

**Администрация города Нижнего Новгорода**  
**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**  
**«Школа № 182»**

Рассмотрена и принята  
на педагогическом совете  
Протокол №1 от 31.08.2023



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ**  
**ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**«Каратэ-до»**

**НАПРАВЛЕННОСТЬ: физкультурно-спортивная**

**Срок реализации программы- 1 год**

**Возраст детей - 6-7 лет**



Автор программы:  
Шибает Ринат Рушанович,  
педагог дополнительного  
образования

Нижний Новгород,  
2023 год

## Пояснительная записка

Помочь детям и подросткам не потерять себя в этой сложной жизни, закалить волю, характер, стать сильнее и благороднее помогут занятия спортом. Не секрет, что все выдающиеся спортсмены политики и бизнесмены начали свой путь в спорте ещё в детстве. В этом и заключается **актуальность** данной программы. Занимаясь каратэ, дети добиваются совершенства во владении своим телом, пластичности, ловкости, ритмичности и красоты движения. Становятся увереннее в себе. Главный смысл тренировок в развитии определённого состояния разума, а не в шлифовке технических приёмов, не в принципах работы тела. Чрезвычайно важен разум живой, реагирующий на окружающий мир интуитивно, без колебаний, в любой экстремальной ситуации.

Воспитанник обязан всячески развивать в себе внутреннюю уверенность и спокойствие характера, самоконтроль, должен проявлять уважение к окружающим и быть истинно гуманным в отношениях к людям. Изучение формальных упражнений, базовой техники, связок, различные формы обусловленного спарринга и свободный бой – составляют основу тренинга системы каратэ– духовная дисциплина.

Разнообразие техник: бросковая и ударная, болевые приемы, защита от ножа и пистолета, работа с древним оружием (посох, нунчака, томфа, меч). Специальная и общефизическая подготовка, делают занятия в секции привлекательными для детей и подростков, а развитие духовных качеств воспитанников в процессе обучения и реализации воспитательных задач делают данную программу актуальной и педагогически целесообразной.

**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 детей, методически правильно обучать их основам каратэ.

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность.

**Отличительная особенность.** Программой предусматривается общефизическая подготовка со специализацией по виду спорта. Она ставит своей целью укрепление здоровья и подготовку воспитанников для перехода на этап начальной подготовки или учебно-тренировочный. Программа предназначена для привлечения к занятиям возможно большего числа детей.

**Цель программы:** формирование духовно - нравственной личности воспитанника средствами занятий традиционным каратэ-до

**Задачи программы**

**Личностные:**

1. Воспитывать интерес к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, укреплению здоровья, повышению физической подготовленности и формирование двигательного опыта;

2. Воспитать целеустремлённость, дисциплинированность, исполнительность.

3. Воспитать культуру общения и поведения.

#### **Метапредметные:**

1. Формировать волевые способности для владения ситуацией;
2. Формировать физические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость;
3. Формировать навыки сотрудничества.
4. Развить кратковременную и оперативную память.

#### **Предметные:**

1. Познакомить воспитанников с историей боевого искусства традиционным каратэ-до, основами восточной философии.
2. Обучить этикету традиционного каратэ-до (сложившиеся японские обычаи, традиции, правила поведения в быту, нормы поведения и морали, которые соответствуют духу и принципам в традиционном каратэ-до).
3. Разъяснить классификацию базовых техник традиционного каратэ-до.
4. Развить технические навыки боевого искусства «Традиционное каратэ-до»;

**Педагогическая целесообразность** программы заключается в том, что ее реализация способствует развитию у обучающихся стремления к познанию, вырабатывает волю и характер, формирует чувство коллективизма, и способствует нравственному становлению личности.

**Срок реализации** программы 1 год, для детей в возрасте 6- 7 лет.

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 учащихся различен, поэтому допускаются разновозрастной группы, но задания даются разной сложности с учётом 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.

**Режим занятий:** 2 раза в неделю по 2 часа = 144 часов в год;

#### **Ожидаемые результаты:**

##### **Личностные:**

1. Воспитан интерес к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, укреплению здоровья, повышению физической подготовленности и формирование двигательного опыта;

2. Воспитана целеустремлённость, дисциплинированность, исполнительность.

3. Воспитана культура общения и поведения.

**Метапредметные:**

1. Сформированы волевые способности для владения ситуацией;
2. Сформированы физические качества: сила, быстрота, выносливость, ловкость;
3. Сформированы навыки сотрудничества.
4. Развита кратковременная и оперативная память.

