

СОГЛАСОВАНО
Педагогическим советом
МАОУ гимназии № 99
(протокол от 29 августа 2025 г. № 1)

УТВЕРЖДЕНО
приказом МАОУ гимназии № 99
от 30 августа 2025 г. № 86-од

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Карате»**

Возраст обучающихся: 10-16 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Бабин Артём Александрович ,
педагог дополнительного образования

**Екатеринбург
2025**

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная программа дополнительного образования разработана на основе программы «Общая физическая подготовка (ОФП) с элементами самообороны» (каратэ), а также методических рекомендаций, положений, пособий и других документах учебно-методического характера и представляет собой современную систему обучения физической культурой с элементами самообороны, на основе традиционного каратэ. Программа имеет **физкультурно-оздоровительную направленность, ознакомительный уровень.** Новизна данной дополнительной программы заключается в том, что весь учебный процесс строится на строго научных принципах и основах традиционного и спортивного каратэ, а также основах общей физической подготовки (ОФП). Программа позволяет поэтапно, учитывая особенности каждого возрастного периода занимающихся, методически правильно обучать их основам самообороны.

Актуальность программы заключается в том, что на протяжении последних нескольких лет отмечается постоянно возрастающий интерес к занятиям каратэ со стороны населения, увеличилось число занимающихся и расширились возрастные рамки. Несмотря на огромное количество физкультурно-спортивных секций, функционирующих на территории г. Екатеринбурга, актуальными остаются вопросы относительно низкого уровня общей физической подготовки детей и подростков.

Занятия каратэ имеют огромный потенциал для физического развития, обеспечивают полноценные условия для самореализации личности и несут большую воспитательную роль. Педагогическая целесообразность данной программы направлена на решение выше обозначенных проблем.

Предметом изучения данной дополнительной программы является техника каратэ. Каратэ – один из древнейших видов восточных единоборств, в котором используется широчайший арсенал разнообразных техник, приемов и действий:

- ударная техника
- броски
- приемы выведения из равновесия
- приемы иммобилизации
- приемы освобождения от захватов
- уходы, уклоны
- приемы блокирования.

Адресат программы

Программа «Карате» рассчитана на обучающихся 10-16 лет. Количество обучающихся в группе от 10 до 20 человек.

Режим занятий

Занятия проводятся 2 раз в неделю по 1 часа.

Объем общеразвивающей программы - 76 часов.

Срок освоения программы - 1 год.

Программа предполагает ознакомительный «стартовый» уровень освоения программы. Предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья, обучение технике ведения игры.

Перечень форм обучения: индивидуальные и групповые.

Перечень видов занятий: мастер-класс, групповое занятие.

Перечень форм подведения итогов реализации дополнительной общеразвивающей программы: соревнования.

Цель программы: физическое развитие и укрепление здоровья воспитанников посредством приобщения к регулярным занятиям учащихся

Основной целью программы является формирование всесторонне развитой личности, укрепление здоровья детей, физическое и нравственное воспитание, достижение спортивных результатов.

Исходя из целей, были поставлены следующие **задачи:**

Развивающие:

- укрепление здоровья;

- улучшение концентрации внимания;
- улучшение координации движений;
- развитие физической силы;
- повышение работоспособности.

Воспитательные:

- привить стойкий интерес к занятиям физической культурой и спортом.
- развить и воспитать нравственные, волевые, коммуникативные и иные свойства личностей занимающихся.

Данная программа актуальна для детей и подростков от 10 до 16 лет.

Форма занятий: групповая

Количество занятий:

2 часов в неделю

К занятиям по данной дополнительной программе допускаются дети и подростки, не имеющие медицинских противопоказаний. В начале каждого учебного года все уже занимающиеся, а также вновь пришедшие предоставляют медицинскую справку, подтверждающую принадлежность к основной мед. группе. Дети, которые уже принимают участие в соревнованиях проходят медицинский осмотр в физкультурно-спортивном диспансере.

Распределение по группам осуществляется в соответствии с уровнем подготовленности обучающихся.

Планируемые результаты обучения.

По окончании обучения воспитанники должны знать:

1. Общие правила гигиены и уметь соблюдать их. Гигиенические требования спортивной форме.
2. Технику безопасности.
3. Основную терминологию, используемую в карате, историю возникновения боевых искусств.
4. Приемы самоконтроля в процессе занятий.
5. Элементы кихон и ката на кю.

По окончании обучения воспитанники должны уметь:

1. Стоять и отжиматься на кулаках.
2. Выполнять соответствующие этому уровню удары руками, ногами и блоки.
3. На простейшем уровне совмещать защитные и атакующие действия.
4. Работать с партнером над отработкой технических приемов.
5. Исполнять ката на кю.

1. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.

1.1. УЧЕБНЫЙ (ТЕМАТИЧЕСКИЙ) ПЛАН

Учебный (тематический) план

Наименование раздела		Количество часов			Форма контроля
		общее	теория	практика	
1.	Первичная аттестация	1	0,5	0,5	Тестирование, тренировочное занятие
2.	Основы знаний	10	10	-	Тестирование
3.	Общая физическая подготовка	25	5	20	Тренировочные занятия, эстафета.
4.	Специальная физическая подготовка, в т.ч:	34	8	26	
	техника каратэ	8	3	5	Тренировочные занятия, наблюдение, соревнования.
	спарринговая техника	3	1	2	Тренировочные занятия, наблюдение, соревнования.
	ката	14	4	10	Тренировочные занятия, наблюдение, соревнования.
5.	Промежуточная аттестация	1	0,5	0,5	Тестирование, сдача контрольных нормативов.

6.	Итоговая аттестация	1	0,5	0,5	Тестирование, сдача контрольных нормативов.
Всего		72	24,5	47,5	

1.2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО (ТЕМАТИЧЕСКОГО) ПЛАНА

1. Первичная аттестация.

Теория : стартовая проверка знаний учащихся.

Практика : стартовая диагностика умений учащихся.

2. Основы знаний.

Теория: понятие о физической культуре. Значение занятий физической культурой. Физическая культура и спорт — средство всестороннего развития личности. Распорядок дня. Гигиена. История каратэ, терминология.

3. Общая физическая подготовка.

Теория: правила безопасности, разъяснение упражнений на силу, координацию, ловкость скорость, выносливость, показ правильности выполнения упражнений.

Практика: отжимания от пола (скамьи), упражнение с мячом, прыжки, челночный бег, подтягивания, упражнения на развитие пресса, верхних и нижних конечностей, эстафеты, подвижные игры, дыхательные упражнения

4. Специальная физическая подготовка.

Теория: правила безопасности, история каратэ, разъяснение ката, основы кумитэ, кихоны, показ правильности выполнения упражнений.

Практика: овладение основами техники каратэ, отработка стоек и ударов, выполнение ката и кихонов на кю.

5. Промежуточная аттестация.

Теория: Проверка знаний учащихся.

Практика: Сдача контрольных нормативов по общей, специальной физической и технической подготовленности.

6. Итоговая аттестация.

Теория: Проверка знаний учащихся.

Практика: Сдача контрольных нормативов по общей, специальной физической и технической подготовленности.

1.3. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ.

Формы подведения итогов реализации Программы:

I этап (стартовый) – проверка знаний и умений учащихся на начальном этапе освоения программы (входной контроль проводится на первом вводном занятии путем проведения собеседования, анкетирования или тестирования с последующим анализом результатов). Позволяет выявить уровень подготовленности и возможности обучающихся для занятия данным видом

деятельности. **II этап (текущий)** - проводится в целях выявления пробелов в усвоении материала и развитии обучающихся.

III этап (итоговый) – проводится в конце срока обучения по Программе и позволяет оценить уровень результативности усвоения Программы за год. Форма проведения: тестирование, сдача контрольных нормативов. Для реализации программы используются различные виды тестирования физической подготовленности и физического развития, тестирование специальной физической подготовленности, зачеты по усвоению знаний теоретических основ физической культуры и спорта, навыков здорового образа жизни. Виды контроля: ☐ тренировочные занятия; ☐ беседы, учебные игры; ☐ тестирование; ☐ эстафета; ☐ участие в соревнованиях, контрольных играх; ☐ выполнение контрольных нормативов по ОФП.

Способы определения результативности реализации Программы

1. Опрос учащихся по пройденному материалу.
2. Наблюдение за учащимися во время тренировочных игр и соревнований.
3. Тестирование общефизической и специальной физической подготовки.
4. Тестирование по теоретическому материалу.
5. Контроль соблюдения техники безопасности.
8. Выполнение отдельных упражнений с заданиями.
10. Результаты соревнований.

2. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.

Занятия проводятся в большом спортивном зале (не менее 60 м²). Зал должен быть хорошо освещённым, хорошо проветриваемым и отапливаемым в холодное время года. При спортивном зале должны быть предусмотрены отдельные раздевалки для мальчиков и девочек, туалеты, снарядные комнаты. Предполагается, что мягкое покрытие пола в зале (татами) обеспечивается администрацией школы. Инвентарь общего пользования, используемый в тренировочном процессе, приобретается отдельно. Форма и защитный инвентарь приобретается каждым учеником индивидуально.

Методические указания: в большей степени используются методы обеспечения наглядности (показ упражнения, демонстрация наглядных пособий), при изучении обще-развивающих упражнений, комплексов и игр, показ должен быть целостным и образцовым, а объяснение - элементарным и простым. Занимающимся необходимо ставить двигательную задачу в конкретной форме, с наглядным объяснением: поймать, догнать, бросить в кольцо, прыгнуть через препятствие т.д. Педагогу нецелесообразно подробно анализировать детали. Большое внимание необходимо уделять акробатике, направленной, с одной стороны, на координационные, специфические требования выполнения технических действий, с другой - на обеспечение определенных навыков самостраховки, при обучении и выполнении технических

действий. Дыхательные упражнения целесообразно выполнять после каждого задания.

Учебно-методическое и информационное обеспечение программы.

