

Приложение к дополнительной
образовательной программе
среднего общего образования
МБОУ «СОШ №7»
Приказ №544 от 28.08.2023

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 7»

ПРИНЯТА на заседании
педагогического совета
протокол от 19.05.2023

СОГЛАСОВАНО
Зам.директора по УВР МБОУ
«СОШ № 7»

УТВЕРЖДАЮ
Директор
МБОУ «СОШ №7»

_____ Н.В.Зотова
28.08.2023

_____ Е.О.Куанышев
Приказ №544 от 28.08.2023

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности
«КАРАТЕ»

Возраст обучающихся: 7-10 лет
Срок реализации: 9 месяцев

Нефтеюганск, 2023

Пояснительная записка

Физическая культура и спорт призваны сыграть ведущую роль в формировании здорового образа жизни детей, подростков и молодежи, поэтому развитие массового спорта среди детей и молодежи является приоритетным направлением молодежной политики.

Состояние здоровья населения страны, особенно молодежи, является важным фактором стабильности государства. Анализ статистических данных здоровья молодого населения нашего города позволяет утверждать, что число хронических заболеваний у детей, особенно с болезнями нервной системы, опорно-двигательной и органов пищеварения не уменьшается.

По-прежнему, актуальна проблема детской преступности, наркомании. Ближайшее социокультурное, бытовое, окружение человека является мощным фактором социализации личности, тем более молодой, не сформировавшейся. Место проживания – это социальная среда, которая способна существенно влиять на социальные роли молодого человека. Будущее молодого поколения во многом зависит от того, удастся ли создать нравственно-здоровые условия именно в жилых микрорайонах.

Все это послужило толчком к разработке образовательной программы. Программа направлена на приобщение детей и подростков к искусству традиционного карате, реализуется на базе школы. Данная программа предоставляет возможности для удовлетворения интересов детей и подростков, развития их способностей и талантов через взаимодополняемые блоки: образовательный и воспитательный. Секция карате на базе которой реализуется программа, играет важную роль по воспитанию в условиях открытого социума, т.к. максимально близко расположена от места проживания детей и подростков, доступна и открыта для них. Срок реализации программы: 9 месяцев. Возраст обучающихся: от 7 до 17 лет. Рекомендуется проводить занятия 2 часа в неделю. Важным аспектом реализации программы является психологический блок работы с детьми: от групповых тренинговых занятий на сплочение

коллектива до индивидуальных психологических консультаций с психологом, работающим по запросу тренера, родителей и учащихся.

Нормативно-правовое обеспечение

Дополнительная общеобразовательная программа разработана в соответствии:

- Указом Президента Российской Федерации от 7 мая 2018 года № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года» (в ред. от 21.07.2020) Национальный проект «Образование», Федеральные проекты «Современная школа» и «Успех каждого ребенка»;

- Статьей 12 Федерального Закона от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Концепцией развития дополнительного образования в РФ до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р;

- Стратегией развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденной Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р.;

- Приказом Минпросвещения России от 27.07.2022г. №629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Приказом Министерства науки и высшего образования РФ и Министерства просвещения РФ от 30 июня 2020 г. № 845/369 «Об утверждении Порядка зачета организацией, осуществляющей образовательную деятельность, результатов освоения обучающимися учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), практики, дополнительных образовательных программ в других организациях, осуществляющих образовательную деятельность»;

- Письмом Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. №09-3242 «О направлении Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые);

- Письмом Минобрнауки РФ от 11.12.2006г. №06-1844 «О Примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3628-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Государственной программой Ханты-Мансийского автономного округа – Югры «Развитие образования», утверждённой постановлением Правительства Ханты-Мансийского автономного округа- Югры от 31.10.2021 № 468-п;
- Концепцией персонифицированного финансирования системы дополнительного образования детей в Ханты-Мансийском автономном округе-Югре, приказом Департамента образования и молодежной политики Ханты-Мансийского автономного округа-Югры от 04.06.2016 №1224 «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в ХМАО-Югре» (с изменениями от 12.08.2022 № 10-П-1692, 23.08.2022 №10-П-1765).

Требования к квалификации педагога дополнительного образования

Высшее профессиональное образование, кандидат в мастера спорта по карате.

Уровень программы

«Базовый уровень». Предполагает использование и реализацию таких форм организации материала, которые допускают освоение специализированных знаний и языка, гарантированно обеспечивают трансляцию общей и целостной картины в рамках содержательно-тематического направления программы.

Направленность программы физкультурно-спортивная,

Актуальность программы - Актуальность базируется на анализе детских и родительских запросов на дополнительные образовательные услуги.

Новизна программы

Все большее значение приобретает направление, предусматривающее участие школьников в спортивно массовой деятельности. Именно это направление и формирует у учащихся умение и навыки практического применения теоретических знаний. Как ничто другое развивает силу, скорость, координацию, мышление, логику, учит постановке целей, задач и поиску способов их достижения, с освоением различных методов. Многие ученики склонны к познанию технике карате и осваивают базу технических приемов. Спортивно-массовая работа позволяет раскрыть ребенка совершенно с другой стороны, выявить интересы ребенка и более сильные стороны. Однако у детей возникает множество вопросов: «с чего начать?», «как именно проводить тренировки?», «как выполнить удар?» и др. Данный курс позволяет ребенку познакомиться с работой основами и принципами восточных единоборств, дать представление об использовании методов техники в этом виде спорта

Цель программы

Цель – Развитие спортивных качеств и освоение базы единоборств путем освоение технике Карате.

