

Администрация Пионерского городского округа
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа города Пионерский»

Рассмотрено на заседании
методического объединения
учителей начальных классов
от «28» марта 2023г.
Протокол № 4

«Утверждаю»
Директор школы Т.В. Леткова
«05» апреля 2023 г.

Документ подписан электронной подписью
Леткова Татьяна Викторовна
Директор
Серийный номер:
219BF0DCF2122E590FC98B998C485C07

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

Возраст обучающихся: 7-11 лет
Срок реализации: 9 месяцев

Автор программы:
Лычик Юрий Петрович,
педагог дополнительного образования

г. Пионерский, 2023

Пояснительная записка

Описание предмета, дисциплины которому посвящена программа

Предметом программы «Каратэ-до» является познание Каратэ, как вида спорта в системе физического воспитания. Занятия Каратэ дает ребенку возможность освоения эстетических, нравственных и духовных ценностей физической культуры. Каратэ для детей – является разновидностью физической нагрузки, которая развивает выносливость, ловкость, силу, самодисциплину. Посещение секции каратэ способствует повышению уверенности в себе. Систематические занятия приносят огромную пользу: мышцы всегда остаются в тонусе, что снижает риск переломов и растяжений; улучшается работа сердечно - сосудистой и кровеносной системы. Происходит развитие умственных способностей таких как: память, логическое мышление, концентрация внимания и сосредоточивание, вырабатывается навык просчитывать тактику соперника. Формируются положительные черты характера: умение доводить начатое до конца, т.е. закаляется сила воли, терпимость и самообладание, воля к победе и целеустремленность.

Раскрытие ведущих идей, на которых базируется программа

Ведущая идея программы — сила тела и характера и духа приходит от постоянного вызова самому себе и упорного труда. В процессе занятий каратэ научить ребенка самозащите, но никак не использованию силы в корыстных целях. Каратэ учит не только самообороне, это целое философское течение со своим этикетом, запретами и настоящим путем воина для познания абсолютной истины. В каратэ действует система поясов и уровней мастерства. Пояс в каратэ называется оби. Кроме его прямого назначения – удерживать куртку запахнутой, пояс имеет символическое значение: цвет пояса указывает на уровень мастерства. Более темный цвет означает более высокую степень. Самым младшим поясом является белый, самым старшим – черный. Цветные пояса соответствуют ученическим, черные – мастерским.

Идея программы состоит в следующем: создание групп ознакомительного уровня с целью максимального охвата обучающихся, желающих заниматься физической культурой и спортом.

Описание ключевых понятий, которыми оперирует автор программы:

Каратэ-до – термин состоит из трёх слов: «кара» (пустой), «тэ» (рука) и «до» (путь) Вместе они образуют словосочетание «Путь пустой руки». Имеется в виду техника боя руками без оружия, а также ногами и другими частями тела.

Додзё – место для занятий каратэ.

Сэнсэй – тренер.

Рей – поклон.

Ёй – стойка в спокойном, сосредоточенном состоянии.

Хаджимэ – начать.

Маваттэ – повернуться.

Ямэ - закончить.

Направленность программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Каратэ-до» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Уровень освоения программы

Уровень освоения программы - базовый

Актуальность образовательной программы «Каратэ» определяется её 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.

Педагогическая целесообразность образовательной программы заключается в возможности:

- начать формирование у детей морально устойчивую, физически совершенную, волевою личность посредством каратэ-до с более младшего возраста;
- воспитать и выявить талантливых обучающихся, профессионально ориентировать их, способствовать личному развитию и самоопределению.

Практическая значимость образовательной программы в идее гармоничного сочетания современных оздоровительных технологий: дыхательной гимнастики, классических оздоровительных методик и общефизической подготовки, синтеза спортивно оздоровительных упражнений с техникой и тактикой единоборств. В процессе занятий обучающиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

Принципы отбора содержания образовательной программы

Принципы отбора содержания (образовательный процесс построен с учетом уникальности и неповторимости каждого ребенка и направлен на максимальное развитие его способностей):

- принцип взаимодействия педагога и обучающихся;
- принцип коллективной деятельности;
- принцип самореализации обучающегося;
- принцип самостоятельности;
- принцип доступности;
- принцип наглядности.

Отличительные особенности программы

Программа предполагает проведение теоретических и практических занятий, целью которых является формирование жизненно важных двигательных навыков и умений, расширение границ двигательной активности школьников, воспитание волевых качеств, укрепление здоровья учащихся, содействие физическому и нравственному воспитанию и развитию детей.

Программа предполагает уровневую оценку в достижении планируемых результатов.

Цель образовательной программы

Цель дополнительной общеразвивающей программы: обучение детей основам физической культуры, здорового образа жизни посредством обучения виду спорта по каратэ.

