

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 444
Фрунзенского района Санкт-Петербурга**

ПРИНЯТА
на педагогическом совете
ГБОУ средняя школа №444

протокол № 1
от «31» 08. 2022 г.



УТВЕРЖДЕНА
приказом № 130/У-П
от «31» 08. 2022 г.
Директор ГБОУ средняя школа № 444

А.Г. Андреев

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

Всестилевое каратэ

1 год обучения
Возраст - 14-16 лет

Разработчик:
Мосенков Егор Анатольевич,
педагог дополнительного образования

Пояснительная записка

Программа «Всестилевое каратэ» относится к программам физкультурно-спортивной направленности и является базовой по уровню освоения.

При разработке программы использовались следующие нормативные документы:

	Нормативные акты
Основные характеристики программы	Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – Федеральный закон «283») (ст.,12, ст.75)
Порядок проектирования	Федеральный закон №273-ФЗ (ст. 12, ст.47,ст.75)
Условия реализации	Федеральный закон №273-ФЗ (.1,2,3,9 ст.13; п.1,5,6 ст.14; ст.15; ст.16; ст.33, ст.75), 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);
Содержание программы	Федеральный закон №273-ФЗ (п.9,22,25 ст.2; п.5 ст.12; п.1, п.4 ст.75), Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 г. № 196 «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам»;
Организация образовательного процесса	Федеральный закон №273-ФЗ (ст.15, ст.16, ст. 17;ст.75) Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 г. № 196 «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам»; 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).

Всестилевое 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, скользя образу жизни, пытаясь 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.

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.

Педагогическая целесообразность программы состоит в том, что в процессе обучения у детей развиваются интеллектуальные и двигательные способности, формируются волевые и нравственные качества.

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. Учащиеся проходят одни и те же темы, но с каждым годом и теоретический и практический материал усложняется. Количество повторений при отработке приемов увеличивается.

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

Адресатом программы являются учащиеся 14-16 лет, прошедшие медицинский осмотр, имеющие медицинское разрешение..

Цель: формирование у учащихся 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.

Условия реализации программы

Данная образовательная программа предназначена для детей 14-16 летнего возраста и рассчитана на 1 год обучения.

Условия набора:

В группы 1 года обучения принимаются все желающие дети без предварительного отбора (на основании заявлений родителей и допуска врача к занятиям каратэ).

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.

Режим занятий:

1 год обучения – 2 раза в неделю по 1 академическому часу (72 часа).

Наполняемость групп:

1 год обучения – не менее 15 человек.

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

Формы проведения занятий

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

- 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.

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 (60 кв.м.);

- Гимнастический мат -10 шт.
- Гантели различных масс – 15 шт.
- Скакалка гимнастическая – 10 шт.

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

Планируемые результаты

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.
- Учащиеся приобретут необходимые волевые качества и опыт преодоления трудностей в процессе тренировок.

Предметные:

Учащиеся 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..

Метапредметные :

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

Учебный план первого года обучения

№ п/п	Название темы или раздела	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Техника безопасности.	2	1	1	
2	Возникновение и развитие каратэ	4	2	2	беседа
3	Специальная техническая подготовка	18	9	9	педагогическое наблюдение
4	Специальная тактическая подготовка	20	10	11	педагогическое наблюдение
5	Общефизическая подготовка	22	11	11	выполнение нормативов
6	Соревнования	4	2	2	соревнование
7	Контрольное занятие	2	2	-	выполнение упражнений
	ИТОГО:	72	36	36	

Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий (в неделю)
1	1.09.	25.05.	36	72	2 раза по 1 часу

Рабочая программа на 2021-2022 учебный год

Первый год обучения

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;

Предметные:

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

Метапредметные :

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

**Календарно - тематическое планирование и содержание
Первый год обучения**

№ п.п	Перечень разделов, тем	Кол-во часов			Содержание занятия	Дата	
		всего	теория	практика		По плану	По факту
1	Вводное занятие. Техника безопасности.	2	1	1	Теория. Форма одежды, расписание, мероприятия. Темы программы. Техника безопасности		
2	Возникновение и развитие каратэ	2	1	1	Теория. Возникновение и развитие каратэ Практика Ознакомление с историей каратэ		
3	Жесты судей	2	1	1	Теория. Жесты судей Практика Практическое применение знаний		
4	Обучение технике передвижения в стойке дзекуцу дачи	2	1	1	Теория. Техника передвижения в стойке дзекуцу дачи Практика Отработка навыка передвижения в стойке		
5	Обучение технике передвижения в стойке какуцу дачи	2	1	1	Теория. Техника передвижения в стойке какуцу дачи Практика Отработка навыка передвижения в стойке		
6	Упражнения на гимнастической стенке	2	1	1	Практика Укрепление мышц спины и пресса		
7	Упражнения на гимнастической стенке	2	1	1	Практика Укрепление мышц спины и пресса		
8	Упражнения с набивными мячами	2	1	1	Практика Работа в парах		
9	Офф, силовая подготовка	2	1	1	Практика Работа в парах		
10	Удары руками по лапам	2	1	1	Теория. Удары руками по лапам Практика. Отработка ударов на лапах		

