в соревнованиях                          | словесные методы, наглядные методы, практические методы |
| Теоретическая подготовка          | Беседа, показ видеоматериала   | словесные методы, наглядные методы                      |
| Контроль умений и навыков         | Соревнования, тестирование   | Индивидуальный. Участие в соревнованиях. Метод опроса   |

### **Условия реализации программы.**

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал МОУ «СОШ № 31».

#### **Материально-техническое обеспечение программы.**

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие раздевалок;
- наличие медицинского пункта;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем.

#### **Спортивные снаряды:**

- гимнастические скамейки – 3-5 штук;
- гимнастическая стенка – 15 пролетов;

- фитнес-коврики – 20 шт.;
- скакалка гимнастическая – 20 шт.;
- секундомер электронный – 2 шт.;

Кроме этого, имеется дидактико-методическое оснащение: методические пособия по карате, методике занятий и тренировок; инструкции по технике безопасности, нормативные документы по дополнительному образованию.

#### **Кадровое обеспечение:**

педагог дополнительного образования, имеющий высшее образование, направленность которого соответствует направленности дополнительной общеобразовательной программы, 1 квалификационная категория.

#### **Оценочные материалы**

1. После изучения каждого раздела программы предполагается зачет в виде соревнований по карате, с награждением участников грамотами и дипломами.
2. Самые интересные моменты тренировок и соревнований размещаются на информационном стенде в виде фотовыставки, на официальном сайте и официальных сообществах в социальных сетях.

#### **Критерии оценки результатов текущей и итоговой аттестации**

Ожидаемые результаты освоения обучающимися программы оцениваются по трём базовым уровням и представлены соответственно предметными, метапредметными и личностными результатами:

##### **Предметные результаты:**

Высокий уровень: - обучающийся демонстрирует глубокие и полные знания по карате. Качественно выполняет тестовые упражнения, технические и тактические действия.

Средний уровень: - обучающийся допускает незначительные ошибки при ответах на вопросы, при выполнении тестовых упражнений. Допускает незначительные ошибки при выполнении технических и тактических действий.

Низкий уровень: - обучающийся допускает ошибки при ответах на вопросы, допускаются грубые ошибки при выполнении технических и тактических действий.

##### **Метапредметные результаты:**

Высокий уровень: - индивидуальный рост уровня физической подготовленности;

Средний уровень: - уровень физической подготовленности не изменился;

Низкий уровень: - уровень физической подготовленности понизился.

##### **Личностные результаты:**

Высокий уровень: - у обучающегося полностью сформированы потребность в систематических и самостоятельных занятиях физическими упражнениями, положительные качества личности, нормы коллективного взаимодействия и сотрудничества в тренировочной и соревновательной деятельности;

Средний уровень: - обучающийся нуждается в периодическом контроле со стороны взрослых за посещением спортивной секции и самостоятельными занятиями физическими упражнениями. Проявляет положительные качества личности. Во время занятий периодически не соблюдает нормы коллективного взаимодействия и сотрудничества;

Низкий уровень: - обучающийся нуждается в постоянном контроле со стороны взрослых за посещением спортивной секции и самостоятельными занятиями физическими упражнениями. Допускает проявление неположительных качеств личности и нарушение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в тренировочной и соревновательной деятельности.

## Список литературы

1. Введение в теорию физической культуры: Учебное пособие для институтов физической культуры. / Под ред. Л.П. Матвеева. – М.: Физкультура и спорт, 2001. – 128 с.
2. Евсеев, Ю.Н. Физическая культура [Текст]/Ю.Н. Евсеев.-Ростов н/Д: Феникс, 2004. - 384 с.
3. Иванов, А.В., Сетокан каратэ. Техника, тактика. – М.: Физкультура и спорт, 2009.- 176 с.
4. Ильин, Е.П. Психология физического воспитания. – Спб., 2000. – 231с.
5. Ким, В.В. и др. О разделении спорта и оздоровительной физкультуры // Теория и практика физической культуры. – 2001. - №3. – С. 17-21.
6. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры: учебник для институтов физической культуры. М.: Физкультура и спорт, 2001.–543 с.
7. Менхен, Ю.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика / Ю.В. Менхен, А.В. Мнхен. – Ростов н/Д: Феникс, 2002. – 384 с.
8. Основы индивидуального здоровья человека: Введение в общую и прикладную валеологию / Э.М. Казин и др. – М.: ВЛАДОС, 2000. – 192 с.
9. Основы теории и методики физической культуры: Учебник для техн. физ. культуры. / Под ред. А.А. Гужаловского. – М.: Физкультура и спорт, 2002. – 352 с.
10. Панов, Ю.В. Организационно-методические условия проведения занятий кёкусинкай каратэ. - М.: Физкультура и спорт, 2007.- 92 с.
11. Примерные программы внеурочной деятельности. Начальное и основное образование / В.А. Горский, А.А. Тимофеев, Д.В. Смирнов и др. под ред. В.А. Горского. – М.: Просвещение, 2010. – 111 с. – (Стандарты второго поколения). – ISBN 978-5-09- 021779-8.
12. Психология здоровья: учеб. для вузов / под ред. Г.С. Никифорова. – СПб.: Питер, 2006. – 607 с.
13. Жуков, М.Н. Подвижные игры: Учеб. для студ. высш. пед. Учеб. заведений. – М., 2001. – 82 с.
14. Электронные презентации по тематике программы.