Задачи образовательной программы

Образовательные:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;

- освоение основ техники по каратэ;
- дать знания по истории возникновения и развития каратэ-до;
- способствовать оптимизации физического развития обучающихся в сочетании с нравственным воспитанием и духовным развитием.

Развивающие:

- развивать физические качества учащихся;
- воспитывать дисциплинированность, целеустремленность;
- развивать коммуникативные способности;
- развивать навыки использования социальных сетей в общеобразовательных целях.

Воспитательные:

- обучение взаимоотношению в коллективе со сверстниками и с другими участниками образовательного процесса;
- поддержать умение работы в команде
- сформировать потребность в систематических занятиях спортом.

Психолого-педагогические характеристики обучающихся, участвующих в реализации образовательной программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа предназначена для детей в возрасте 7-11 лет.

Особенности организации образовательного процесса

Набор детей в объединение свободный, осуществляется из числа обучающихся 1- 4 классов МБОУ СОШ г. Пионерского. Программа объединения предусматривает, групповые формы работы с детьми. Состав групп от 10 до 20 человек.

Программа реализуется в рамках Губернаторской программы «УМная ПРОдленка» и является бесплатной для обучающихся.

Формы обучения по образовательной программе

Форма обучения – очная

Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий

Общее количество часов в год – 72. Продолжительности занятий исчисляется в академических часах - 45 минут. Недельная нагрузка на одну группу: 2 часа. Занятия проводятся 2 раза в неделю.

Объём и срок освоения образовательной программы:

Срок освоения программы – 9 месяцев.

На полное освоение программы требуется 72 часа.

Основные формы и методы

Программой по каратэ-до предусматривается приобретение учащимися теоретических сведений, овладение основными приемами техники и тактики, приобретение навыков участия в спаррингах и в организации самостоятельных занятий, которые обязательно сочетаются с занятиями в секции. В оздоровительных группах основное внимание направлено на расширение границ двигательной активности обучающихся, укрепление здоровья, содействие физическому и нравственному воспитанию и развитию детей.

Основной формой обучения по программе «Каратэ-до» является учебно-тренировочное занятие с использованием группового, фронтального и соревновательного метода обучения.

Участие в спортивных и показательных мероприятиях позволяет обучающимся пробовать себя в конкурсных режимах и демонстрировать успехи и достижения. При организации образовательных событий сочетаются индивидуальные и групповые формы деятельности.

Каждое занятие содержит теоретическую часть и практическую работу по закреплению этого материала. Благодаря такому подходу у обучающихся вырабатываются такие качества, как ответственность и самоорганизация.

Каждое учебно-тренировочное занятие условно разбивается на 3 части, которые составляют в комплексе целостное занятие:

1 часть включает в себя организационные моменты, изложение нового материала, инструктаж, планирование и распределение работы для каждого учащегося на данное занятие;

2 часть – практическая работа учащихся. Здесь происходит закрепление теоретического материала, отрабатываются двигательные умения и навыки; формируются успешные способы профессиональной деятельности;

3 часть – посвящена анализу проделанной работы и подведению итогов. Это коллективная деятельность, состоящая из аналитической деятельности каждого обучающегося, педагога и всех вместе. Широко используется форма игровых и соревновательных занятий, которая придает смысл обучению, мотивирует обучающихся на целенаправленную активность. Это позволяет в увлекательной и доступной форме пробудить интерес учащихся к Каратэ-до.

Методы, в основе которых располагается уровень деятельности учащихся:

- игровой;
- повторный;
- круговой;
- контрольный;
- соревновательный.

Методы, в основе которых лежит способ организации занятия:

- ознакомительный уровень один из наиболее важных, поскольку именно на этом уровне закладывается основа дальнейшего овладения спортивным мастерством в избранном виде;

- практический (составление различных упражнений и комбинаций);
- словесный (объяснение, разъяснение, рассказ, беседа, инструктаж);
- наглядный (демонстрация упражнений и техники).

Методы, в основе которых лежит форма организации деятельности обучающихся на занятиях. При осуществлении образовательного процесса применяются следующие методы:

- проблемный (беседа, создание проблемной ситуации, игра, обобщение);
- частично-поисковый (выполнение вариантных заданий);
- методы стимулирования и мотивации деятельности и поведения это: одобрение, похвала, порицание, поощрение, игровые эмоциональные ситуации);

Планируемые результаты

Личностные результаты

В результате освоения программы у обучающихся будут сформированы:

- внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к учебе;

- потребность сотрудничества со сверстниками, доброжелательного отношения к сверстникам, бесконфликтного поведения, стремления прислушиваться к мнению одноклассников.
- начальный навык сотрудничества в разных ситуациях;
- понятие, когда можно и нельзя применять приемы самообороны.
- убежденность и активность в необходимости пропаганды здорового образа жизни, как необходимого элемента ее сохранения;
- доброжелательность и эмоционально-нравственная отзывчивость;
- способность к адекватной самооценке;
- самостоятельность в принятии правильного решения;
- внимательность и вежливость во взаимоотношениях с партнерами;

Метапредметные результаты

В результате освоения программы у обучающихся будут развиты:

Познавательные УУД:

- научатся общеразвивающим и специальным упражнениям, действиям и упражнениям из других видов спорта, приемами, защитами, несложными техническими и тактическими действиями;
- ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного;
- перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса, сравнивать и группировать предметы и их образы.