Задачи программы

Предметные:

Расширение знаний учащихся о мире японской культуры, национальной японской борьбы, осознание наследуемых ценностей и их усвоение, то есть включение в свою непосредственную деятельность уже имеющегося массива культуры; Развитие мотивации личности к познанию и самосовершенствованию, как основы формирования образовательных запросов и потребностей;

Метапредметные:

Формирование и совершенствование навыков выполнения обще подготовительных, специально-подготовительных и соревновательных упражнений;

Личностные:

Оказание педагогической поддержки детям и подросткам в их самопознании, самореализации и самосовершенствовании в условиях секции по месту жительства.

Адресат программы

Возраст обучающихся, участвующих в реализации данной образовательной программы от 7 до 17 лет.

Дети этого возраста характеризуются резким возрастанием познавательной активности и любознательности, возникновением познавательных интересов.

В этот период им становится интересно многое, далеко выходящее за рамки его повседневной жизни.

Условия реализации программы

- набор обучающихся в группу, обусловлено их интересами;
- состав группы входят дети по 10 человек, на основе заявлений родителей (законных представителей);
- форма обучения очная (с применением дистанционных форм обучения);
- формы организации деятельности на занятии (лекция, семинар, лабораторная работа, практикум, экскурсия, олимпиада, конференция, мастерская, лаборатория, конкурс, фестиваль, отчетный концерт и т.д.);
- занятия проводит учитель технологии.

Сроки реализации программы

срок реализации программы 9 месяцев (72 часа).

Режим занятий

занятия проходят 1 раз в неделю по 2 академических часа с 10-минутным перерывом.

Формы занятий

- групповая, индивидуальная.

Планируемые результаты:

Предметные: расширить знания о мире японской культуры, национальной японской борьбы, осознать наследуемых ценностей и их усвоение, то есть

включение в свою непосредственную деятельность уже имеющегося массива культуры; Развить мотивацию личности к познанию и самосовершенствованию, как основы формирования образовательных запросов и потребностей;

Метапредметные: сформировать и усовершенствовать навыки выполнения обще подготовительных, специально-подготовительных и соревновательных упражнений;

Личностные: самопознать себя, самореализоваться и самосовершенствоваться в условиях секции по месту жительства.

Периодичность оценки результатов и способы определения их результативности

Оценка уровня освоения дополнительной общеобразовательной программы проводится посредством входного, текущего контроля, промежуточной и итоговой аттестации.

Входной контроль определяет готовность обучающихся к обучению по конкретной программе и проводится в форме: собеседования.

Текущий контроль выявляет степень сформированности практических умений и навыков учащихся в выбранном ими виде деятельности. Текущий контроль осуществляется без фиксации результатов в форме: зачтено, не зачтено.

Промежуточная аттестация качества определяет уровень усвоения обучающимися учебного материала по итогам отдельной части модуля/программы и проводится в форме: соревнования.

Итоговая аттестация определяет уровень достижений обучающихся по завершению освоения дополнительной общеобразовательной программы с целью определения изменения уровня развития детей и проводится по завершению всего объёма дополнительной общеобразовательной программы в форме: соревнования на получение пояса.

По качеству освоения программного материала выделены следующие уровни знаний, умений и навыков:

- высокий - программный материал усвоен обучающимися детьми полностью, воспитанник имеет высокие достижения;

- средний - усвоение программы в полном объеме, при наличии несущественных ошибок;

- ниже среднего - усвоение программы в неполном объеме, допускает существенные ошибки в теоретических и практических заданиях; участвует в конкурсах на уровне коллектива.

Способы проверки результатов:

В целях контроля и оценки результативности занятий проводятся каждые 2 месяца тесты по ОФП:

1. челночный бег;
2. подтягивание;
3. отжимание;
4. выпрыгивание из приседа;
5. сгибание туловища (пресс);
6. контроль за переносимостью физических нагрузок (20 приседаний за 30 с)

Итоговый контроль:

- контрольные занятия;
- соревнования;
- показательные выступления;

Итоги проведенных мероприятий анализируются и обсуждаются с учащимися и их родителями на родительских собраниях.

Для успешной реализации данной программы необходимо:

- спортзал;
- спортплощадка (в летний период);
- спортивный инвентарь: перчатки, малые лапы, большие лапы, груши, малые мячи, скакалки, гимнастическая палка;

Учебный план

	Название раздела	Количество часов	Формы
--	------------------	------------------	-------

№ /п		Всего	Теория	Практика	аттестации/ контроля
1.	Вводное занятие	2	2	0	Зачет, экзамен, анкетирова ние, тестирован ие, опрос, выступлени е в классах школы, на конкурсах
2.	Стойки и положения в карате	14	4	10	
3.	Техника атак	16	4	12	
4.	<i>Промежуточная аттестация</i>	2	0	2	
5.	Техника защиты	24	4	20	
6.	Ката (установочное упражнение)	8	2	6	
7.	Кумитэ (поединок)	2	0	2	
8.	<i>Аттестация на пояс</i>	2	0	2	
9.	Итоговое занятие	2	2	0	
	Итого	72	18	54	

Календарный учебный график, группа № 1

№ п/п	Число/ Месяц	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
І. Вводное занятие							
1.1			групповая	1	Вводное занятие.	Уч. кабинет 300	Опрос, инструктаж по безопасности
ІІ. Стойки и положения в карате							
2.1.			групповая	7	1. Техника блоков (уке-ваза). Имитация аге-уке, учи-уке, уде-уке, сото-уке.	Уч. кабинет 300	Лекция с видеопросмотром

