

СОГЛАСОВАНО
Педагогическим советом
МАОУ гимназии № 99
(протокол от 28 августа 2026 г. № 1)

УТВЕРЖДЕНО
приказом МАОУ гимназии № 99
от 31 августа 2026 г. № 102 -од

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Каратэ»**

Возраст обучающихся: 11-16 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Бабин Артем Александрович,
педагог дополнительного образования

Екатеринбург
2026

1. 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 раза в неделю по 1 часу.

Объем общеразвивающей программы - 70 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.

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 блоками.
3. На простейшем уровне совмещать защитные и атакующие действия.
4. Работать с партнером над отработкой технических приемов.
5. Исполнять ката на кю.

2. УЧЕБНЫЙ (ТЕМАТИЧЕСКИЙ) ПЛАН

Наименование раздела		Количество часов			Форма контроля
		всего	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.
	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	12	4	8	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	70			
--	-------	----	--	--	--

3. 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.

4. 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.

5. 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.

6. СПИСОК 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. Корженевский А. Н. Индивидуализация тренировки детей на начальных этапах подготовки.- М. : Физкультура и спорт, 1998.- 57 с.
3. Лисенчук Г. А. Общие положения управления тренировочным процессом на начальных этапах подготовки спортсменов / Физическое воспитание студентов творческих специальностей.- 2002.- №6.- С. 37-39.
4. Малков О. Б. Тактика спортивных единоборств // Сборник научно-методических статей РГАФК.- Москва, 2002. – С. 10-12.
5. Турлак Т.А. Основы психологии и педагогики. Практикум. М.: Гревцова, 2012.-376 с.
6. 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).
7. Подвижные игры/Курысь В.Н., Баршай В.М., Стрельченко В.Ф. – М., 2006-226 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. В.Суханов. Боевое каратэ. Секреты мастерства, М, 2000 г. – 126 с.
5. Илья Йорга Мой путь, М., 2002 г – 367 с.
6. А. Пфлюгер Шотокан каратэ-до. 27 ката в схемах и рисунках для аттестации и соревнований, ФАИР-ПРЕСС, 2002 г.
7. Накаяма М Лучшее карате. В 11 томах. Ганкау, Джион.. 2003 г.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 481448336152253156237683129688102374781711165225

Владелец Селукова Татьяна Алексеевна

Действителен с 07.09.2026 по 07.09.2027