Регулятивные УУД:

- уметь работать по предложенным инструкциям;
- умение излагать мысли в четкой логической последовательности, отстаивать свою точку зрения, анализировать ситуацию и самостоятельно находить ответы на вопросы путем логических рассуждений;
- определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя.

Коммуникативные УУД:

- уметь работать в паре и в коллективе;
- уметь учитывать позицию партнера;
- уметь организовывать и осуществлять сотрудничество и кооперацию с сверстниками;
- адекватно воспринимать и передавать информацию.

Предметные результаты

В результате освоения программы обучающиеся узнают и научатся:

1. Правила техники безопасности при занятиях каратэ.
2. Основные понятия, используемые в боевых искусствах.
3. Историю развития стиля Шотокан.
4. Принципы построения тренировочного процесса.
5. Основные понятия о гигиене, врачебном контроле, профилактике травм и заболеваний.

В результате освоения программы обучающиеся будут уметь:

1. Владеть основами техники атаки и самозащиты.
2. Использовать приобретенные умения и навыки в различных видах спаррингов (без контакта, с легким контактом, с ограниченным контактом и с полным контактом).

3. Проявлять моральные качества и волю.
4. Пользоваться оборудованием и инвентарем.
5. Владеть культурой поведения.

Основой подготовки занимающихся в секции, является универсальность в овладении технико-тактическими приемами каратэ.

Механизм оценивания образовательных результатов

Для оценки эффективности тренировочного процесса, качества освоения программного материала и уровня физической подготовленности используют метод педагогического наблюдения.

Важнейшие требования к педагогическому наблюдению:

- планомерность;
- целенаправленность;
- систематичность.

Количественные показатели освоения программы оценивается по журналу учета посещения тренировочных занятий. Качественные показатели определяются по результатам выполнения контрольных нормативов по ОФП, СФП.

Контрольные нормативы

1. Челночный бег 3x10м.
2. Прыжок в длину с места (см.).
3. Сгибание рук в висе на перекладине (кол-во повторов).
4. Прыжок через скакалку (кол-во раз за 1 минуту).
5. Наклон туловища вперед (см.)

Виды испытания	Возраст			
	1-2 классы (7-9 лет)		3-4 классы (10-11 лет)	
	д	м	д	м
Челночный бег 3x10 м(с)	9,6-10,4	9,1-10,4	9,4-10,2	9,0-9,8
Прыжок в длину с места (см)	90-110	100-120	110-130	120-140
Сгибание рук в висе на перекладине (кол.повт.)	2-6	1-2	5-10	1-4
Прыжок через скакалку (кол. раз за мин)	30-50	25-40	70-100	60-90
Наклон вперед из положения сидя (см)	3-7	2-5	3-7	2-5

Формы подведения итогов реализации образовательной программы

Итоговая аттестация завершает освоение дополнительной общеразвивающей программы, является обязательной и проводится в форме тестирования (принятие контрольных нормативов) по общей, физической и специальной подготовке.

К итоговой аттестации допускаются обучающиеся, в полном объеме выполнившие учебный план по соответствующей дополнительной общеразвивающей программе.

Контроль

Время проведения	Цель проведения контроля	Форма контроля
Начальный или входной контроль		
В начале учебного года	Определение уровня развития детей	Беседа, опрос, тестирование, анкетирование.

Текущий контроль		
В течение всего года	<p>Определение степени усвоения обучающимися учебного материала.</p> <p>Определение готовности детей к восприятию нового материала.</p> <p>Повышение ответственности и заинтересованности воспитанников в обучении. Выявление детей, отстающих и опережающих обучение. Подбор наиболее эффективных методов и средств обучения.</p>	<p>Педагогическое наблюдение, опрос, самостоятельная творческая работа, демонстрации физподготовки.</p>
Промежуточный контроль		
По окончании изучения темы или раздела	<p>Определение степени усвоения обучающимися учебного материала.</p> <p>Определение результатов обучения</p>	<p>Соревнование, творческая работа, опрос, тестирование.</p>
В конце учебного года или курса обучения		
В конце года	<p>Определение изменения уровня развития.</p> <p>Определение результатов обучения.</p> <p>Ориентирование обучающихся на дальнейшее (в том числе самостоятельное) обучение. Получение сведений для совершенствования образовательной программы и методов обучения</p>	<p>Итоговые занятия, соревнования, показательные выступления</p>

Организационно-педагогические условия реализации образовательной программы

Кадровое обеспечение

Педагог дополнительного образования, реализующий данную программу, должен иметь высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование в области, соответствующей профилю кружка, без предъявления требований к стажу работы, либо высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование по направлению «Образование и педагогика» без предъявления требований к стажу работы.

