

муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Средняя школа № 72 с углубленным изучением отдельных предметов имени М.Н. Толстихина»  
(МАОУ СШ № 72 им. М.Н. Толстихина)  
(660041, г. Красноярск, ул. Курчатова, 7, тел. 246-86-42, 246-86-43)

СОГЛАСОВАНО  
Заместитель директора  
МАОУ СШ № 72  
им. М.Н. Толстихина  
«31» августа 2023 г.  
 /Н.А. Олейник

УТВЕРЖДЕНО  
директор МАОУ СШ № 72  
им. М.Н. Толстихина  
 /Е.Д. Донцова  
приказ № 01-04/р-054/3  
«31» августа 2023 г.



## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

### дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности «Карате»

для обучающихся 7-11 лет

Составитель:  
Бывальцев Д.А.

Красноярск  
2023

## **Пояснительная записка**

**Направленность** программы «Каратэ» по содержанию - физкультурно-спортивная, по функциональному предназначению - общеразвивающая.

Данная программа составлена в соответствии с **нормативными документами:**

1. Федеральный Закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ);
2. Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в редакции 2013 г.);
3. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р);
4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (далее – СанПиН);
5. Концепция развития дополнительного образования детей (распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014г. № 1726-р) (далее - Концепция);
6. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее – Порядок);
7. Программа воспитания муниципального автономного общеобразовательного учреждения «Средняя школа № 72 с углубленным изучением отдельных предметов имени М. Н. Толстого»;
8. Положение о дополнительном образовании муниципального автономного общеобразовательного учреждения «Средняя школа № 72 с углубленным изучением отдельных предметов имени М. Н. Толстого».

### **Актуальность**

Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2030 года, принятая Правительством РФ определяет в качестве основных направлений развития физической культуры и спорта в стране создание условий для здорового образа жизни граждан, приобщение к систематическим занятиям физической культурой и спортом, повышение массовости физической культуры и спорта, обеспечение доступа к развитой спортивной инфраструктуре, повышение конкурентоспособности российского спорта, пропаганду нравственных ценностей физической культуры и спорта.

*Актуальность* дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Каратэ» определяется ее направленностью на решение задач государственной политики в области развития физической культуры и спорта, физическое и личностное развитие обучающихся, воспитание ценностного отношения к здоровому образу жизни.

В личностном плане *актуальность* программы обусловлена тем, что этот вид единоборств является важным средством физического и морально-волевого воспитания, а также средством и формой пропаганды здорового образа жизни путем приобщения к занятиям физической культурой и спортом.

Программа рассчитана на возраст учащихся от 7 до 11 лет. Программа построена с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей. Младший школьный возраст - это период бурного роста и развития организма. В этом возрасте довольно быстро усваиваются и совершенствуются сложные движения, особенно эффективно обучение и самообучение спортивным движениям.

Для обучения по программе принимаются дети, не имеющие противопоказаний к занятиям данным видом спорта. Допускается объединение детей разных возрастов, но одинакового уровня подготовки в одной учебной группе. В разновозрастных группах особое внимание уделяется индивидуальной работе, а также работе в мини-группах по возрастам.

Программа рассчитана на 1 год, 3 часа в неделю, 34 учебных недели. Наполняемость группы 15 человек.

### **Цель и задачи программы**

**Цель:** воспитание гармонически развитой личности и формирование активной жизненной позиции ребенка посредством приобщения его к здоровому образу жизни и самосовершенствованию на основе всестороннего изучения боевых искусств, их философских, исторических, этических, социально-культурных, медицинских и других аспектов.

Сформулированная цель основана на постепенном формировании двух **психофизических состояний:**

- гармонии психики и тела, при которой наступает согласие в стремлениях и действиях личности и осуществляется их взаимный контроль;
- гармонии человека с окружающим миром, для которой характерно соответствие личности биологическим и физическим законам природы и удовлетворение потребностей в согласии с потребностями других людей и общества.

**Задачи:**

Предметные:

- сформировать необходимые умения и навыки одного из видов боевых искусств – каратэ;
- совершенствовать знаний, умений и навыков каратэ;
- помочь каждому обучающемуся выявить и осознать свои потенциальные возможности в каратэ;
- сформировать психическое совершенствование и овладение методами психорегуляции;
- сформировать физическое совершенствование и укрепить здоровье обучающихся;
- помочь в профессиональной подготовке обучающихся для работы в детских и разновозрастных группах и секциях каратэ-до.

#### Личностные:

- формировать личность (мировоззрение, нравственное поведение, выработку определенных черт характера, воли, привычек и вкусов, развитие физических качеств);
- привить интерес к каратэ;
- содействовать социальной адаптации личности к жизни в окружающем мире;
- ориентировать на общечеловеческие ценности и скорректировать поведение в соответствии с морально-этическими нормами и правилами;
- помочь осознать ценности жизни и здоровья других людей;
- повысить общий уровень культуры.