**Предметные:**

1. Воспитанники ознакомлены с историей боевого искусства традиционным каратэ-до, основами восточной философии.
2. Воспитанники обучены этикету традиционного каратэ-до (сложившиеся японские обычаи, традиции, правила поведения в быту, нормы поведения и морали, которые соответствуют духу и принципам в каратэ-до).
3. Разъяснена классификация базовых техник каратэ-до.
4. Развита технические навыки боевого искусства «Каратэ-до»;

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

**Учебный план**

№ п/п	Наименование Дисциплины	Количество часов
1	История, традиции и философские основы боевых искусств мира	7
2	Общефизическая подготовка	12
3	Развивающие игры	7
4	Изучение базовой техники	11
5	Ката	12
6	Традиционное кумитэ	12
7	Спортивное кумитэ	11
	Всего	72

**Учебно-тематический план**

№	Наименование тем	Кол-во часов		
		Всего	Теория	Практика

<b>1.</b>	<b>История, традиции и философия боевых искусств</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	
<b>2.</b>	История боевых искусств	4	4	
<b>3.</b>	Традиции боевых искусств	3	3	
<b>4.</b>	<b>Общефизическая подготовка</b>	<b>12</b>	<b>2</b>	<b>10</b>
<b>5.</b>	Элементы лёгкой атлетики	4		4
<b>6.</b>	Элементы акробатики	4		4
<b>7.</b>	Техника кульбитов, группировка	1	1	

8.	Упражнения на развитие физических качеств	3		3
9.	<b>Развивающие игры</b>	<b>7</b>		<b>7</b>
10.	Игры на развитие внимания	3		3
11.	Игры на развитие координации	4		4
12.	Общеразвивающие игры	2		2
13.	<b>Базовая техника каратэ</b>	<b>11</b>	<b>2</b>	<b>9</b>
14.	Стойки	1,5	0,5	1
15.	Удары	1,5	0,5	1
16.	Блоки	1,5	0,5	1
17.	Техника перемещений	1,5	0,5	1
18.	Борцовская техника	7	2	5
19.	<b>Ката</b>	<b>12</b>	<b>2</b>	<b>10</b>
20.	Назначение и смысл ката	1		1
21.	Рисунок ката	7	1	6
22.	Применение ката (бункай)	4	1	3
23.	<b>Традиционное кумитэ</b>	<b>12</b>	<b>3</b>	<b>9</b>
24.	Назначение и смысл традиционного кумитэ	1	1	
25.	Понятие дистанции	5	1	4
26.	Техника традиционного кумитэ	6	1	5
27.	<b>Спортивное кумитэ</b>	<b>11</b>	<b>3</b>	<b>8</b>
28.	Правила спортивного поединка	2	1	1
29.	Техника спортивного кумитэ	9	2	7
30.	<b>Итоговый контроль</b>	<b>4</b>		

### Содержание программы

*Процесс обучения* согласно программе включает несколько разделов:

1. Историко-философский каратэ.
2. Спортивный каратэ.
3. Традиционно-прикладной каратэ.

**1. Историко-философский раздел каратэ.** Целью данного раздела является, прежде всего, увлечь занимающихся, привить интерес к систематическим занятием спортом, воспитать дисциплину и взаимоуважение занимающихся, выработать стремление к постоянному самосовершенствованию. Он призван сформировать у детей и подростков систему ценностей, направленную на доброжелательное отношение к окружающим.

Предполагается изучение:

- 1.1 *Истории и традиций* боевых искусств мира.
- 1.2 *Философских основ* боевых искусств мира.

**2. Спортивный раздел каратэ** включает в себя следующие предметы:

2.1. *ОФП* – общая физическая подготовка – предназначена для развития необходимых физических качеств (силы, выносливости, пластики и т.п.), достаточных для прохождения дальнейшей программы. Дисциплина предполагает освоение элементов легкой атлетики, акробатики, различные упражнения на координацию движений и т.д.

2.2. *Спортивные развивающие игры.*

2.3. *Спарринг* – свободный бой с одним или несколькими противниками. Рассматриваются как теоретические (стратегия, тактика, психология поединка), так и практические аспекты (элементы боя, связки, дистанция и т.д.)

2.4. *Соревнования, чемпионаты, семинары.* Все занимающиеся имеют возможность повышать свой спортивный и технический уровень на проводимых мероприятиях.

**3. Традиционно-прикладной раздел каратэ** включает предметы:

3.1. *Ката* – формальные комплексы упражнений, служащие для развития физических (сила, выносливость, координация), психических (спокойствие, уравновешенность) и морально-этических качеств (взаимоуважение, культура поведения).

3.2. *Традиционные упражнения для наработки навыков кумитэ* – заданные элементы поединка. Ступень к свободному бою.

3.3. Работа с традиционными видами оружия (шест, нунчаку, меч и т.д.)

3.4. Дыхательные и восстанавливающие упражнения.

**МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ**

**Кадровое обеспечение**

Для успешной реализации программы необходимо следующие условие: педагог должен иметь физкультурное образование или высокий спортивный разряд.

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

Для успешной реализации программы необходимо наличие:

-спортивного зала с жёстким покрытием

Наличие в достаточном количестве оборудования и спортивного инвентаря: -лап боксёрских в количестве не менее 6 шт.

-макеваров мягких не менее 3шт

-накладок на кисти не менее 15 шт.