Материально-техническое обеспечение:

Для успешной реализации программы необходимы:

Спортивный зал, соответствующий санитарно-гигиеническим нормам и технике безопасности;

Татами, свисток и секундомер, лапы для отработки ударов, накладки на руки и ноги;

Дополнительное материально-техническое оснащение программы – это мячи, скакалки, гимнастические палки, фишки, лесенки, резина.

Содержание программы

9 месяцев обучения (72 часа, 2 раза в неделю)

Тема 1. Теоретическая подготовка (5 часов)

Теория: Правила техники безопасности. Соблюдение правил техники безопасности при занятиях по каратэ-до. Соблюдение правил техники безопасности

в зале ОФП. Соблюдение правил техники безопасности при выезде на соревнования. Соблюдение правил техники безопасности во время классификационных соревнований «Открытый ковер».

История развития каратэ-до. Основание и развитие каратэ-до. Выдающиеся спортсмены в этом виде спорта. Правила соревнований по каратэ-до. Участие спортсменов школы в крупных соревнованиях.

Нормативные документы и символика государства. Знакомство с правилами внутреннего распорядка, правила обучающихся. Знакомство с Уставом школы. Символы и атрибуты государства РФ.

Предупреждение травматизма. Понятие о травмах и их причинах. Предотвращение травматизма, правильное выполнение технических действий, приемов страховки и самостраховки, правильная экипировка спортсменов и т.д. Оказание первой медицинской помощи и др.

Гигиенические навыки. Соблюдение санитарно-гигиенических норм. Личная и общественная гигиена. Гигиенические требования к спортивной форме. Режим питания спортсмена.

Практика: Упражнения для комплексного развития качеств. Строевые упражнения. Упражнения для развития силы, быстроты, гибкости, ловкости.

По завершении темы: мини-соревнования.

Тема 2. Общая физическая подготовка (27 часов)

Теория: Правила техники безопасности. Соблюдение правил техники безопасности при занятиях по каратэ-до. Виды упражнений на комплексное развитие, на развитие скоростно-силовых качеств.

Практика: Упражнения для комплексного развития качеств. Строевые упражнения. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Изменение скорости движения строя. Общеразвивающие упражнения

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре лежа, приседания на одной и двух ногах. Упражнения на гимнастической стенке, лазанье по канату с помощью и без помощи ног.

Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 метров со старта и с ходу с максимальной скоростью; Выполнение ОРУ в максимальном темпе, прыжки в длину и высоту с места.

Упражнения для развития гибкости. ОРУ с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения рук до предела, мост). Упражнения на гимнастической стенке и скамейке.

Упражнение для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Перекаты, кувырки.

Упражнение для развития скоростно-силовых качеств. Эстафеты, комбинированные с бегом, прыжками, перелезанием.

Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 метров.

Упражнения других видов спорта. Спортивные игры – футбол, баскетбол, ручной мяч. Элементы гимнастики, акробатики.

По завершении темы: Комбинированные эстафеты.

Тема 3. Специальная физическая подготовка (15 часов)

Теория: Специальная физическая подготовка борца направлена на развитие физических качеств, проявляемых в выполнении специфических для борьбы действий. Она используется как составная часть всего учебно-тренировочного процесса на всех этапах учебной и тренировочной работы, включая соревновательный.

Практика: Специальные упражнения для развития гибкости, силы, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц. Упражнения с отягощениями, с преодолением собственного веса, упражнения с набивным мячом, с гантелями, штангой, на мешке.

Специальные упражнения для укрепления суставов (обязательно учитывать пол)

Специальные упражнения для развития быстроты, скорости, ловкости: бег с ускорениями, спортивные игры, эстафеты, упражнения с отягощениями.

Специальные упражнения для развития общей выносливости: длительный бег, бег по пересеченной местности, бег в мешках, спортивные игры, плавание.

Специальные упражнения для развития специальной ударной выносливости: упражнения на боксерском мешке, со скакалкой, тренировка на дорогах.

Специальные имитационные упражнения в строю: бой с тенью, с партнером для развития координации, ловкости, чувства дистанции.

По завершении темы: показательные выступления упражнений на развитие быстроты, скорости, ловкости, специальной ударной выносливости.

Тема 4. Основы избранного вида спорта (16 часов)

Теория: понятие обманные движения, психология самообороны.

Практика: Основные движения: положение и использование основных частей тела в процессе самообороны и атаки; положение и работа рук при выполнении удара рукой в средний уровень, верхнего блока, переднего удара ногой; техника рук, техника ног, комбинирование техники рук и ног; работа ног и перемещение корпуса (вперед, назад, вправо, влево); комбинирование перемещение корпуса с выпадами, прыжками, подскоками, уклонениями, разворотами, движениями по диагональным направлениям. Сохранение правильных стоек и позиций.

Движения атакующей техники: нанесения кругового удара ногой в верхний уровень, нанесение переднего удара ногой в средний уровень, нанесение бокового удара ногой в нижний уровень; шаг вперед расположенной сзади ноги с нанесением бокового удара; шаг назад с верхним блоком левой руки ударом правой рукой и т.д.

Установочные упражнения: серии атакующих и оборонительных движений, следующих друг за другом в тщательно продуманном порядке и имитирующих ведение боя против воображаемого партнера (блоки, удары руками и ногами, стойки постепенно усложняются от одного упражнения к другому).

Спарринг: изучение особенностей спаррингов без контакта, с легким контактом, с ограниченным и полным контактом. Обусловленные и свободные спарринги. Блоки и способы контакта при проведении спаррингов. Стратегия обороны и атаки. Обманные движения.

Самооборона: приемы, направленные на защиту жизненно важных и наиболее уязвимых органов (глаза, горло, пах, нос, голени, колени). Проведение захватов

суставов, бросков. Изучение приемов правильного падения. Психология самообороны.

Учить мысленно, представлять правильное выполнение каждой новой техники, для самостоятельной оценки собственной практической работы. Прогнозирование результатов действий в процессе проведения спаррингов. Изучение причин неудач, способов решения проблем.

Основные техники каратэ-до:

1. Боевая стойка каратиста.
2. Передвижения: изучить технику передвижения вперед, назад, в сторону, по кругу, влево и вправо.
3. Боевые дистанции: изучать среднюю дистанцию, изучать дальнюю дистанцию.
4. Методические приемы обучения техники ударов, защит, контрударов.
5. Обучение ударам рук и ног: прямой левый, прямой правый, Удар коленом, прямой удар ногой.
6. Обучение ударам руками снизу по корпусу и простым атакам. Движение вперед.

7. Обучение боковым ударам, простым атакам и контратакам, защитные действия.

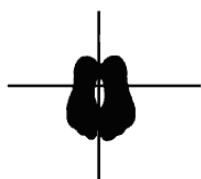
8. Обучение защитным действиям. Блоки. Контрудары. В парах по заданию тренера.

9. Обучение ударам ног: удар коленом, мае гери, махи вперед, в сторону, назад.

10. Обучение формальным упражнениям каратэ: тайкиоку ката.

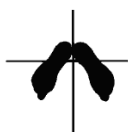
Стойки:

Обучаясь карате-до, необходимо подготовиться к освоению достаточно сложных действий — ударов, защит, бросков, приемов. Для этого вначале следует отработать ряд стандартных положений тела, или стоек.

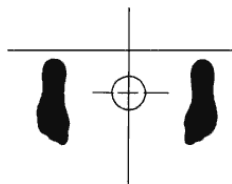


1. Хейсоку-даци: Ноги вместе, вес тела равномерно распределяется на обе ступни, корпус выпрямлен.

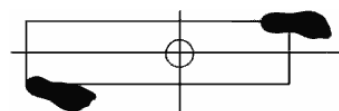
2. Мусуби-даци: Пятки вместе, носки врозь под углом 90°. Вес тела распределяется равномерно на обе ступни, корпус выпрямлен.



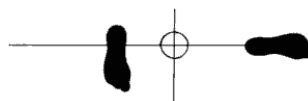
3. Хейко-дачи: Ноги на ширине плеч, ступни параллельны. Вес тела распределяется равномерно на обе ноги, корпус выпрямлен.



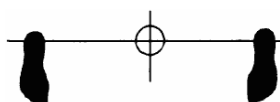
4. Дзенкуцу-дачи: Носок впереди стоящей стопы смотрит вперед на противника, стопа сзади стоящей ноги развернута наружу на 30–45°. Расстояние между правой и левой ступнями — ширина плеч, расстояние между передней и задней стопами — две ширины плеч. Стоящая впереди нога согнута в колене так, чтобы голень была перпендикулярна поверхности пола, сзади стоящая нога выпрямлена. До 60 % веса приходится на стоящую впереди ногу, около 40 % — на стоящую сзади. Корпус выпрямлен, развернут на 30–45°.