11	Удары руками по лапам	2	1	1	Практика Индивидуально каждый учащийся следит за техникой удара		
12	Прямой удар ногой	2	1	1	Теория. Прямой удар ногой Практика Техника удара		
13	Удар справа ногой	2	1	1	Теория. Удар справа ногой Практика Техника удара		
14	Удара слева ногой	2	1	1	Теория. Удара слева ногой. Практика Техника удара		
15	Удар рукой справа	2	1	1	Теория. Удар рукой справа. Практика Отработка навыка удара		
16	Удар рукой слева	2	1	1	Теория. Удар рукой слева Практика. Самоконтроль за техникой удара		
17	Блок аге-уке вперед	2	1	1	Теория. Блок агеуке вперед . Практика. Самоконтроль за траекторией руки при блоке		
18	Блок аге-уке назад	2	1	1	Теория. Блок агеуке назад. Практика Самоконтроль за траекторией руки при блоке		
19	Блок соте-уке вперед	2	1	1	Теория. Блок сотеуке вперед . Практика Самоконтроль за техникой блока		
20	Блок уче-уке вперед	2	1	1	Теория. Блок сотеуке вперед . Практика. Самоконтроль за техникой блока		
21	Блок сюто-уке вперед	2	1	1	Теория. Блок сютоуке вперед. Практика Самоконтроль за техникой блока		
22	Тренировочный спарринг	2	1	1	Практика. Один атакуют другой защищается и контратакует		

23	Изучение Передвижения в кумитэ	2	1	1	Практика Передвижение в стойке базовым стэпом		
24	Плавное передвижение в стойке киба дачи	2	1	1	Теория. Плавное передвижение в стойке киба дачи Практика Самоконтроль за непрерывностью передвижения		
25	Плавное передвижение в стойке дзекуцу дачи	2	1	1	Теория. Плавное передвижение в стойке дзекуцу дачи. Практика Самоконтроль за непрерывностью передвижения		
26	Плавное передвижение в стойке какуцу дачи	2	1	1	Теория. Плавное передвижение в стойке какуцу дачи. Практика Самоконтроль за непрерывностью передвижения		
27	Плавное передвижение в стойке некаши-дачи	2	1	1	Теория. Плавное передвижение в стойке некаши-дачи Практика Самоконтроль за непрерывностью передвижения		
28	Переход из стойки киба-дачи в стойку дзенкуцу-дачи	2	1	1	Теория. Переход из стойки киба-дачи в стойку дзенкуцу-дачи Практика Самоконтроль за коленями		
29	Переход из стойки какуцу-дачи в стойку цуриоридачи	2	1	1	Теория. Переход из стойки какуцу-дачи в стойку цуриори-дачи Практика Самоконтроль за центром тяжести в стойке		
30	ОФП, СФП	2	1	1	Практика Упражнение на укрепления рук и ног		
31	Растяжка	2	1	1	Практика Шпагат, махи ногами		
32	Растяжка в парах	2	1	1	Практика Практика Шпагаты в парах		
33	Игровая тренировка	2	1	1	Практика Спортивные игры		

34	Гохон-кумитэ	2	1	1	Теория. Гохонкумитэ Практика. Кумитэ в упрощённых условиях		
35	Гохон-кумитэ	2	1	1	Практика Защита		
36	Гохон-кумитэ	2	1	1	Практика. Атака		
	Итого	72	36	36			

Оценочные и методические материалы

Для получения объективной информации педагоги должны использовать следующие виды аттестации:

- входная (сентябрь).
- текущая,
- промежуточная (декабрь, май) – открытые занятия,

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

Текущая аттестация во время всего учебного года даёт возможность оценить состояние учащихся 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 учащихся;
- динамика роста уровня специальной физической и технико-тактической подготовленности учащихся в соответствии с индивидуальными особенностями;
- уровень освоения объёмов тренировочных нагрузок, предусмотренных Программой;
- показатели участия в соревнованиях

Основные критерии подготовленности учащихся

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.

b) 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 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).

Методическое обеспечение образовательной программы

№	Тема программы	Форма организации и проведения занятия	Методы и приёмы организации учебно-воспитательного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение занятий	Вид и форма контроля, форма предъявления результата
1	Общие основы каратэ ПП и ТБ Правила и методика судейства в каратэ	Групповая - с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, фронтальная	Словесный, объяснение, рассказ, беседа практические задания, объяснение нового материала.	Специальная литература, справочные материалы, картинки, плакаты. Правила судейства.	Вводный, положение о соревнованиях по каратэ.
2	Общесфизическая подготовка	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, поточная, фронтальная	Словесный, наглядный показ, упражнения в парах, работа на снарядах, УТЗ	Таблицы, схемы, карточки, малый спортивный инвентарь (резина, гантели, медицинбол, тен.мячи и т.д.)	педагогическое наблюдение
3	Специальная физическая подготовка	Групповая, - с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, фронтальная, коллективногрупповая, в парах	Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, упражнения в парах, УТЗ, наглядный показ тренером.	Литература, схемы, справочные материалы, плакаты, мелкий и средний спортивный инвентарь (малые гантели, пунктбол, лапы, бокс. мешки и груши)	учебные бои, наблюдение
4	Техникотактическая подготовка	Групповая, - с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, коллективногрупповая, в парах	Словесный, объяснение, беседа, практические занятия, упражнения в парах, УТЗ, наглядный показ тренером. Учебные бои.	Плакаты, мелкий инвентарь. Терминология, жестикуляция.	учебные бои, соревнования

Литература

Для педагога:

1. Боевое каратэ: Секреты мастерства Автор: Суханов В.Г. Издательство: Вече
Год издания: 2000;
2. Каратэ-до: Сетокан: Справочное пособие / С. Биджиев. – СПб.: Алмаз, 1994;
3. Лучшее КАРАТЭ. М.Накаяма. Н – И Центр ”Ладомир” М. 2001;
4. Миямото Мусаси “Книга пяти колец” - Санкт-Петербург, "Евразия" 1999;
5. Программа физического воспитания учащихся 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 /Альбрехт Пфлюгер. — Пер. с нем. Е. Гупало. — М.: ФАИР-ПРЕСС, 2002;

Лучшее каратэ. Том1.Полный обзор Автор: Масатоши

Накаям: