МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 48 г. ЛИПЕЦКА

Принята
педагогическим советом МАОУ СШ №48
Протокол №1 от 30.08.2023

Утверждена
Приказом №400 от 30.08.2023

Шумов Анатолий Ильич
МАОУ СШ №48
2023-08-31 16:46:53

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА физкультурно-спортивной направленности «Каратэ-кекусинкай - 1»

Возраст обучающихся: 6-8 лет
Срок реализации: 1 год

Составитель:
Панова Виктория Александровна,

г. Липецк, 2023

Содержание

1.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯЗАПИСКА…….3

1.1 Цели и задачи реализации Программы…….. 4

2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ…… 4
3. УЧЕБНЫЙ ПЛАН…….….. 6
4. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК…….…….. 7
5. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ…….… 8
6.ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ……..13
7. ОЦЕНОЧНЫЙ МАТЕРИАЛ ПО ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ…….……..…….13
8. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ……14
9. ПРИЛОЖЕНИЕ
1. Рабочая программа «Каратэ-кекусинкай - 1»

1. Пояснительная записка

Каратэ в нашей стране является не только одним из самых популярных видов спортивных единоборств, но и уникальным социокультурным феноменом, основанном на личностном развитии каждого человека.

Каратэ является системой, предназначенной для укрепления физического и психического здоровья детей, самообороны, развития силы духа и тела, воспитания высокой самодисциплины и уважения к окружающим. С точки зрения физиологии каратэ развивает силу, скоростные качества, гибкость, выносливость, координацию движений. С психологической точки зрения – терпение и уверенность в себе. Регулярные занятия улучшают поведение детей, воспитывают хорошие манеры, учат этикету и дисциплине, повышают способность к концентрации и психологической сбалансированности, которая является ценным качеством для обучения в школе и современной жизни.

Программа предусматривает последовательность изучения и освоения материала по технической, тактической, специальной физической, психологической, теоретической подготовке в соответствии с этапами и годами обучения, освоение материала по всесторонней физической подготовке в соответствии с возрастом занимающихся учащихся.

Данная Программа разработана на основании нормативных документов:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федеральный закон «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся от 31 июля 2020 г.;
3. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 г. (распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р);
4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
5. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
6. Постановление главного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания;
7. Устава Муниципального автономного общеобразовательного учреждения средней школы №48 города Липецка.

1.1. Цели и задачи реализации Программы

Цель:

- обеспечение духовно-нравственного, гражданско-патриотического воспитания учеников; формирование и развитие творческих способностей детей; удовлетворение их индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании; формирование культуры здорового, безопасного образа жизни, укрепления здоровья; организация свободного времени детей и подростков; адаптация школьников к жизни в обществе; профессиональная ориентация; выявление, развитие и поддержка школьников, проявивших выдающиеся способности.

Задачи:

1) обучающие:

- дать учащимся необходимые теоретические знания о каратэ;
- обучить учащихся техническим и тактическим приёмам и правилам каратэ;
- обучить учащихся правилам проведения и организации спортивных игр;
- обучить учащихся жизненно важным двигательным навыкам и умениям;
- формирование общей культуры движений;

1) развивающие:

- развивать быстроту, ловкость, координацию движений;
- развивать скоростно-силовые качества;
- содействовать правильному физическому развитию учащихся;
- развивать координации движений;

2) воспитательные:

- воспитывать потребность и умение самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- воспитывать организаторские навыки;
- воспитывать судейские и инструкторские навыки;
- воспитывать чувство ответственности;
- воспитывать патриотизм, волю, смелость, настойчивость, дисциплинированность, коллективизм, чувство дружбы и взаимопомощи.

2. Планируемые результаты по Программе

В результате освоения содержания учебного курса «Каратэ - кекусинкай» учащиеся получат возможность ***иметь представление:***

- о спортивном инвентаре и правилами ухода за ним
- о стойках Хэйко-дачи, мусуби-дачи, хэйсоку-дачи, киба-дачи, зенкуцу-дачи, кокуцу-дачи
- о до-дзе, основы этики. Работе ног на месте: Кин-гери, мае-гери, йоко-гери
- о том, что такое ката
- о работе рук на месте. Блоки: аге-уке, сото-уке, учи-уке, гедан- барай, шуто-уке.
-о работе ног и рук в передвижениях: базовая техника в перемещениях.
-о нападении - удары руками, удары ногами. Удары: дзюнцуки, ойцуки, гияку-цуки, шуто-учи, нукитэ.
-о правилах боя, соревнованиях, их организации и проведении.
-о значении силы, быстроты, выносливости в избранном виде спорта
- основах физической подготовки в избранном виде спорта
- о судейском практике.

