

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 519
Московского района Санкт-Петербурга**

Принято

Решением педагогического совета
Государственного бюджетного
общеобразовательного учреждения
средней общеобразовательной школы № 519
Московского района Санкт-Петербурга
Протокол № 13 от 30.08.2024 года

Утверждено

Приказом по Государственному
бюджетному общеобразовательному
учреждению средней
общеобразовательной школе № 519
Московского района Санкт-Петербурга
Приказ от 02.09.2024 № 94-од
_____ Г.А. Ткачева

**Дополнительная общеразвивающая программа
«Юный каратист»**

Возраст учащихся: 7-16 лет
Срок реализации: 1 год

Разработчик:
Филатова Ирина Демьяновна

Санкт-Петербург
2024

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа «Юный каратист»

Каратэ – это путь, по которому многие идут всю жизнь, укрепляя дух, открывая в себе все новые и новые способности и раздвигая границы своих возможностей.

Занимаясь каратэ, люди учатся не только и не столько технике нанесения ударов и постановки блоков, тактике и стратегии поединка, а тем более умению разбивать предметы, сколько образу жизни, пытаюсь увидеть взаимосвязь и взаимообусловленность во всем, что есть в Мире, и, стремясь достичь гармонии с Природой.

Это стремление частично исходит из самой природы человека, частично из традиций школ и стилей, основанных выдающимися мастерами каратэ.

О происхождении каратэ известно только из легенд. Так по одной из них, создателем считается Бодхидхарма, основатель дзен-буддизма, который в 520 г.н.э. перенес свою резиденцию из Индии в Китай, в монастырь Шаолинь.

В этом монастыре Бодхидхарма обучал своих учеников умению терпеть (выносливости), развивать силу, быстроту, ловкость, гибкость. Проводимые им тренировки основывались на принципе движений животных с элементами самозащиты и предположительно назывались «18 движений рук архата».

Этими упражнениями укреплялась сила духа и тела, осуществлялась подготовка к испытаниям, каковыми являлись длительные сеансы медитации. Кроме того, эти упражнения служили средством защиты на дорогах за пределами монастыря. В дальнейшем методы физических тренировок Бодхидхармы развивались и совершенствовались и стали известны как боевое искусство монастыря Шаолинь.

Впоследствии это боевое искусство вывезли в Японию, где оно смешалось с местными приемами борьбы жителей островов.

Документально подтвержденных исторических сведений о появлении каратэ в Японии не так уж много. Известно, что в 12 веке, когда самурайские дружины Тайра, разбитые в одном из сражений войсками Минамото, беспорядочно устремились на юг, при этом переправились на Окинаву, где и познакомили местных жителей со своим боевым искусством.

Направленности программы физкультурно-спортивная.

Адресат: программа предназначена для обучения детей 7-16 лет, прошедшие медицинский осмотр, имеющие медицинское разрешение.

Актуальность программы заключается в современных подходах к ее составлению, где учтены передовой интерес к этому виду спорта и его востребованность со стороны детей и их родителей.

Программный материал структурирован по разделам теоретической, физической, технической подготовки, а так же по годам обучения, средствам и формам работы с детьми.

Программой определена система нормативов, упражнений, теоретических знаний и практических умений и навыков. Программа обеспечивает строгую последовательность и непрерывность своего процесса тренировок, гармоничное сочетание укрепления здоровья и достижения спортивных результатов воспитанием морально-волевых качеств и наращиванием объема теоретических знаний.

Программный материал дает общую направленность тренировочного процесса

– большой удельный вес общей физической подготовки в начале годового цикла и увеличение объема технической подготовки в течение зимнего сезона.

Отличительной особенностью данной программы является ее уникальность и априорность – в основе своей она является результатом уже проведенной работы в вечерних секциях для школьников. Обучение идет по спирали. Обучающиеся проходят одни и те же темы, но с каждым годом и теоретический и практический материал усложняется. Количество повторений при отработке приемов увеличивается.

Уровень освоения-базовый.

Объем и срок освоения

Данная образовательная программа рассчитана на 1 год обучения.

1 год обучения – 2 раза в неделю по 2 академических часа (144 часа).

Цель: формирование у обучающихся устойчивого и постоянно растущего интереса к систематическим занятиям каратэ для подготовки спортивного резерва.

Задачи:

обучающие:

- совершенствовать технический и тактический уровень подготовки занимающихся на основе их высокой общей и целенаправленной специальной физической подготовки;
- изучить основы техники каратэ, ведения боя во всех дистанциях (особое внимание уделять формированию правильной техники – кихону);
- ознакомить с некоторыми теоретическими сведениями о каратэ; приобщить к участию в соревнованиях как внутри школы, так и за ее пределами на уровне района и города;
- подготовить детей к выполнению норм спортивного разряда, сдачи экзаменов на пояса;
- привить детям знания о роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни;

развивающие:

- обеспечить всесторонней физической подготовкой членов объединения;
- развить качества необходимые каратисту – быстроту, силу, выносливость, ловкость;
- развить способности детей к сознательному творческому самовыражению и самореализации.

воспитательные:

- привить интерес к каратэ и воспитывать спортивное трудолюбие;
- воспитать волевые качества (мужество, решительность, самостоятельность, инициативность, выдержку, умение преодолевать трудности);
- воспитать уважительное отношение к собственному труду, к товарищам, а также взаимопонимание, взаимопомощь и бережное отношение к инвентарю.

Планируемые результаты освоения:

личностные:

- Ознакомятся с историей возникновения и развития каратэ;
- Будут знать основные правила соревнований и требования техники безопасности на тренировках по каратэ;
- Приобретут необходимые нравственные качества: дисциплинированность, ответственность, целеустремленность, чувство коллективизма, трудолюбие.
- Обучающиеся приобретут необходимые волевые качества и опыт преодоления трудностей в процессе тренировок.

метапредметные :

- Обучающиеся будут уметь методически правильно заниматься не только на тренировках, но и в ходе самостоятельных занятий;
- Обучающиеся овладеют в совершенстве техникой передвижения в базовых стойках;
- Обучающиеся будут владеть знаниями правил судейства на соревнованиях по каратэ и понимать жесты судей.

предметные:

Обучающиеся научатся

- правильному передвижению в базовых стойках;
- технике ударов руками и ногами;
- различным способам атаки, в зависимости от складывающейся ситуации во время спарринга;

- технике ударов ногами: «маваши-гери », «ура-маваши- гери», «уширо-гери с разворотом» и др..

Организационно-педагогические условия реализации

язык реализации: образовательная деятельность осуществляется на государственном языке РФ.

форма обучения очная,

Особенности реализации

Данная программа может быть реализована с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий.

Условия набора и формирования групп

Программа предназначена для детей 7-16 летнего возраста.

В группы обучения принимаются все желающие дети без предварительного отбора (на основании заявлений родителей и допуска врача к занятиям каратэ). 1 год обучения – не менее 15 человек.

Опыт показывает, что на первом этапе обучения может происходить отсев. Некоторые дети чувствуют, что им трудно добиться в каратэ высоких спортивных результатов, другие не выдерживают режима тренировок, третьи недостаточно трудолюбивы и не готовы к систематическим тренировкам и т.п.

Иногда бывает и так, что каратист занимается год или два, но затем оставляет каратэ. Чаще всего это случается с каратистами, которые отстают в развитии физическом качеств (особенно в скорости, в быстроте реакции, в овладении техническими навыками) и не имеют необходимых для каратистов психических качеств (смелости, решительности и воли к победе).

Искусство педагога заключается в умении определять способности детей на разных этапах, оказывать им всю необходимую помощь и поддержку, чтобы свести к минимуму возможный отсев.

Формы организации и проведения занятий

Предполагается ступенчатое усложнение осваиваемого учебного материала при прохождении повторяющихся тем учебно-тематического плана.