-тренировочных костюмов «кимono».

-мячей футбольных и волейбольных – 4шт.

-скакалок -15шт.

### **Формы аттестации.**

Формы аттестации включают в себя следующие этапы: входную, промежуточную и итоговую.

1. **Входная аттестация (диагностика)** проводится с целью выявления уровня подготовки обучающихся.

Входная аттестация проводится в первый месяц учебных занятий с занесением результатов в диагностическую карту.

2. **Итоговая аттестация (диагностика)** проводится с целью выявления уровня развития способностей и личностных качеств обучающегося и их соответствия прогнозируемым результатам данной программы.

Аналитико-диагностический блок дополнительной общеразвивающей программы включает в себя:

- диагностику обученности (знания, умения, навыки по профилю программы);

- диагностику обучаемости;

- текущую диагностику (зачеты по темам, результаты участия в соревнованиях и т.д.).

Диагностика обученности по профилю программы проводится два раза в год:

1 – входная диагностика (сентябрь-октябрь);

2 – итоговая диагностика (апрель-май).

### **Оценочные материалы.**

В диагностику включаются контроль, проверка, оценивание, накопление статистических данных, их анализ и прогнозирование

дальнейшей работы. При проведении педагогической диагностики появляется материал для полной оценки учебных возможностей обучающихся. Педагог должен для себя зафиксировать следующее:

- Какие изменения происходят с обучающимися в процессе обучения

- Как изменяется понимание ими учебных требований

- В какой помощи педагога он нуждается

Первая диагностическая работа проводится в начале учебного года. Ее цель – определение подготовленности обучающихся к занятиям в объединении. Диагностирование производится на всех этапах педагогического процесса – от начального восприятия знаний до их практического применения. Заключительная диагностика проводится в конце учебного года. Ее цель – проверка, учет знаний, умений и навыков, приобретенных на всех этапах процесса обучения, диагностирование уровня (качества фактической обученности в соответствии с поставленной на данном этапе задачей).

#### Соревнования (занятые места, количество побед)

По участию в соревнованиях различного уровня (товарищеские встречи, городские, областные, региональные, всероссийские) ясно видно, как обучающиеся могут применять технику в поединках, их технические и тактические недоработки, психологическую подготовленность.

Творческие отчеты (2 раза в учебном год)

Посещение открытых занятий объединения администрацией с целью методической помощи педагогу в организации образовательного процесса

Контрольные вопросы по применению техники по теории каратэ:

трактовка и объяснение девиза стиля;

истинные принципы и цели каратэ-до;

значение занятий каратэ-до;

значение, происхождение слова «каратэ-до»;

отношения «педагог - обучающийся»;

общая история развития каратэ-до;

объяснение (расшифровка) любимой техники

#### **Организационно-педагогические условия реализации программы**

Образовательный процесс осуществляется на основе учебного плана, рабочей программы учебного модуля и регламентируется расписанием занятий.

**Сроки реализации программы.** Программа реализуется в течение 1 года. Учебный год начинается с 1 сентября. Обучение детей рассчитано на 216 часов (36 учебных недель в год).

**Формы реализации программы и режим занятий.** Для реализации программы используются урочные и внеурочные формы проведения занятий:

групповая и индивидуальная, учебная и игровая, учебно-тренировочная и тренировочная, контрольная и соревновательная. Для более углублённого изучения тем предусматриваются посещения соревнований, мастер-классов, открытых занятий других спортивных коллективов.

**Материально-техническая база.** Занятия проводятся на базе спортивного зала МБОУ «Школа №182». В зале созданы необходимые условия для организации образовательного процесса педагогом, для этого имеются:

- лапы; макивары;
- футы;
- утяжелители;
- накладки;
- боксерские мешки.

**Учебно-методическое и информационное обеспечение программы.** Содержательная составляющая образовательного модуля отражена в рабочей программе, в которой отдельным блоком представлены учебно-методические (списки основной и дополнительной литературы) и информационные материалы (ссылки на электронные ресурсы).

### **Список используемой литературы**

1. Акопян А.О., Долганов Д.И. и др. « Примерная программа по рукопашному бою для ДЮСШ, СДЮСШОР», М.: Советский спорт, 2004.- 116с.
2. Егорова А.В., Круглов Д.Г., Левочкина О.Е. и др. «Нормативно-правовое и программное обеспечение деятельности спортивных школ в Российской Федерации», метод.рекомендации, М.: Советский спорт, 2007 – 136 с.
- 3.Курамшин Ю.Ф. «Теория и методика физической культуры: Учебник. М.: Советский спорт, 2004.- 464с.
- 4.Микрюков В.Ю. Каратэ: Учеб.пособие для студентов высших учебных заведений,- М.: Издательский центр «Академия», 2003.- 240 с.
5. Якимов А.М. «Основы тренерского мастерства», учеб.пособие для студ.высших учебных заведений физической культуры, М.: Terra-Спорт, 2003 -176с.