2.2			групповая	1	2. Растяжки. Имитация те-ваза: ой-цкидзедан, гяку-цкичудан.	Уч. кабинет 300	Практическое задание
2.3			групповая	1	3. Те-ваза. Отработка ударов руками по макиваре.	Уч. кабинет 300	Практическое задание
2.4			групповая	1	4. Передвижение в стойках: кибачи-дзэн-куцу-дзэн, ко-куцу-дзэн с аге-уке, уде-уке.	Уч. кабинет 300	Практическое задание
2.5					5. Кихон-но-ката (Тейкиокусоно-ич). Имитация ударов ногами: мае-гери-кекоми, кеаге, чудан.	Уч. кабинет 300	Практическое задание
2.6			групповая	1	6. Имитация те-ваза: сейкен-чудан-цки, дзедан.	Уч. кабинет 300	Лекция с видеопросмотром
2.7			групповая	1	7. Пассивная растяжка. Те-ваза. Повтор ранее изученных приемов. Разучить: сейкен-чудан-цки.	Уч. кабинет 300	Практическое задание
III. Техника атак							
3.1			групповая	1	1. Активная растяжка. Повторить сейкен-чудан, дзедан-цки. Разучить сейкен-тате-цки.	Уч. кабинет 300	Практическое задание
3.2			групповая	1	2. Повторить те-ваза в движении: ой-,	Уч. кабинет	Лекция с видеопросмотром

					гяку-цки.	300	тром
3.3			групповая	1	3. Разучить сейкен-шита-цки в позиции кибачи-дзю-дзю.	Уч. кабинет 300	Практическое задание
3.4			групповая	1	4. Повторить шита-цки (удар в сторону) в кибачи-дзю-дзю.	Уч. кабинет 300	Лекция с видеопросмотром
3.5			групповая	1	5. Прыжковые упражнения (тоби). Повтор пройденного. Разучить уроки: мавашидзю-дзю, шомендзю-дзю.	Уч. кабинет 300	Практическое задание
3.6			групповая	1	6. Имитация те-ваза в кихон. Разучить уроки: хизадзю-дзю, шуто-сокуто-дзю, коми.	Уч. кабинет 300	Практическое задание
3.7			групповая	1	7. Сейкен, шуто. Разучить хиджироши, йоко-хиджиаге.	Уч. кабинет 300	Практическое задание
3.8			групповая	1	8. Уке-ваза. Разучить сейкенчудан-сото-уке, сейкенчудан-дзю-уке, мавашигеданбарай.	Уч. кабинет 300	Практическое задание
IV. Промежуточная аттестация							
4.1			групповая	1	Промежуточная аттестация	Уч. кабинет 300	Практическое задание
V. Техника защиты							
5.1			групповая	1	1. Ката: тейкиокусонно, ни, ич, сан.	Уч. кабинет	Практическое задание

					Кумите: йи, сан-бон кумите (три шага).	300	
5.2			групповая	1	2. Скакалка. Повторить ката. Разучить: хиракен, кейко-учи, джодан-тохо-учи.	Уч. кабинет 300	Практическое задание
5.3			групповая	1	3. Эстафеты прыжковые (тоби). Уке-ваза: сейкен-дзедан, чудан, сото-учи.	Уч. кабинет 300	Практическое задание
5.4			групповая	1	4. Повтор ката. Уке-ваза: сейкен-чудан-учи, мороте-чудан-учи.	Уч. кабинет 300	Лекция с видеопросмотром
5.5			групповая	1	5. Имитация ударов руками и блоков с партнером. Разучить уке-ваза: сейкен-гедан-барай, маваши-гедан-барай-уке.	Уч. кабинет 300	Практическое задание
5.6			групповая	1	6. Имитация ударов после блоков (атака-блок-атака). Разучить блоки ребром ладони. Учебный спаринг.	Уч. кабинет 300	Практическое задание
5.7			групповая	1	7. Правила соревнований, их организация и проведение. Ката, связки в движении.	Уч. кабинет 300	Лекция с видеопросмотром

					Разучить джуджи-уке.		
5.8			групповая	1	8. Растяжки активные. Кихон-но-ката, кумите, спаринги.	Уч. кабинет 300	Практическое задание
5.9			групповая	1	9. Имитация гери-ваза: мае-гери-кекоми, кеаге, гедан-кин-гери. Разучить йоко-гери-кекоми-чудан.	Уч. кабинет 300	Практическое задание
5.10			групповая	1	10. Имитация гери-ваза с аге-уке. Разучить гедан-мае-какато-гери, дзедан-маваши-гери.	Уч. кабинет 300	Практическое задание
5.11			групповая	1	11. Совершенствовать ката. Разучить ура-маваши, како-гери, уширо-гери-кекоми.	Уч. кабинет 300	Практическое задание
5.12			групповая	1	12. Повторить уке-ваза, кихон. Разучить хейсоку-маваши-учи-кеаге, уширо-маваши-гери.	Уч. кабинет 300	Практическое задание
VI. Ката (установочное упражнение)							
6.1			групповая	1	1. Разучить ката (санчин).	Уч. кабинет 300	Лекция с видеопросмотром
6.2			групповая	1	2. Повторить первую часть ката санчин. Разучить вторую	Уч. кабинет 300	Практическое задание