Формы занятий:

- занятие (теоретическая часть (беседа, обсуждение боя, демонстрация фото и видео материала) и практическая часть (в помещении или на спортивной площадке: спортивная тренировка, игра);
- практическое занятие (сдача нормативов);
- соревнования;
- выезд с родителями на показательные соревнования;

- организация и выезд на летние тренировочные сборы;
- предусмотрены дистанционная и модульная формы обучения.

Формы организации деятельности детей на занятии: групповая, индивидуально-групповая, в малых группах.

Материально-техническое обеспечение занятий

Спортзал и раздевалки, отвечают всем необходимым современным гигиеническим требованиям: соответствующее нормативам освещение, вентиляция, душевые комнаты, аптечка.

Оборудование и инвентарь для занятий каратэ:

- Татами (16 кв.м.);
- Гимнастический мат -10 шт.
- Гантели различных масс – 15 шт.
- Скакалка гимнастическая – 15 шт.
- Лапы на руки – 15 шт.

Так же занимающиеся приносят на каждое занятие личные принадлежности, к ним относятся:

- Накладки на руки – 2 шт.
- Накладки на ноги – 4 шт.
- Протектор – 1 шт.

кадровое обеспечение Для реализации данной дополнительной общеразвивающей программы предусмотрен один специалист - педагог дополнительного образования с уровнем образования и соответствующим требованиям «Профессионального стандарта».

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
1 года обучения
к дополнительной общеразвивающей программе
«Юный каратист»

<i>№ п/п</i>	<i>Название раздела, темы</i>	<i>Количество часов</i>			<i>Форма контроля/ аттестации</i>
		<i>Всего</i>	<i>Теория</i>	<i>Практика</i>	
1	Вводное занятие. Техника безопасности.	1	1	-	беседа
2	Возникновение и развитие каратэ	2	1	1	беседа
3	Специальная техническая подготовка	18	9	9	педагогическое наблюдение
4	Специальная тактическая подготовка	20	10	10	педагогическое наблюдение
5	Общефизическая подготовка	27	13	14	выполнение нормативов
6	Соревнования	3	-	3	соревнование
7	Контрольное занятие	1	1	-	выполнение упражнений (зачет)
	ИТОГО:	72	36	36	

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 519
Московского района Санкт-Петербурга**

Принято

Решением педагогического совета
Государственного бюджетного
общеобразовательного учреждения
средней общеобразовательной школы № 519
Московского района Санкт-Петербурга
Протокол № 13 от 30.08.2024 года

Утверждено

Приказом по Государственному
бюджетному общеобразовательному
учреждению средней
общеобразовательной школе № 519
Московского района Санкт-Петербурга
Приказ от 02.09.2024 № 46-од
_____ Г.А. Ткачева

**Дополнительная общеразвивающая программа
«Юный каратист»**

Возраст учащихся: 7-16 лет
Срок реализации: 1 год

Разработчик:
Филатова Ирина Демьяновна

Санкт-Петербург
2024

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
к дополнительной общеразвивающей программе
«Юный каратист»

Задачи:

обучающие:

- изучить основы техники каратэ, ведения боя во всех дистанциях (особое внимание уделять формированию правильной техники – кихону);
- ознакомить с некоторыми теоретическими сведениями о каратэ; приобщить к участию в соревнованиях как внутри школы, так и за ее пределами на уровне района;

развивающие:

- обеспечить всесторонней физической подготовкой членов объединения;
- развить качества необходимые каратисту – быстроту, силу, выносливость, ловкость;
- развить способности детей к сознательному творческому самовыражению и самореализации.

воспитательные:

- привить интерес к каратэ и воспитывать спортивное трудолюбие;
- воспитать уважительное отношение к собственному труду, к товарищам, а также взаимопонимание, взаимопомощь и бережное отношение к инвентарю.

Планируемые результаты

личностные:

- Ознакомятся с историей возникновения и развития каратэ;
- Учащиеся приобретут необходимые волевые качества и опыт преодоления трудностей в процессе тренировок;

метапредметные :

- Учащиеся смогут методически правильно заниматься не только на тренировках, но и в ходе самостоятельных занятий.

предметные:

- Учащиеся научатся технике ударов руками и ногами;
- Учащиеся научатся различным способам атаки, в зависимости от складывающейся ситуации во время спарринга;

Календарный учебный график
реализации дополнительной общеразвивающей программы
«КАРАТЭ»
на 2024-2025 учебный год

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Всего учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий (академический час – 45 мин.)
1	02.09.2024	31.05.2025	36	72	144	2 раза по 2 часа

Календарно - тематический план на 2023-2024 учебный год

Раздел/ № занятия	Тема занятия, содержание	Кол-во часов	Планируемая дата	Фактическая дата
1	История развития восточных единоборств на Востоке и России. Инструктаж по технике безопасности.	2		
2	ОФП. Этикет и ритуал каратэ.	2		
3	ОФП. Ритуальное построение и приветствие. Правила поведения в зале.	2		
4	ОФП. Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ним. Правила поведения в зале.	2		
5	ОФП. Эстафеты, работа с кондицией	2		
6	ОФП. Сейкен, отжимание, Фудо –дачи, Сейкен - дачи	2		
7	ОФП. Строевая подготовка, упражнение для брюшного пресса.	2		
8	ОФП. Силовые упражнения	2		
9	ОФП. Упражнения на гимнастической стенке.	2		
10	ОФП. Линия атаки и уровни ударов	2		
11	Силовые упражнения, болевые точки	2		
12	ОФП. Силовые упражнения (с набивными мячами до 2 кг, гантелями до 1 кг).	2		
13	ОФП. Приседания, упражнение для брюшного пресса.	2		

14	ОФП. Развитие скоростно-силовых качеств	2		
15	ОФП. Челночный бег, стойки (Фудо-дачи, йой- дачи)	2		
16	ОФП. Отжимания, складки, растяжка	2		
17	ОФП. Начальные стойки, сейкен – цуки 3 уровня(сан-бон)	2		
18	ОФП. .беговые упражн., ускорение из различных положений	2		
19	ОФП. Высокое поднятие колена при работе с ударами ногами	2		
20	ОФП. Подвижные игры	2		
21	ОФП. Боевая дистанция, подвижные игры	2		
22	ОФП. Парная работа с набивкой	2		
23	ОФП. Бег с захлёстыванием голени назад, подвижные игры.	2		
24	ОФП. Бег приставным шагом боком, подвижные игры.	2		
25	ОФП. Силовые упражнения	2		
26	ОФП. Задан. на скорость с восстановлением	2		
27	ОФП. Подвижные игры	2		
28	ОФП. Беговые упражнения, ускорения из различных положений.	2		
29	ОФП. Моротэ –цуки, 3 уровня исполнения	2		
30	ОФП. Кувырки вперед, назад, через левое, правое плечо.	2		
31	ОФП. Гимнастические упражнения. Челночный бег 3х10 м.	2		
32	ОФП. Удары ногами хидза –гери 2 уровня	2		
33	ОФП. Простейшие акробатические упражнения.	2		

34	ОФП. Работа с координационной лестницей	2		
35	ОФП. Подвижные игры и игровые задания.	2		
36	ОФП. Удары ногами :кин -гери	2		
37	ОФП. Челночный бег, эстафета, технические элементы.	2		
38	ОФП. Комбинации ударов руками и ногами	2		
39	ОФП. Удары ногами. Хидза гери в два уровня	2		
40	Повторение, изученных стоек + переднеопорная дзенкуце-дачи.	2		
41	Ходьба с выпадом на впереди стоящую ногу. Отжимание с разных позиций, приседание.	2		
42	ОФП. Удары ногами в комбинации из дзенкуце дачи	2		
43	ОФП. Выполнение упражнений для рук и плечевого пояса: одновременные вращения руками вперёд 2.02 и назад, махи руками одновременные вверх-вниз.	2		
44	ОФП. Знакомство с блоками. Подводящие упражнения	2		
45	ОФП. Круговые движения туловищем, переходы из упора лёжа в упор присев, поднимание туловища, не отрывая ног от пола.	2		
46	ОФП. Круговые движения туловищем, переходы из упора лёжа в упор присев, поднимание туловища, не отрывая ног от пола.	2		
47	ОФП. Блок на верхнем уровне (дзедан уке.)	2		
48	Круговая тренировка	2		
49	ОФП. Выполнение упражнений для развития гибкости "шпагаты".	2		
50	СФП. Формирование кулака. Прямой удар вертикальным и горизонтальным кулаком по макиваре.	2		
51	СФП. Стойки и передвижения в каратэ.	2		
52	СФП. Стойки и передвижения с ударами. Развитие скоростно-силовых способностей.	2		

53	СФП. Стойки и передвижения с ударами. Развитие скоростно-силовых способностей.	2		
54	СФП. Блок на нижнем уровне (гедан-барай)	2		
55	СФП. Кувырки со стойки. Кувырки через плечо со стойки.	2		
56	СФП. Прыжки, висы. Развитие скоростно-силовых способностей. Кувырки через плечо со стойки.	2		
57	СФП. Страховка при падении. Развитие силовых и координационных способностей.	2		
58	СФП. Комбинация блоков	2		
59	СФП. Кондиция (ноги 2 мин.; руки с утяжелением)	2		
60	СФП. Техника ударов руками и ногами.	2		
61	СФП. Техника ударов руками и ногами.	2		
62	СФП. Броски в стойке. Развитие скоростно-силовых качеств. Упражнения на растяжку.	2		
63	СФП. Бросок через бедро, передняя и задняя подножка.	2		
64	СФП. Опорный прыжок на маты.	2		
65	СФП. Кондиция (ноги 2 мин.; руки с утяжелением)	2		
66	СФП. Техника защиты руками. Нижний блок предплечьем.	2		
67	СФП. Техника защиты руками. Верхний блок предплечьем. Короткий разворот	2		
68	СФП. Техника защиты руками. Верхний блок предплечьем. Длинный разворот	2		
69	СФП. Техника защиты руками. Нижний блок предплечьем. Сложный разворот	2		
70	Круговая тренировка	2		
71	Основные технические действия	2		
72	Итоговое занятие	2		

МЕТОДИЧЕСКИЕ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Методические материалы

Для педагога:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – Федеральный закон 273) (ст.12; 1,2,3,9 ст.13; п.1,5,6 ст.14; ст.15; ст.16; ст.33, ст.75).

2. Приказ Министерства просвещения Российской от 27 июля 2022г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам».

3. СанПиН 1.2.685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2).

4. СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28).

5. Боевое каратэ: Секреты мастерства Автор: Суханов В.Г. Издательство: Вече
Год издания: 2000;

6. Каратэ-до: Сетокан: Справочное пособие / С. Биджиев. – СПб.: Алмаз, 1994;

7. Лучшее КАРАТЭ. М.Накаяма. Н – И Центр ”Ладомир” М. 2001;

8. Миямото Мусаси “Книга пяти колец” - Санкт-Петербург, "Евразия" 1999;

9. Программа физического воспитания обучающихся 1-11 классов.1992.

Для детей и родителей:

1. Книга самурая. Сокрытое в листве. — М.: Изд-во Эксмо, 2004;

2. Шотокан каратэ-до: 27 ката в схемах и рисунках для аттестации и соревнований

3. /Альбрехт Пфлюгер. — Пер. с нем. Е. Гупало. — М.: ФАИР-ПРЕСС, 2002;

4. Лучшее каратэ. Том 1. Полный обзор Автор: Масатоши Накаяма

Оценочные материалы

Для получения объективной информации используют следующие виды аттестации:

- входная (сентябрь).