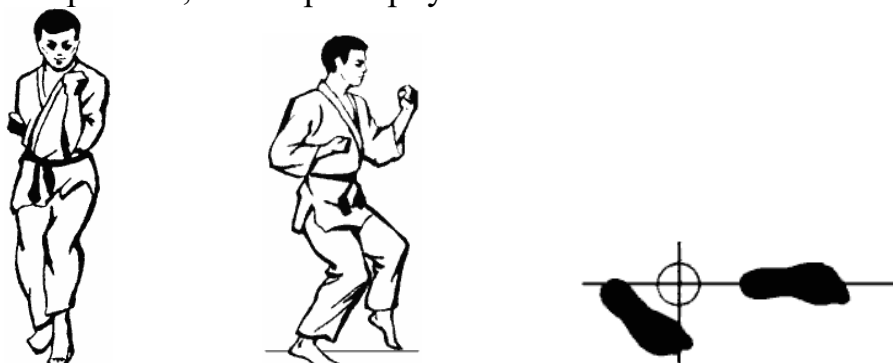
5. Кокутцу-дачи: Носок впереди стоящей ноги смотрит на противника, стопа стоящей сзади ноги развернута наружу на 90°. Условные линии, проходящие через ступни, образуют букву Т либо Г. Расстояние между ступнями — две ширины плеч. Обе ноги согнуты в коленях. До 70 % веса тела — на стоящей сзади ноге, около 30 % — на стоящей впереди. Корпус выпрямлен, развернут на 45°.



6. Кйба-дачи: Аналогична стойке шико-дачи, стопы параллельны друг другу.



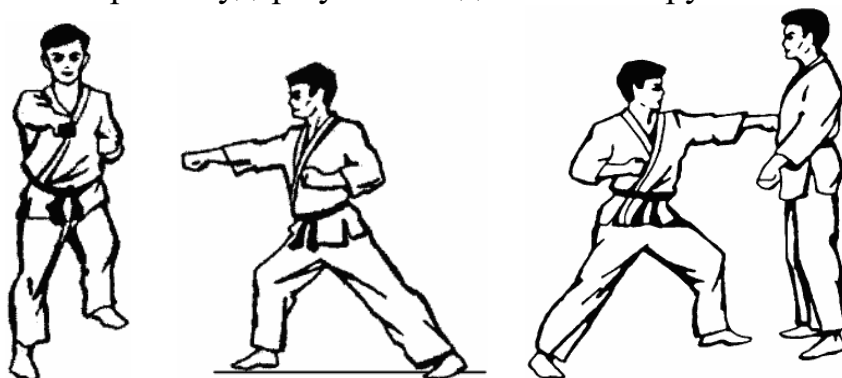
7. Некоаси-дачи: до 90 % веса тела приходится на стоящую сзади ногу около 10 % — на другую. Опорная нога максимально согнута в колене, а стопа развернута наружу в пределах 45°. Передняя стопа поднята на носок так, чтобы голень была перпендикулярна поверхности пола. В качестве стилевой особенности следует заметить, что колено опорной ноги максимально повернуто вперед. Корпус выпрямлен, плечи развернуты.



Техника ударов:

Удары руками — наиболее эффективные приемы в карате-до. Они весьма разнообразны: прямые, боковые, сверху и снизу. Делятся удары также в зависимости от той части руки, которой наносятся: кулаком, пальцами, ладонью и локтем. В основе техники всех ударов руками лежат однотипные движения опорно-двигательного аппарата, сопровождаемые вращательным движением таза и бедер в сторону удара. Наиболее четко в карате применяются:

1. прямой удар кулаком одноименной руки — ой-цуки.



2. удар локтем — эмпи.



3. удар наотмашь — ура-кен.



Удары ногами - эффективно поражают противника, но требуют более длительной подготовки. Особо необходимо развивать гибкость тела. По направленности нанесения удары ногами можно разделить на прямые (вперед, назад, в сторону), боковые (стопой сбоку — снаружи внутрь, стопой сбоку — изнутри наружу) и удары снизу (стопой, коленом). Ударам ногами приходится учиться дольше, чем ударам руками. Мы не совершаем в повседневной жизни подобных движений, и отработка этих приемов требует повышенных нервно-мышечных усилий.

Основные удары ногами:

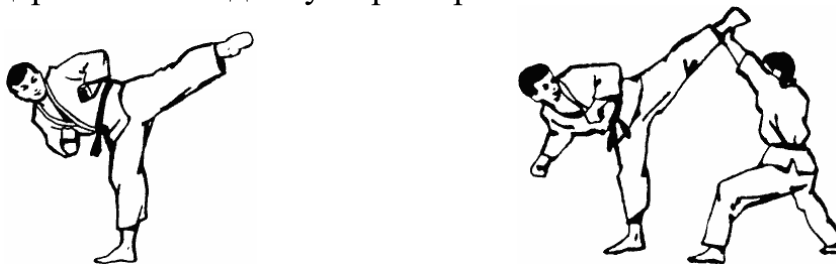
1. удар ногой вперед — мая-гери.