					часть.		
6.3			групповая	1	3. Прыжковые упражнения (тоби). Повторить первую и вторую части, разучить третью часть.	Уч. кабинет 300	Практическое задание
6.4			групповая	1	4. Бросковая техника в карате.	Уч. кабинет 300	Практическое задание
VII. Кумитэ (поединок)							
7.1			групповая	1	1. Атакующие действия: удары ногами. Контрприемы от комбинации трех ударов ногами.	Уч. кабинет 300	Практическое задание
VIII. Аттестация							
8.1			групповая	1	Аттестация на пояс	Спортивный зал	Соревнования
IX. Итоговое занятие							
9.1			групповая	1	Итоговое занятие	Уч. кабинет 300	Зачет

Календарный учебный график, группа № 2

№ п/п	Число/Месяц	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
I. Вводное занятие							
1.1			групповая	1	Вводное занятие.	Уч. кабинет 300	Опрос, инструктаж по

							безопасности
II. Стойки и положения в карате							
2.1			групповая	1	1. Техника блоков (уке-ваза). Имитация аге-уке, учи-уке, уде-уке, сото-уке.	Уч. кабинет 300	Лекция с видеопросмотром
2.2			групповая	1	2. Растяжки. Имитация те-ваза: ой-цкидзедан, гяку-цкичудан.	Уч. кабинет 300	Практическое задание
2.3			групповая	1	3. Те-ваза. Отработка ударов руками по макиваре.	Уч. кабинет 300	Практическое задание
2.4			групповая	1	4. Передвижение в стойках: кибя-дачи дзен-куцу-дачи, ко-куцу-дачи с аге-уке, уде-уке.	Уч. кабинет 300	Практическое задание
2.5			групповая	1	5. Кихон-но-ката (Тейкиокусоно-ич). Имитация ударов ногами: мае-гери-кекоми, кеаге, чудан.	Уч. кабинет 300	Практическое задание
2.6			групповая	1	6. Имитация те-ваза: сейкен-чудан-цки, дзедан.	Уч. кабинет 300	Лекция с видеопросмотром
2.7			групповая	1	7. Пассивная растяжка. Те-ваза. Повтор ранее изученных приемов. Разучить: сейкен-чудан-цки.	Уч. кабинет 300	Практическое задание
III. Техника атак							
3.1			групповая	1	1. Активная	Уч. кабинет	Практическое задание

					растяжка. Повторить сейкен-чудан, дзедан-цки. Разучить сейкен-тате-цки.	кабинет 300	е задание
3.2			групповая	1	2. Повторить те-ваза в движении: ой-, гяку-цки.	Уч. кабинет 300	Лекция с видеопросмотром
3.3			групповая	1	3. Разучить сейкен-шита-цки в позиции кибачи-дачи.	Уч. кабинет 300	Практическое задание
3.4			групповая	1	4. Повторить шита-цки (удар в сторону) в кибачи-дачи.	Уч. кабинет 300	Лекция с видеопросмотром
3.5			групповая	1	5. Прыжковые упражнения (тоби). Повтор пройденного. Разучить урокен-маваши-учи, шомен-учи.	Уч. кабинет 300	Практическое задание
3.6			групповая	1	6. Имитация те-ваза в кихон. Разучить урокен-хиза-учи, шуто-сокуто-учи, коми.	Уч. кабинет 300	Практическое задание
3.7			групповая	1	7. Сейкен, шуто. Разучить хиджи-ороши, йоко-хиджи-аге.	Уч. кабинет 300	Практическое задание
3.8			групповая	1	8. Уке-ваза. Разучить сейкен-чудан-сото-уке, сейкенчудан-учи-уке, мавашигеданбарай.	Уч. кабинет 300	Практическое задание
IV. Промежуточная аттестация							

4			групповая	1	Промежуточная аттестация	Уч. кабинет 300	Соревнования
V. Техника защиты							
5.1			групповая	1	1. Ката:тейкиокусано, ни, ич, сан. Кумите: йи, сан-бонкумите (три шага).	Уч. кабинет 300	Практическое задание
5.2			групповая	1	2. Скакалка. Повторить ката. Разучить: хиракен, кейко-учи, джодантохо-учи.	Уч. кабинет 300	Практическое задание
5.3			групповая	1	3. Эстафеты прыжковые (тоби). Уке-ваза: сейкендзедан, чудан, сотоучи.	Уч. кабинет 300	Практическое задание
5.4			групповая	1	4. Повтор ката. Уке-ваза: сейкен-чуданучи, мороте-чуданучи.	Уч. кабинет 300	Лекция с видеопросмотром
5.5			групповая	1	5. Имитация ударов руками и блоков с партнером. Разучить уке-ваза: сейкенгедан-барай, маваши-гедан-барай-уке.	Уч. кабинет 300	Практическое задание
5.6			групповая	1	6. Имитация ударов после блоков (атака-блок-атака). Разучить блоки ребром ладони.	Уч. кабинет 300	Практическое задание

					Учебный спаринг.		
5.7			групповая	1	7. Правила соревнований, их организация и проведение. Ката, связки в движении. Разучить джуджи-уке.	Уч. кабинет 300	Лекция с видеопросмотром
5.8			групповая	1	8. Растяжки активные. Кихон-но-ката, кумите, спаринги.	Уч. кабинет 300	Практическое задание
5.9			групповая	1	9. Имитация гери-ваза: мае-гери-кекоми, кеаге, гедан-кин-гери. Разучить йоко-гери-кекоми-чудан.	Уч. кабинет 300	Практическое задание
5.10			групповая	1	10. Имитация гери-ваза с аге-уке. Разучить гедан-мае-какато-гери, дзедан-маваши-гери.	Уч. кабинет 300	Практическое задание
5.11			групповая	1	11. Совершенствовать ката. Разучить ура-маваши, како-гери, уширо-гери-кекоми.	Уч. кабинет 300	Практическое задание
5.12			групповая	1	12. Повторить уке-ваза, кихон. Разучить хейсоку-маваши-учи-кеаге, уширо-маваши-гери.	Уч. кабинет 300	Практическое задание
VI. Ката (установочное упражнение)							