- текущая(в основном педагогическое наблюдение),

- промежуточная (декабрь, май) – открытые занятия,

Входная аттестация в начале года формирует понимание уровня физической подготовки обучающихся.

Текущая аттестация во время всего учебного года даёт возможность оценить состояние обучающихся в течение дня.

С помощью промежуточной аттестации (декабрь и май) определяются изменения состояния занимающихся под влиянием относительно длительного периода тренировочных воздействий, и определяется стратегия на последующий период занятий.

В качестве аттестации юных спортсменов на практике принято использовать педагогические наблюдения и беседу.

Общими критериями деятельности на спортивно-оздоровительном этапе подготовки являются:

- состояние здоровья, уровень физической подготовленности обучающихся;
- динамика роста уровня специальной физической и технико-тактической подготовленности обучающихся в соответствии с индивидуальными особенностями;
- уровень освоения объёмов тренировочных нагрузок, предусмотренных Программой;
- показатели участия в соревнованиях

Основные критерии подготовленности обучающихся по годам обучения

Критерии освоения.

Уровень освоения.	Назвать и выполнить техническое (тактическое) действие в стандартных условиях
не зачет	Не выполнил; назвал и выполнил с грубыми ошибками
зачет	Не выполнил; назвал и выполнил с ошибками
зачет	Назвал и выполнил с незначительными ошибками
зачет	Назвал и выполнил без ошибок

Умения и навыки проверяются во время участия детей в межшкольных соревнованиях, в организации и проведении судейства внутри школьных соревнований. Подведение итогов по технической и общефизической подготовке проводится 2 раза в год (декабрь, май).

1 год обучения

а) Критерии общефизической подготовки:

- бег 100 м – 14,5 с;
- бег 800 м – 2 мин 50 с.;
- прыжки в длину с разбега – 4,00 м;
- подтягивания на перекладине 8 раз;
- отжимания в упоре лежа – 10 раз.

б) Критерии технической подготовки: воспитанники после первого полугода обучения сдают вводный экзамен на 10

кю включающий в себя: Кихон:

1. Зенкуцу – дачи. Вперед ои-тски-чудан. Поворот. Вперед тоже самое
2. Вперед аге-уке. Поворот. Вперед тоже самое.
3. Вперед сото-уке. Поворот. Вперед тоже самое.
4. Вперед учи-уке. Поворот. Вперед тоже самое.
5. Кокутсу-дачи. Вперед сюто-уке. Поворот. Вперед тоже самое, шизентай.
6. Зенкуцу-дачи. Вперед мае-гери джодан. Поворот. Вперед тоже самое.
7. Киба-дачи. Йоко-гери-кеаге. Поворот. Тоже самое.
8. Шизен- тай. Чоку-тски-чудан (5раз).

Воспитанники в конце 1 года обучения сдают технический экзамен на белый пояс 9 кю (белый пояс) включающий в себя: Кихон:

1. Зенкуцу – дачи. Вперед ои-тски-чудан. Поворот. Вперед ои-тски-джодан.
2. Вперед аге-уке. Аге-уке назад.
3. Вперед сото-уке. Соте-уке назад.
4. Вперед учи-уке. Уче – уке назад.
5. Кокутсу-дачи. Вперед сюто-уке. Сюто-уке назад.
6. Зенкуцу-дачи. Вперед мае-гери джодан .Поворот.Майе-гери чудан.
7. Киба-дачи. Йоко-гери-кеаге. Поворот. Йоко-гери-кекоми.Шизентай.
8. Чоку-тски-чудан 5 раз.
9. Зенкуцу-дачи. Блок гедан-барай 2 раза левой рукой, смена стойки, 2 раза правой рукой. Шизентай.

Кумитэ:

Гохон-Кумитэ джодан,чудан.

Промежуточную и итоговую аттестацию осуществляет комиссия в составе трех специалистов по каждому виду программы:

- А – выполнил все упражнения (зачет);
- В – выполнил все упражнения на 80% (зачет);
- С – выполнил все упражнения на 60% (зачет)