2. удар ногой в сторону — эко-гери.



3. удар ногой назад — уширо-гери.



По завершении темы: показательные выступления приемов каратэ.

Тема 5. Подвижные и спортивные игры (9 часов)

Теория: аспекты возникновения и развития подвижных игр. Подвижные игры на стимулирование двигательной активности обучающихся; на разностороннее развитие и совершенствование основных двигательных действий.

Практика: *Игры:* «Кто подходил», «Космонавты», «Караси и щука», «Белые медведи», «Два мороза», «Совушка», «Волки во рву», «Мяч на полу», «Передача мячей в колоннах», «Гуси-лебеди», «Команда быстроногих», «Эстафета зверей», «Вызов номеров», «Лиса и куры», «Кто дальше бросит?», «Метко в цель», «Шишки, жёлуди, орехи», «Альпинисты», «Прыжки по полоскам», «Кто обгонит?», «Попади в мяч», «Салки сведением мяча», «Чай-чай выручай», «День и ночь».

Эстафеты с отягощением (медицинболы, гантели).

По завершении темы: Спортивные игры: Мини-баскетбол, футбол, регби.

Учебный план

№ пп	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		теория	практика	всего	
1	Теоретическая подготовка	3	2	5	Мини-соревнования
2	Общая физическая подготовка	7	20	27	Комбинированные эстафеты
3	Специальная физическая подготовка	3	12	15	Показательные выступления упражнений на развитие быстроты, скорости, ловкости, специальной ударной выносливости
4	Основы избранного вида спорта	3	13	16	Показательные выступления приемов каратэ
5	Подвижные и спортивные игры	1	8	9	Спортивные игры: Мини-баскетбол, футбол, регби
Итого:		17	55	72	

Календарный учебный график

№	Режим деятельности	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа технической направленности «Легоконструирование»
1.	Начало учебного года	1 сентября
2.	Продолжительность учебного периода	36 учебных недель
3.	Продолжительность учебной недели	5 дней
4.	Периодичность учебных занятий	2 раза в неделю
5.	Количество часов	72 часа
6.	Окончание учебного года	31 мая
7.	Период реализации программы	01.09.2023-31.05.2024

Рабочая программа воспитания содержит:

Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет спортивная деятельность. Важным условием успешной работы с юными спортсменами является качество воспитательных воздействий, направленных на формирование личности.

Центральной фигурой, во всей воспитательной работе является тренер-преподаватель. В целях эффективности воспитания тренеру-преподавателю необходимо организовать тренировочный процесс так, чтобы ставить перед юными спортсменами задачи осязаемого двигательного и интеллектуального совершенствования.

Основа воспитательного воздействия - пример тренера-преподавателя.

Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания.

Главной задачей в занятиях с юными спортсменами является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия.

С первых дней занятий следует начинать воспитание дисциплинированности и спортивного трудолюбия.

Ведущее место в формировании нравственного сознания юных спортсменов принадлежит методам убеждения, поощрения (одобрения, похвалы), наказания (замечание, устные выговор, разбор поступка).

Спортивный коллектив - важный фактор нравственного формирования личности. В решении задач по сплочению коллектива целесообразно включать в работу проведение походов, вечеров отдыха, оформление стенгазет и другие формы работ.

Не менее важная задача в деятельности педагога - воспитание волевых качеств. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей. Для их преодоления используются необычные для юного спортсмена волевые напряжения. Поэтому одним из методов воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, также эффективным средством являются систематические занятия и участие в соревнованиях.

Воспитательный компонент осуществляется по следующим направлениям организации воспитания и социализации обучающихся:

- 1) гражданско-патриотическое
- 2) нравственное и духовное воспитание;
- 3) воспитание положительного отношения к труду и спорту;
- 4) интеллектуальное воспитание;
- 5) здоровьесберегающее воспитание;
- 6) правовое воспитание и культура безопасности;
- 7) воспитание семейных ценностей;
- 8) формирование коммуникативной культуры.

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Название мероприятия, события	Направления воспитательной	Форма проведения	Сроки проведения
-------	-------------------------------	----------------------------	------------------	------------------

		работы		
1.	Инструктаж по технике безопасности на занятиях по каратэ до, охране жизни и здоровья занимающихся учеников	Требования к ученику при подготовке к тренировке Требования к соблюдению правил поведения в додзё.	В рамках занятий	Сентябрь
2.	Игры на знакомство и командообразование	Нравственное воспитание	В рамках занятий	Сентябрь-май
3.	Беседа о сохранении материальных ценностей, бережном отношении к оборудованию	Гражданско-патриотическое воспитание, нравственное воспитание	В рамках занятий	Сентябрь-май
4.	Участие в соревнованиях различного уровня	Воспитание коммуникативных и лидерских качеств	В рамках занятий	Октябрь-май
5.	Беседа о празднике «День защитника Отечества»	Гражданско-патриотическое, нравственное и духовное воспитание; воспитание семейных ценностей	В рамках занятий	Февраль
6.	Беседа о празднике «8 марта»	Гражданско-патриотическое, нравственное и духовное воспитание; воспитание семейных ценностей	В рамках занятий	Март
7.	Открытые занятия для родителей.	Воспитание положительного отношения к труду и творчеству; интеллектуальное воспитание; формирование коммуникативной культуры	В рамках занятий	Декабрь, май
8.	Фестивали, конкурсы	Воспитание коммуникативных и лидерских качеств	В рамках занятий	Декабрь, май

Список литературы

Нормативные правовые акты

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.
2. Указ Президента Российской Федерации «О мерах по реализации государственной политики в области образования и науки» от 07.05.2012 № 599.
3. Указ Президента Российской Федерации «О мероприятиях по реализации государственной социальной политики» от 07.05.2012 № 597.

4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года № 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам".

5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

6. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 года № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года».

7. Приказ Министерства образования Калининградской области от 26 июля 2022 года № 912/1 "Об утверждении Плана работы по реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, I этап (2022 - 2024 годы) в Калининградской области и Целевых показателей реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года в Калининградской области".

Для педагога дополнительного образования:

1. Биджиев С. В. Каратэ-до Сётокан. АОЗТ НПКФ «Алмаз», 1994. - 559 с.
2. Бишоп М. Окинавское каратэ: учителя, стили, тайные традиции и секретная техника школ воинского искусства / Пер. с англ. А. Кратенкова. - М.: ФАИР-ПРЕСС, 1999. - 304 с.: ил. - (Боевые искусства).
3. Волков Л.В. Обучение и воспитание юного спортсмена. - Киев: Здоров'я, 1984. - 144 стр.
4. Воронов И.А. Секретные боевые искусства славянских народов. Монография. - СПб.: Б&К, 2001. - 218 е., 24 ил.
5. Годик М.А. Спортивная метрология. - М.: Физкультура и спорт, 1988. - 193 стр.
6. Дергач А.А., Исаев А.А. Педагогика и психология деятельности организатора детского спорта. М., Просвещение, 1985.
7. Дзигоро Кано. Кодокан Дзюдо. - Ростов-на-Дону: Издательство «Феникс» - 2000. - 448 с.
8. Каратэ / Хассел Р. Дж., Отис Э.; Пер. с англ. - М.: ООО «Издательство АСТ»: ООО «Издательство Астрель», 2003. - XX, 316 с.: ил. - (Шаг за шагом).
9. Накаяма М. Динамика каратэ / Пер. с англ. А. Куликова. - М.: ФАИР-ПРЕСС, 1999. - 304 с.: ил. - (Боевые искусства).
10. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под. ред. М.Я. Набатниковой. - М.: Физкультура и спорт, 1982. - 208 стр.
11. Ояма М. Это каратэ / Пер. с англ. А. Куликова. - М.: ФАИР-ПРЕСС, 2000. - 320 с.: ил. - (Боевые искусства).
12. Платонов В.Н. Теория и методика спортивной тренировки. - Киев. Высшая школа. 1994. - 352 стр.
13. Пфлюгер А. Шотокан каратэ-до: 27 ката в схемах и рисунках для аттестации и соревнований / Альбрехт Пфлюгер. - Пер. с нем. Е. Гупало. - М.: ФАИР-ПРЕСС, 2002. - 132 с.: ил. - (Боевые искусства).

14. Ренцо & Ройлер Грейси. Бразильское джиу-джитсу: теория и техника / Ренцо & Ройлер Грейси [и др.]; худож. - оформ. А. Киричёк. - Ростов н/Д: «Феникс», 2005. - 280 с.; ил. - (Боевой спорт)
15. Рудман Д. Л. Самбо. - М.: Терра-Спорт, 2000. - 216 с., ил. («Первый шаг»)
16. Система подготовки спортивного резерва / Под.ред. В.Г. Никитушкина. М.: 1994. - 320 стр.
17. Солодков А. С., Сологуб Е. Б. Возрастная физиология: Учебное пособие / СПбГАФК им. П. Ф. Лесгафта. СПб., 2001. 187 с.
18. Солодков А. С., Сологуб Е. Б. Физиология спорта: Учебное пособие / СПбГАФК им. П. Ф. Лесгафта. СПб., 1999. 231 с.
19. Солодков А. С., Сологуб Е. Б. Общая физиология: Учебное пособие / СПбГАФК им. П. Ф. Лесгафта. СПб., 2000. 216 с.