1. Информационные стенды с отчетными фотографиями.
2. Призовые кубки, награды, медали педагога и детей.
3. Фотографии основателя стиля.
4. Книги мастеров по каратэ.
5. Видео-материалы для анализа техники и тактики занимающихся.
6. Художественные фильмы с участием мастеров каратэ, демонстрирующие применение различных техник в бою.
7. Научно-популярные и учебные фильмы о жизни и тренировочном пути мастеров каратэ.
8. Квалификационные сертификаты педагога.

3. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.

Список использованной литературы.

1. Антонов С. В. Обще дидактические и методические основы подготовки начинающих спортсменов к выбору специализации в спортивном единоборстве: Автореф. дис. ... д-ра пед. наук. – СПб., 1997. – 48 с.
2. Баровая Д. Ю. Силовая тренировка для всех. – М. : Физкультура и спорт, 1986. 125с.
3. Бойченко С. Д. Теоретические и методические основы специализированной подготовки в единоборствах на этапе начальной спортивной специализации: Автореф. дис. ... канд. пед. наук.- М., 1993.- 37с.
4. Верхошанский Ю. В. Программирование и организация тренировочного процесса.- М. : Физкультура и спорт, 1985.- 124 с.
5. Дахновский И. И. Планирование нагрузок при подготовке юных борцов.- М. : Физкультура и спорт, 1984.- 89 с.
6. Корженевский А. Н. Индивидуализация тренировки детей на начальных этапах подготовки.- М. : Физкультура и спорт, 1998.- 57 с.
7. Лисенчук Г. А. Общие положения управления тренировочным процессом на начальных этапах подготовки спортсменов / Физическое воспитание студентов творческих специальностей.- 2002.- №6.- С. 37-39.
8. Малков О. Б. Тактика спортивных единоборств // Сборник научно-методических статей РГАФК.- Москва, 2002. – С. 10-12.
9. Маркосян А. А. Вопросы возрастной физиологии.- М. : Просвещение, 1974.- 233 с.
10. Матвеев Л. П. Общая теория спорта.- М. : Воениздат, 1997.-304 с.

11. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры.- М. : Физкультура и спорт, 1991.-543 с.
12. Матвеев Л. П. Общая характеристика содержания, средств и методов подготовки спортсмена.- М. : Физкультура и спорт, 1995.-135 с.
13. Турлак Т.А. Основы психологии и педагогики. Практикум. М.: Гревцова, 2012.-376 с.
14. Моисеев С. Е. Методические основы обучения в контактном каратэ: Дис. ...канд. пед.наук.- М.,1997.-267 с.
15. Физическая культура в детском саду/О.Б. Казина; художники А.А. Селиванов, Е.А. Афоничева – Ярославль: ООО «Академия развития, 2011. -320 с. Ил. – (В помощь педагогам ДОУ).
16. Подвижные игры/Курысь В.Н., Баршай В.М., Стрельченко В.Ф. – М., 2006-226 с.
17. Озолин Н. Г. Современная система спортивной тренировки.- М.: Физкультура и спорт, 1970. —470 с.
18. Платонов В. М. Теория и методика спортивной тренировки.-К. : Просвещение, 1984,- 234 с.
19. Прокудин К. Б. Технология построения тренировочного процесса юных каратистов на этапе предварительной подготовки: Автореф. дис. ...канд. пед. наук. – М.,1996. – 56 с.
20. Тышлер Д. А. Теория и методика спортивного совершенствования в современных единоборствах: Автореф. дис. ...д-ра. пед. наук.- М., 1984.- 46 с.
21. Филин В. Н. Скоростно-силовая подготовка юных спортсменов.-
22. Ширококов Б. А. Методика физической подготовки юных борцов каратистов на этапе углубленной тренировки: Дис. ... канд. пед. наук М.,1997. – 207 с.

Список литературы, рекомендованный обучающимся, для успешного освоения данной программы.

1. Алексеев А. В. Преодолей себя! Психическая подготовка в спорте. – Ростов н/Д.: Феникс, 2006. – 352с.
2. Ингерлейб М. Б. Боевые искусства и самооборона для детей / Серия «Мастера боевых искусств» – Ростов-на-Дону: Феникс, 2002. – 128с.
3. Травников А. А. Каратэ для начинающих. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2005. – 192 с.
4. Озолин Н. Г. Развитие выносливости спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1959. – 128 с.

Список литературы, рекомендованной родителям.

1. Боевые искусства: Китай, Япония. Малявин В.В., М, 1989г – 245с.
2. В.Суханов. Боевое каратэ. Секреты мастерства, М, 2000 г. – 126 с.
3. Илья Йорга Мой путь, М., 2002 г – 367 с.
4. А. Пфлюгер Шотокан каратэ-до. 27 ката в схемах и рисунках для аттестации и соревнований, ФАИР-ПРЕСС, 2002 г.
5. Накаяма М Лучшее карате. В 11 томах. Ганкау, Джион.. 2003 г.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 698875933354843316134420126408267428494147114481

Владелец Селукова Татьяна Алексеевна

Действителен с 19.04.2025 по 19.04.2026