#### Метапредметные:

- развивать самодисциплину;
- развивать силовые способности;
- развивать выносливость;
- развивать гибкость;
- развивать быстроту;
- развивать ловкость.

## Содержание программы

### Учебный план

№	Раздел программы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего часов	Теория	Практика	
1	Введение	4	2	2	входной контроль – наблюдение, беседа
2	Изучение базовой техники каратэ. КИХОН	34	-	34	тематический контроль -зачет
3.	Общая физическая подготовка.	10	-	10	тематический контроль -зачет
4	Изучение техники поединков. КУМИТЭ	30	-	30	тематический контроль - поединок
5	Теоретическая подготовка	12	12	-	тематический контроль -тест
6	Соревнования	8	-	8	тематический контроль - соревнование
7	Заключение	4	1	3	итоговая аттестация – показательные выступления
	<b>Итого:</b>	<b>102</b>	<b>15</b>	<b>87</b>	

### Содержание учебного плана

#### 1. Введение

**Теория.** Вводное занятие - знакомство с программой 10 кю. Этикет в каратэ-до. Ритуалы. Правила поведения обучающихся.

**Практика.** Входной контроль – выполнение приемов.

#### 2. Изучение базовой техники каратэ. КИХОН

**Практика.** Стойки: ХАЧИДЖИ ДАЧИ, ХЕЙСОКУ ДАЧИ.

*Техника рук: прямые удары рукой ЧОКУ-ЦУКИ, блок верхнего уровня АГЕ-УКЕ, блоки среднего уровня СОТО-УКЕ, УЧИ-УКЕ, блок нижнего уровня ГЕДАН-БАРАЙ*

*Техника ног: прямой удар ногой МАЕ-ГЕРИ, боковые удары ногой ЕКО-ГЕРИ, КИАГЕ, ЕКО-ГЕРИ, КИКОМИ*

### **3. Общая физическая подготовка.**

**Практика.** Комплекс на гибкость и растяжку; силовая подготовка (норматив): отжимание от пола, упражнения для брюшного пресса, приседания; упражнения на равновесие, координацию, быстроту.

### **4. Изучение техники поединков. КУМИТЭ**

**Практика.** Атакующая техника рук: ОИ ЦУКИ ДЗЕДАН, ОИ ЦУКИ ЧУДАН, ОИ ЦУКИ ГЕДАН

Защитная техника рук: АГЕ-УКЕ, СОТО-УКЕ, ГЕДАН-БАРАЙ

### **5. Теоретическая подготовка.**

**Теория.** История боевых искусств. Изучение японской терминологии Особенности дыхания при занятиях каратэ. Правила соревнований. Режим спортсмена. Гигиена. Питание. Способы закаливания организма.

### **6. Соревнования**

**Практика.** Совершенствование эмоциональной устойчивости, свойств внимания, достижение специальной психической готовности к выступлению и мобилизационной готовности в состязаниях. Демонстрация приобретенных навыков каратэ и физических кондиций.

### **7. Заключение**

**Теория.** Подведение итогов работы за год

**Практика.** Итоговое занятие – итоговая аттестация. Показательные выступления.

### **Планируемые результаты**

В процессе учебно-тренировочных занятий обучающиеся развивают пять основных качеств: повышенную чувствительность, прямооту и искренность, бесстрашие, ловкость и грациозность, способность к комбинаторному мышлению. Программируемость и ритмизация выполняемых движений в сочетании с правильным дыханием, специальные тесты и психотехнические приёмы, закаливание, формируют у занимающихся отличную координацию движений, скоростную и силовую выносливость. Более того, тренировки развивают внимание и наблюдательность, улучшают память, вырабатывают умение концентрироваться на конкретном процессе, обостряют реакцию на изменение ситуации, развивают способность к предвидению событий, повышают иммунитет. Но самое главное, появляется особое отношение к окружающей реальности – спокойное и мудрое.

Способность концентрироваться на конкретном действии или объекте в сочетании с высокой физической подготовкой даёт огромный положительный эффект в любой сфере человеческой деятельности, значительно повышая творческий потенциал личности.

**К концу обучения дети должны:**

- **знать** этикет в каратэ-до, ритуалы, правила поведения при занятиях каратэ; историю развития боевых искусств; основы японской терминологии; правила соревнований; основы гигиены, правильного питания, способы закаливания организма;
- **уметь** складывать кимоно, повязывать пояс; освоить основы базовой техники и техники поединков по программе ученических ступеней 10-й «кю» (белый пояс).

**Календарный учебный график**

№	Дата	Раздел программы	Количество занятий
1		Введение	4
2		Изучение базовой техники каратэ. КИХОН	34
3		Общая физическая подготовка.	10
4		Изучение техники поединков. КУМИТЭ	30
5		Теоретическая подготовка	12
6		Соревнования	8
7		Заключение	4
Всего:			102

**Условия реализации программы:**

Для успешной реализации данной программы необходимы:

1. *Кадровое обеспечение:* педагог дополнительного образования, имеющий педагогическое образование в области физкультуры и спорта, квалифицированные инструктора, имеющие международную степень по каратэ-до (с 1 - 10 дан);

2.: *Материально-техническое обеспечение*

- светлое проветриваемое помещение с деревянным полом;
- раздевалки с туалетами и душевыми кабинами для мальчиков и девочек;
- специальное покрытие на пол (татами);

**Формы подведения итогов реализации программы**

Входной контроль проводится на вводном занятии в форме собеседования и наблюдения.

Текущий контроль в форме наблюдения осуществляется непосредственно на занятии.

Тематический контроль проводится в форме демонстрации приобретенных навыков после каждого пройденного раздела программы.

В конце учебного года проводится итоговая аттестация в форме показательных выступлений.

**Результаты обучения** выражаются в получении занимающимися по программе «Каратэ-до» права на получение учебного звания КЮ и ношение пояса определенного цвета. Оценка результатов обучения возможна при сдаче квалификационных экзаменов в процессе соревновательной практики, при проведении показательных выступлений, при сдаче контрольных нормативов.

### **Оценочные материалы**

1. Входной контроль
2. Итоговая аттестация

### **Методические материалы**

Реализация учебно-воспитательных задач достигается за счёт разнообразных **форм и методов обучения**, таких как:

- изучение литературы, просмотр учебных видеофильмов;
- теоретические и практические семинары;
- учебно-тренировочные занятия;
- учебно-методические сборы и летние спортивные лагеря;
- квалификационные экзамены;
- участие в соревнованиях различного уровня;
- показательные выступления.

### **Список литературы для педагога**

1. Гогонов Е.Н, Мартьянов Б.И. Психология физического воспитания и спорта. Учеб.пособ. для студ. высш. учеб. заведений. М. 2000 г.
2. Железняк Ю.Д. Спортивные игры. М.: Изд. Центр «Академия», 2002г.
3. Мирзоев О.М. Применение восстановительных средств в спорте. - М.: Sportакадем-пресс, 2000.
4. Накаяма Масатоши. Лучшее каратэ. В 11-ти томах. Пер. с англ. В. Коломарова, - М.: Ладомир, АСТ, 2001.
5. Пилоян Р.А., Суханов А.Д. Многолетняя подготовка спортсменов-единоборцев. - Малаховка, 2000.
6. Прокудин К.Б. Технология построения тренировочного процесса юных каратистов на этапе предварительной подготовки: Автореф. дис. канд. пед. наук. - М., 2000.- 22 с.
7. Программа классификационных экзаменов по каратэ-до «Сётокан». Владивосток, 2002 г.

8. Смирнов В.М. Дубровский В.И. Физиология физического воспитания и спорта. Учеб.для ВУЗов. М.: Физкультура и спорт 2001 г.
9. Сиода Г. Динамика Айкидо. Пер. с англ. А. Куликова, Е. Гупало. - М.: ФАИР-ПРЕСС, 2004 г.
10. Традиционное каратэ. Правила соревнований / Сост. С.А.Литвинов. - М.: Советский спорт, 2003.-120 с.
11. Трусов О.В. Шотокан Каратэ-до. Кн.1. Основные аспекты. Кн.2. От новичка до мастера. К.: «София», 2000 г.
12. Холодов Ж.К. Теория и методика физической культуры. Учеб.для ВУЗов физ. культ. М.: «Военздат», 2001 г.

#### **Список литературы для обучающихся**

1. Иванов-Катанский С.А. Базовая техника каратэ. Издательско-торговый дом Гранд. М., 2000.
2. Традиционное каратэ. Правила соревнований / Сост. С.А.Литвинов. - М.: Советский спорт, 2003.-120 с.
3. Чой С., Образцова Т.Н. Подвижные игры для детей. Изд-во ИКТЦ Лада, Этрол. М., 2006.

#### **Интернет-ресурсы:**

<http://www.garshin.ru/budo/karate.html>

<http://karatedo-news.com/link-exchange.html>

<http://www.mkarate.ru/poleznye-ssylki>

<http://shitoryu-hmao.ru/>

<http://wiki-linki.ru/Page/73086>

<http://dantesport.ru/index.php?cat=14>

<http://www.master-karate.ru/statiy/340-superkarate.html>

<http://www.budoweb.ru/dir/ttl/japan/karate/1.html>

<http://budofudokan.ru>

<http://www.mayak-dojou.ru>

<http://karate.ru/news/408/>

<http://www.msu.ru/news/sportivnye-novosti-karate.html>

<http://orenburgnews.ru/index.php/novosti-orenburga/8014-v-severnom-okryge-proshel-okryjnoi-tyrnir-po-karatedo-pervyi-start>