6.1			групповая	1	1. Разучить ката (санчин).	Уч. кабинет 300	Лекция с видеопросмотром
6.2			групповая	1	2. Повторить первую часть ката санчин. Разучить вторую часть.	Уч. кабинет 300	Практическое задание
6.3			групповая	1	3. Прыжковые упражнения (тоби). Повторить первую и вторую части, разучить третью часть.	Уч. кабинет 300	Практическое задание
6.4			групповая	1	4. Бросковая техника в карате.	Уч. кабинет 300	Практическое задание
VII. Кумитэ (поединок)							
7.1			групповая	1	1. Атакующие действия: удары ногами. Контрприемы от комбинации трех ударов ногами.	Уч. кабинет 300	Практическое задание
VIII. Аттестация							
8.1			групповая	1	Аттестация на пояс	Спортивный зал	Соревнования
IX. Итоговое занятие							
9.1			групповая	1	Итоговое занятие	Уч. кабинет 300	Зачет

Содержание

N п/п	Число/ Месяц	Тема занятия	Содержание
-------	--------------	--------------	------------

I. Вводное занятие			
1.1		Вводное занятие.	Теория: что такое безопасность? Для чего нужны правила на занятиях спорта, брорьбе? Инструктажи по правилам безопасности на занятиях, 1 час
II. Стойки и положения в карате			
2.1		1. Техника блоков (уке-ваза). Имитация аге-уке, учи-уке, уде-уке, сото-уке.	Теория: 1 час, что такое «Техника блоков», как применять аге-уке, учи-уке, уде-уке, сото-уке.
2.2		2. Растяжки. Имитация те-ваза: ой-цкидзедан, гяку-цкичудан.	Практика: 1 час, общие разминочные упражнения, растяжки, имитация те-ваза: ой-цкидзедан, гяку-цкичудан.
2.3		3. Те-ваза. Отработка ударов руками по макиваре.	Практика: 1 час, специальные разминочные упражнения со скакалкой, имитация Те-ваза. Отработка ударов руками по макиваре.
2.4		4. Передвижение в стойках: кибачи дзен-куцу-даци, ко-куцу-даци с аге-уке, уде-уке.	Практика: 1 час, специальные разминочные упражнения с акробатическими элементами.
2.5		5. Кихон-но-ката (Тейкиокусонич). Имитация ударов ногами: мае-гери-кекоми, кеаге, чудан.	Теория: 1 час, что такое техника «Кихон-но-ката, имитация ударов ногами.
2.6		6. Имитация те-ваза: сейкен-чудан-цки, дзедан.	Практика: 1 час, разминка. Акробатика. Растяжки. Имитация те-ваза: сейкен-чудан-цки, дзедан.
2.7		7. Пассивная растяжка. Те-ваза. Повтор ранее изученных приемов. Разучить: сейкен-чудан-цки.	Практика: 1 час, специальные разминочные упражнения с партнером. Пассивная растяжка. Те-ваза. Повтор ранее изученных приемов. Разучить: сейкен-чудан-цки.
III. Техника атак			

3.1		1. Активная растяжка. Повторить сейкен-чудан, дзедан-цки. Разучить сейкен-тате-цки.	Практика: 1 час, специальные разминочные упражнения, активная растяжка. Повторить сейкен-чудан, дзедан-цки. Разучить сейкен-тате-цки. ОФП.
3.2		2. Повторить те-ваза в движении: ой-, гяку-цки.	Теория: 1 час, как выполнять упражнения те-ваза в движении: ой-, гяку-цки.
3.3		3. Разучить сейкен-шита-цки в позиции кйба-дачи.	Практика: 1 час, разминка. Акробатика. Оборудование и инвентарь. Разучить сейкен-шита-цки в позиции кйба-дачи.
3.4		4. Повторить шита-цки (удар в сторону) в кйба-дачи.	Теория: 1 час, назначение техники шита-цки (удар в сторону) в кйба-дачи.
3.5		5. Прыжковые упражнения (тоби). Повтор пройденного. Разучить урокен-маваши-учи, шомен-учи.	Практика: 1 час, специальные разминочные упражнения с партнером. Прыжковые упражнения (тоби). Повтор пройденного. Разучить урокен-маваши-учи, шомен-учи.
3.6		6. Имитация те-ваза в кйхон. Разучить урокен-хиза-учи, шуто-сокуто-учи, коми.	Практика: 1 час, разминка. Имитация те-ваза в кйхон. Разучить урокен-хиза-учи, шуто-сокуто-учи, коми. ОФП.
3.7		7. Сейкен, шуто. Разучить хиджи-ороши, йоко-хиджи-аге.	Практика: 1 час, разминка. Имитация те-ваза. Сейкен, шуто. Разучить хиджи-ороши, йоко-хиджи-аге.
3.8		8. Уке-ваза. Разучить сейкен-чудан-сото-уке, сейкенчудан-учи-уке, мавашигеданбарай.	Практика: 1 час, специальные разминочные упражнения, растяжки. Уке-ваза. Разучить сейкен-чудан-сото-уке, сейкенчудан-учи-уке, мавашигеданбарай.
IV. Промежуточная аттестация			
4.1		Промежуточная аттестация	Практика: 1 час, сдача техник в формате соревнований
V. Техника защиты			
5.1		1. Ката: тейкиоку-соно, ни, ич, сан. Кумите: йи, сан-бон кумите (три шага).	Практика: 1 час, специальные разминочные упражнения, акробатика. Ката: тейкиоку-соно, ни, ич, сан. Кумите:

			йи, сан-бон кумите (три шага).
5.2		2. Скакалка. Повторить ката. Разучить: хиракен, кейко-учи, джодан-тохо-учи.	Практика: 1 час, скакалка. Повторить ката. Разучить: хиракен, кейко-учи, джодан-тохо-учи. ОФП.
5.3		3. Эстафеты прыжковые (тоби). Уке-ваза: сейкен-дзедан, чудан, сото-учи.	Практика: 1 час, Разминка. Эстафеты прыжковые (тоби). Уке-ваза: сейкен-дзедан, чудан, сото-учи.
5.4		4. Повтор ката. Уке-ваза: сейкен-чудан-учи, мороте-чудан-учи.	Теория: 1 час, применение техники ката. Уке-ваза: сейкен-чудан-учи, мороте-чудан-учи.
5.5		5. Имитация ударов руками и блоков с партнером. Разучить уке-ваза: сейкен-гедан-барай, маваши-гедан-барай-уке.	Практика: 1 час, разминка. Имитация ударов руками и блоков с партнером. Разучить уке-ваза: сейкен-гедан-барай, маваши-гедан-барай-уке.
5.6		6. Имитация ударов после блоков (атака-блок-атака). Разучить блоки ребром ладони. Учебный спаринг.	Практика: 1 час, разминка. Акробатика. Имитация ударов после блоков (атака-блок-атака). Разучить блоки ребром ладони. Учебный спаринг.
5.7		7. Правила соревнований, их организация и проведение. Ката, связки в движении. Разучить джуджи-уке.	Теория: 1 час, правила соревнований, их организация и проведение.
5.8		8. Растяжки активные. Кихон-но-ката, кумите, спаринги.	Практика: 1 час, общие разминочные упражнения, с партнером. Растяжки активные. Кихон-но-ката, кумите, спаринги.
5.9		9. Имитация гери-ваза: мае-гери-кекоми, кеаге, гедан-кин-гери. Разучить йоко-гери-кекоми-чудан.	Практика: 1 час, специальные разминочные упражнения с элементами акробатики. Имитация гери-ваза: мае-гери-кекоми, кеаге, гедан-кин-гери. Разучить йоко-гери-кекоми-чудан.
5.10		10. Имитация гери-ваза с аге-уке. Разучить гедан-мае-какато-гери, дзедан-маваши-гери.	Практика: 1 час, разминка. Имитация гери-ваза с аге-уке. Разучить гедан-мае-какато-гери, дзедан-маваши-гери.

5.11		11. Совершенствовать ката. Разучить ура-маваши, каке-гери, уширо-гери-кекоми.	Практика: 1 час,разминка. Акробатика. Совершенствовать ката. Разучить ура-маваши, каке-гери, уширо-гери-кекоми.
5.12		12. Повторить уке-ваза, кихон. Разучить хейсоку-маваши-учи-кеаге, уширо-маваши-гери.	Практика: 1 час,специальные разминочные упражнения со скакалкой. Повторить уке-ваза, кихон. Разучить хейсоку-маваши-учи-кеаге, уширо-маваши-гери.
VI. Ката (установочное упражнение)			
6.1		1. Разучить ката (санчин).	Теория: 1 час, влияние занятий карате на строение и функции организма. Применение техники кате.
6.2		2. Повторить первую часть ката санчин. Разучить вторую часть.	Практика: 1 час,специальные разминочные упражнения, повторить первую часть ката санчин. Разучить вторую часть. ОФП.
6.3		3. Прыжковые упражнения (тоби). Повторить первую и вторую части, разучить третью часть.	Практика: 1 час,разминка. Прыжковые упражнения (тоби). Повторить первую и вторую части, разучить третью часть.
6.4		4. Бросковая техника в карате.	Практика: 1 час,бросковая техника в карате. Дополнения к правилам соревнований по Дзю-До. Специальные разминочные упражнения. Борьба в стойке: броски через голову с упором ноги в живот после удара (маие-гери).
VII. Кумитэ (поединок)			
7.1		1.Атакующие действия: удары ногами. Контрпиемы от комбинации трех ударов ногами.	Практика: 1 час, специальные разминочные упражнения. Атакующие действия: удары ногами. Контрпиемы от комбинации трех ударов ногами. ОФП.
VIII. Аттестация			
8.1		Аттестация на пояс	Практика: 1 час,сдать экзамен на пояс.
IX. Итоговое занятие			

9.1		Итоговое занятие	Теория: 1 час, разбор ошибок на аттестации, обобщение по культуре карате.
-----	--	------------------	---

Методическое обеспечение образовательной программы

- Технология личностно-ориентированного обучения- максимальное развитие (а не формирование заранее заданных) индивидуальных познавательных способностей ребенка на основе использования имеющегося у него опыта жизнедеятельности.
- Технология индивидуального обучения(адаптивная) – технология обучения, при которой индивидуальный подход и индивидуальная форма обучения являются приоритетными.
- Групповые технологии предполагают организацию совместных действий, коммуникацию, общение, взаимопонимание, взаимопомощь, взаимокоррекцию.
- Здоровьесберегающие технологии- это система, создающая максимально возможные условия для сохранения, укрепления и развития духовного, эмоционального, интеллектуального, личностного и физического здоровья всех субъектов образования (обучающихся, педагогов и др.).
- Информационно-коммуникативные технологии- целенаправленная организованная совокупность информационных процессов с использованием средств вычислительной техники, обеспечивающих высокую скорость обработки данных, быстрый поиск информации, рассредоточение данных, доступ к источникам информации независимо от места их расположения.

Методы и приемы

Краткое описание методов обучения, используемых в программе.

- по способу организации занятия: словесный, наглядный, практический, игровой, метод проблемного изложения, методы стимулирования творческой активности и т.д.;

○ по уровню деятельности учащихся: объяснительно-иллюстративные, репродуктивные, частично-поисковые, исследовательские и т.д.

Дидактическое обеспечение

- наглядно-дидактические пособия;
- карточки-задания и другой раздаточный материал, необходимый для выполнения практических работ и проведения практических занятий;
- видео и аудиопroduкции (компакт-диски, видеокассеты, аудиокассеты).

Техническое обеспечение

Для занятий по программе необходимы татами (гимнастический мат), фишки, скакалка, спортивный зал.

Список литературы

1. Биджиев С. В. Каратэ-до Сётокан. АОЗТ НПКФ «Алмаз», 1994. – 559 с.
2. Дергач А.А., Исаев А.А. Педагогика и психология деятельности организатора детского спорта. М., Просвещение, 1985.
3. Каратэ / Хассел Р. Дж., Отис Э.; Пер. с англ. – М.: ООО «Издательство АСТ»: ООО «Издательство Астрель», 2003. – XX, 316 с.: ил. – (Шаг за шагом).
4. Накаяма М. Динамика каратэ / Пер. с англ. А. Куликова. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 1999. – 304 с.: ил.- (Боевые искусства).
5. Платонов В.Н. Теория и методика спортивной тренировки. – Киев. Высшая школа. 1994. – 352 стр.
6. Солодков А. С., Сологуб Е. Б. Возрастная физиология: Учебное пособие/ СПбГАФК им. П. Ф. Лесгафта. СПб., 2001. 187 с.
7. Солодков А. С., Сологуб Е. Б. Физиология спорта: Учебное пособие/ СПбГАФК им. П. Ф. Лесгафта. СПб., 1999. 231 с.
8. Солодков А. С., Сологуб Е. Б. Общая физиология: Учебное пособие/ СПбГАФК им. П. Ф. Лесгафта. СПб., 2000. 216 с.
9. Станкин М.И. Психолого – педагогические основы физического воспитания. М., Просвещение, 1987.
10. Теория и методика физической культуры (курс лекций): Учебное пособие / Под ред. Ю.Ф. Курамшина, В.И. Попова; СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта. – Спб., 1999. – 324 с.
11. Трусов О. В. Шотокан Каратэ-До. Книга 1. Основные аспекты. К.: «София», 2000. – 384 с.
12. Трусов О. В. Шотокан Каратэ-До. Книга 2. От новичка до мастера. Программа аттестационных экзаменов Шотокан Каратэ-До с 9 КЮ по 3 ДАН. К.: «София», 2000. – 352 с.
13. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 255 стр.

Методическое обеспечение к обучающему блоку.

Основой к данному разделу программы послужили «Методические рекомендации по карате» (для детско-юношеских клубов физической подготовки (ДЮКФП), спортивных школ различного типа) С.А.Литвинова, М., МГФСО, 2003 г.

При осуществлении учебно-воспитательного процесса учитывается:

- использование общепедагогических (дидактических) принципов воспитывающего обучения: сознательности и активности занимающихся, наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации, прочности и прогрессирования;
- целевая направленность к достижениям путем неуклонного роста объема средств общей и специальной подготовки, соотношения между которыми изменяется из года в год в сторону увеличения объема специальной подготовки;
- оптимальное соотношение (соразмерность) различных сторон подготовленности воспитанника в процессе многолетнего обучения;
- возрастание объема и интенсивности упражнений по мере улучшения физической подготовленности воспитанников; приоритет, упражнениям динамического характера, приучая занимающихся к различному темпу их выполнения;
- поиск средств, позволяющих одновременно решать несколько задач (например, сочетание физической и технической подготовки);
- моделирование соревновательной деятельности в тренировочном процессе;
- использование централизованной подготовки наиболее перспективных воспитанников на учебно-тренировочных сборах с привлечением к работе лучших специалистов;

Практическая подготовка осуществляется на занятиях (занятия – тренировки, учебно-тренировочные сборы (УТС).

Программный материал для практических занятий включает в себя основные средства и методы общей, специальной физической и технико-тактической подготовки.

Общая физическая подготовка (ОФП)

К ОФП относятся строевые упражнения, общеразвивающие упражнения (ОРУ) без предметов и с предметами, упражнения на снарядах (стенка, скамейка и т.д.), упражнения других видов спорта (легкая атлетика, акробатика), подвижные и спортивные игры. При выполнении упражнений выявляются ошибки в двигательном режиме, осанке, дыхании.

Специальная физическая подготовка (СФП)

К СФП относятся координационные, кондиционные и сопряженные (координационно-кондиционные), специально-подготовительные упражнения: силовые, скоростно-силовые, на скоростную и силовую выносливость, на гибкость, выполняемые в различном по продолжительности и интенсивности режиме, и активизирующие аэробные, аэробно-анаэробные, анаэробно-лактатные, анаэробно-алактатные механизмы энергообеспечения с применением: самостраховки, сопротивления упругих предметов, акробатических прыжков, противодействия партнера, соревновательных и специально-подготовительных с отягощением, идеомоторных, имитационных и тренажерных средств.

Технико-тактическая подготовка

К технико-тактическим действиям (ТТД) относятся: цуки-вадза (удары руками), укэ-вадза (блоки), гери-вадза (удары ногами), кихон (ТТД в движении), ката (формальное упражнение), кумитэ (поединок), дати-вадза (стойки), цукуриаси-вадза (передвижения), укэми-вадза (самостраховка), энбу (хореография), нагэ-вадза (броски), выполняемые в различном по продолжительности и интенсивности режиме и активизирующие аэробные, аэробно-анаэробные и прочие с применением: самостраховки, различных

методических приемов: выполнение ТТД с более тяжелыми или легким партнером, обманными движениями (финтами), быстрой смены дистанции, частой сменой боевых стоек, на лапах, макиваре и др.

Сенситивные периоды развития двигательных качеств

Теоретическая подготовка

Формирование у занимающихся специальных знаний, необходимых для успешной деятельности карате(японское изречение гласит: «карате– это оружие, физическая культура, искусство и философия»), осуществляется в ходе практических занятий (занятий-тренировок, мастер-классов), теоретических занятий, самоподготовки воспитанников, в условиях УТС. Теоретическая подготовка осуществляется в следующих формах: беседы, дискуссии, тесты и т.д.

Интегральная подготовка направлена на приобретение соревновательного опыта, повышение устойчивости к соревновательному стрессу и надежности выступлений. Может осуществляться в процессе соревнований разного уровня и на учебных тренировках.

Наиболее универсальным тренировочным средством для воспитанников первого года обучения (до 12 лет) являются подвижные и спортивные игры. Они занимают наибольшее время в учебно-тренировочном процессе. Применение игрового метода способствует сохранению интереса к занятиям и смягчению воздействия тренировочных нагрузок, а многообразие видов движений и относительно небольшого количества стандартных ситуаций создает необходимые условия для развития координационных способностей, скоростных, скоростно-силовых качеств, выносливости. Игровые приемы применяются и на дальнейших этапах обучения.

Методическое обеспечение к воспитательному блоку:

Досуговая деятельность реализовывается через систему досуговых мероприятий. Она спонтанна, т.к. отражает изменчивость и неустойчивость интересов молодежи, скорее планируется (т.е. намечается система конкретных дел), чем программируется. Здесь важно помнить о следующем:

- нужно выдерживать «красную линию», она – грань меры, допустимая грань во всем: в секции необходимо создать и удержать демократический дух между воспитанниками и педагогами, переход за линию ведет к панибратству, лжедружбе, нужна разумная дистанция в отношениях, нарушение линии ведет к разрушению нормальных контактов между ребятами и педагогами;

- это касается и информации любого толка (политики, истории, национальных проблем и т.п.), а именно ее содержания, «подтекста»;

- организация деятельности, связанной с риском для жизни, здоровья, психики ребят. В детско – подростковом досуге много «зон риска» (походы, игры порой не безобидны). «Красная линия» контролирует выбираемый «предел», его подсказывает личный опыт, интуиция, осторожность. Здесь важно все: мера досуговой деятельности, санитарно-гигиеническая сторона досуга, безопасность игр и реквизита, «политика» досуговых заблуждений детей и т.д.

- досуг в целом – дело коллективное, но союз единомышленников, т.е. «могучая кучка» являются вдохновителями, организаторами любого дела (мероприятия). «Могучая кучка» - это актив ребят или взрослых (родителей, друзей коллектива) или и то, и другое.

- в работе, сотрудничестве с детьми нельзя терять высоты (надо отслеживать качество дел, отношений, слов, помыслов), т.е. четко должна прослеживаться ценность дела, мероприятия для личностного развития и гражданского становления ребенка.

- Любому ребенку должно быть интересно, личная реализация общих ценностей – регулятор социального поведения; апатию, инфантилизм, инерцию у ребят рождают неудачи, а в досуге заложен резерв удач, здесь говорим о ситуации успешности для всех и для каждого; сам по себе качественный и разнообразный досуг одобряет, выпрямляет, реабилитирует ребят.

В основе воспитательного блока лежат:

- Игра – воображаемая или реальная деятельность, организуемая среди ребят для обучения, досуга, общения, развития. Позиция ребенка зависит от отводимой ему роли в игре, ее целей и может быть различной: от наблюдателя до организатора

- Мероприятие – относительно завершенная совместная деятельность в определенный фиксированный промежуток времени, организуемая педагогом с воспитательно-образовательной целью. Позиция ребенка, как и в игре, может быть разной.

Учитывая школьную нагрузку у ребят, основная доля досуговых мероприятий приходится на субботний день, т.к. он самый свободный на неделе и у ребят, и у их родителей.

Главными движущими силами в секции являются детско-подростковый актив секции и родительский комитет.

Подбор кандидатур в актив и комитет имеет важное значение для формирования и развития коллектива, клубной атмосферы и деятельности, поэтому наблюдение, просьбы, беседы, поручения – это основные педагогические приемы на этапе формирования детско-подросткового актива и родительского комитета, совместное планирование и рефлексия прошедшего – на этапе развития и подведения итогов деятельности.

Уклад секции, его традиции тоже воздействуют на воспитанников и их родителей. Общие сборы воспитанников, афиширование достижений воспитанников (разумеется не только в карате, но и в конкурсных программах, акциях и т.д.), система стимулирования – все это в комплексе воздействует на ребенка, способствует его «удержанию» в секции.



ПРОВЕРЕНО ЭКСПЕРТОМ