научатся:

- исполнять ката
- выполнять стойки, перемещения
- акробатическим элементам – кувырком
- борцовской технике
- элементам самообороны
- правильной работе рук и ног на месте и в передвижениях
- нападению - ударам руками и ногами
- блокам
- участию в судействе.

3. Учебный план

ДОП «Каратэ- кекусинкай - 1»

Наименование спортивной секции	Количество часов в неделю	Количество часов в год	Форма промежуточной аттестации
«Каратэ»	2	60	Сдача контрольных нормативов
Итого		**60**	

4. Календарный учебный график

ДОП «Каратэ-кекусинкай -1»

Начало обучения: 25.09.2023
Окончание периода обучения: 17.05.2024
Продолжительность периода обучения: 30 недель
Продолжительность учебных периодов:

Учебный период:		Каникулы:
25.09.2023– 27.10.2023	*5 недель*	28.10.2023-05.11.2023
06.11.2023 – 29.12.2023	*8 недель*	30.12.2023-07.01.2024
08.01.2024 – 22.03.2024	*11 недель*	23.03.2024-31.03.2024
01.04.2024 – 17.05.2024	*6 недель*	

Программа предназначена для детей 6-8 лет в разновозрастной группе по 10 – 15 человек.
Срок реализации Программы – 1 год.
Форма организации занятий – групповая
Режим занятий – 2 раза в неделю
Продолжительность занятия - 60 минут
Сроки промежуточной аттестации – *на предпоследнем и последнем занятиях реализации* Программы.

5. Содержание Программы

Тема 1. Вводное занятие. История развития каратэ. Инструктаж по технике безопасности.

Физическая культура и спорт в России. Физическая культура – одно из средств воспитания, укрепления здоровья и всестороннего развития. Значение физической культуры для подготовки к трудовой деятельности и защите Родины. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Повышение способности организма к переносимости длительности и интенсивности нагрузок. Цели и задачи комплекса ГТО, требования и нормы физкультурного комплекса. Инструктаж по технике безопасности.

Общие правила техники безопасности на занятиях каратэ и в спортивном зале.

Тема 2. Спортивный травматизм и его предупреждение

Правила пользования спортивным инвентарём, оборудованием, одеждой и обувью. Расположение группы и отдельных учащихся во время занятий. Дисциплина. Травмы и их предупреждение.

Тема 3. Оборудование, инвентарь и уход за ним.

Профилактический ремонт спортинвентаря, оборудования ракеток, стоек, сеток, изготовление простейших тренажеров.

Тема 4. Техническая подготовка.

Стойки Хэйко-дачи, мусуби-дачи, хэйсоку-дачи, киба-дачи, зенкуцу-дачи, кокуцу-дачи.

Тема 5. Техническая подготовка.

Понятие о до-дзе, основы этики. Работа ног на месте: Кин-гери, мае-гери, йоко-гери.

Тема 6. Техническая подготовка.

Изучение новых форм ката. Работа ног и рук в передвижениях: базовая техника в перемещениях. Ката: Кихон ката (теки йоки шодан).

Тема 7. Техническая подготовка.

Работа ног на месте: Кин-гери, мае-гери, йоко-гери. Работа ног и рук в передвижениях: базовая техника в перемещениях. Ката: Кихон ката (теки йоки шодан). Кумитэ: Гохон кумитэ – Санбон кумитэ.

Тема 8. Техническая подготовка.

Работа рук на месте. Блоки: аге-уке, сото-уке, учи-уке, гедан- барай, шуто-уке. Удары: дзюнцуки, ойцуки, гияку-цуки, шуто-учи, нукитэ.

Тема 9. Техническая подготовка.

Нападение - удары руками. Отработка ударных действий и технико-тактических заданий, в том числе и по снарядам

Тема 10. Техническая подготовка.

Удары ногами. Выполнение ударов ногами в передвижении.

Тема 11. Техническая подготовка.

Выполнение различной комбинационной техники. Выполнение ударных действий на снарядах (лапы, подушки, мешки, макивары), как с места, так и в передвижении

Тема 12. Техническая подготовка.

Стойки Хэйко-дачи, мусуби-дачи, хэйсоку-дачи, киба-дачи, зенкуцу-дачи, кокуцу-дачи. Перемещения.

Тема 13. Техническая подготовка.

Работа ног на месте: Кин-гери, мае-гери, йоко-гери. Работа ног и рук в передвижениях: базовая техника в перемещениях. Ката: Кихон ката (теки йоки шодан). Кумитэ: Гохон кумитэ – Санбон кумитэ.

Тема 14. Техническая подготовка.

Прикладная подготовка: акробатические упражнения (кувырки)

Тема 15. Техническая подготовка.

Прикладная подготовка: борцовская техника (падения с различными вариантами самостраховки, элементы борьбы в партере и в стойке, работа на сверхближней дистанции: простейшие освобождения от захватов и контрприёмы)

Тема 16. Техническая подготовка.

Прикладная подготовка: Выполнение изученных элементов самообороны.

Тема 17. Техническая подготовка. Подготовка и отработка программ на показательных выступлений.

Тема 18. Тактическая подготовка.

Комбинационная техника нападения и защиты.

Тема 19. Тактическая подготовка.

Выполнение технических заданий с контратакующими действиями, а также с переходом от нападения к защите.

Тема 20. Тактическая подготовка.

Выполнение технико-тактических заданий с партнёром, с пассивным и активным противоборством.

Тема 21. Тактическая подготовка.

Выполнение технико-тактических заданий, воссоздающих различные модели соперников.

Тема 22. Методика обучения.

Методы тренировки ударов сложных подач, занятия с отягощением на руку, тренировка сочетаний ударов, применение имитаций в тренировке. Навыки контроля своей подготовки.

Тема 23. Психологическая подготовка

Воспитание волевых качеств, целенаправленности, настойчивости, трудолюбия. Самоконтроль своего поведения в соревнованиях.

Тема 24. Правила боя, соревнования, их организация и проведение.

Изучение основных правил боя, круговая система соревнований. Олимпийская система соревнований.

Тема 25. Общая и специальная физическая подготовка.

Развитие силы: подтягивания на перекладине, сгибания и разгибания рук в упоре лежа, сгибания туловища лежа на спине с закрепленными ногами, поднимание ног в висе на гимнастической стенке, упражнения с сопротивлением партнера. Значения силы, быстроты, выносливости в избранном виде спорта.

Тема 26. Общая и специальная физическая подготовка

Развитие быстроты: пробегание отрезков по 10м, 20м, 30м, бег на месте в максимальном темпе, приседания за 20 и за 30с в максимальном темпе, сгибания и разгибания рук в упоре лежа за 20 и за 30с, эстафетный бег, прыжки через гимнастическую скамью, подвижные игры.

Тема 27. Общая и специальная физическая подготовка.

Развитие силы: подтягивания на перекладине, сгибания и разгибания рук в упоре лежа, сгибания туловища лежа на спине с закрепленными ногами, поднимание ног в висе на гимнастической стенке, упражнения с сопротивлением партнера. Развитие выносливости: выполнение отдельных приемов и ката в течение заданного времени.

Тема 28. Общая и специальная физическая подготовка.

Развитие силы: подтягивания на перекладине, сгибания и разгибания рук в упоре лежа, сгибания туловища лежа на спине с закрепленными ногами, поднимание ног в висе на гимнастической стенке, упражнения с сопротивлением партнера.

Тема 29. Общая и специальная физическая подготовка.

Развитие ловкости: бег челночный, кувырки, подвижные игры с элементами поражения цели, с преодолением препятствий и с захватами. Развитие выносливости: выполнение отдельных приемов и ката в течение заданного времени.

Тема 30. Общая и специальная физическая подготовка.

Развитие ловкости: бег челночный, кувырки, подвижные игры с элементами поражения цели, с преодолением препятствий и с захватами. Рассказ обучающимся о правильности выполнения заданий. Значения силы, быстроты, выносливости в избранном виде спорта.

Тема 31. Общая и специальная физическая подготовка.

Развитие быстроты: пробегание отрезков по 10м, 20м, 30м, бег на месте в максимальном темпе, приседания за 20 и за 30с в максимальном темпе, сгибания и разгибания рук в упоре лежа за 20 и за 30с, эстафетный бег, прыжки через гимнастическую скамью, подвижные игры.

Тема 32. Общая и специальная физическая подготовка.

Развитие силы: подтягивания на перекладине, сгибания и разгибания рук в упоре лежа, сгибания туловища лежа на спине с закрепленными ногами, поднимание ног в висе на гимнастической стенке, упражнения с сопротивлением партнера.

Тема 33. Общая и специальная физическая подготовка.

Развитие гибкости и подвижности в суставах: упражнения в парах, упражнения на гимнастической стенке, упражнения на растягивание.

Тема 34. Общая и специальная физическая подготовка.

Развитие быстроты: выполнение боевых приемов в быстром темпе, максимальное число раз за контрольное время. Развитие выносливости: выполнение отдельных приемов и ката в течение заданного времени.

Тема 35. Общая и специальная физическая подготовка.

Развитие ловкости: бег челночный, кувырки, подвижные игры с элементами поражения цели, с преодолением препятствий и с захватами.

Тема 36. Общая и специальная физическая подготовка.

Развитие быстроты: пробегание отрезков по 10м, 20м, 30м, бег на месте в максимальном темпе, приседания за 20 и за 30с в максимальном темпе, сгибания и разгибания рук в упоре лежа за 20 и за 30с, эстафетный бег, прыжки через гимнастическую скамью, подвижные игры.

Тема 37. Общая и специальная физическая подготовка.

Развитие быстроты: выполнение боевых приемов в быстром темпе, максимальное число раз за контрольное время. Развитие выносливости: выполнение отдельных приемов и ката в течение заданного времени.

Тема 38. Общая и специальная физическая подготовка.

Развитие силы: подтягивания на перекладине, сгибания и разгибания рук в упоре лежа, сгибания туловища лежа на спине с закрепленными ногами, поднимание ног в висе на гимнастической стенке, упражнения с сопротивлением партнера.

Тема 39. Общая и специальная физическая подготовка.

Развитие гибкости и подвижности в суставах: упражнения в парах, упражнения на гимнастической стенке, упражнения на растягивание.

Тема 40. Общая и специальная физическая подготовка.

Развитие быстроты: пробегание отрезков по 10м, 20м, 30м, бег на месте в максимальном темпе, приседания за 20 и за 30с в максимальном темпе, сгибания и разгибания рук в упоре лежа за 20 и за 30с, эстафетный бег, прыжки через гимнастическую скамью, подвижные игры.

Тема 41. Общая и специальная физическая подготовка.

Развитие силы: подтягивания на перекладине, сгибания и разгибания рук в упоре лежа, сгибания туловища лежа на спине с закрепленными ногами, поднимание ног в висе на гимнастической стенке, упражнения с сопротивлением партнера.

Тема 42. Общая и специальная физическая подготовка.

Развитие ловкости: бег челночный, кувырки, подвижные игры с элементами поражения цели, с преодолением препятствий и с захватами.

Тема 43. Общая и специальная физическая подготовка.

Развитие гибкости и подвижности в суставах: упражнения в парах, упражнения на гимнастической стенке, упражнения на растягивание.

Тема 44. Общая и специальная физическая подготовка.

Развитие быстроты: выполнение боевых приемов в быстром темпе, максимальное число раз за контрольное время.

Тема 45. Общая и специальная физическая подготовка.

Развитие силы: работа в парах с преодолением сопротивления партнера. Развитие выносливости: выполнение отдельных приемов и ката в течение заданного времени.

Тема 46. Общая и специальная физическая подготовка.

Развитие ловкости: отработка отдельных приемов и ката, назначаемый спарринг (на 3 и на 5 шагов), основы свободного спарринга.

Тема 47. Общая и специальная физическая подготовка.

Развитие быстроты: пробегание отрезков по 10м, 20м, 30м, бег на месте в максимальном темпе, приседания за 20 и за 30с в максимальном темпе, сгибания и разгибания рук в упоре лежа за 20 и за 30с, эстафетный бег, прыжки через гимнастическую скамью, подвижные игры.

Тема 48. Общая и специальная физическая подготовка.

Развитие силы: подтягивания на перекладине, сгибания и разгибания рук в упоре лежа, сгибания туловища лежа на спине с закрепленными ногами, поднимание ног в висе на гимнастической стенке, упражнения с сопротивлением партнера.

Тема 49. Общая и специальная физическая подготовка.

Развитие ловкости: бег челночный, кувырки, подвижные игры с элементами поражения цели, с преодолением препятствий и с захватами.

Тема 50.Техническая подготовка.

Изучение новых форм ката. Стойки Хэйко-дачи, мусуби-дачи, хэйсоку-дачи, киба-дачи, зенкуцу-дачи, кокуцу-дачи.

Тема 51. Техническая подготовка.

Работа ног на месте: Кин-гери, мае-гери, йоко-гери. Работа ног и рук в передвижениях: базовая техника в перемещениях. Ката: Кихон ката (теки йоки шодан). Кумитэ: Гохон кумитэ – Санбон кумитэ.

Тема 52. Техническая подготовка.

Работа рук на месте. Блоки: аге-уке, сото-уке, учи-уке, гедан-барай, шуто-уке. Удары: дзюнцуки, ойцуки, гияку-цуки, шуто-учи, нукитэ.

Тема 53. Техническая подготовка.

Защита – блоки. Блоки: аге-уке, сото-уке, учи-уке, гедан- барай, шуто-уке. Удары: дзюнцуки, ойцуки, гияку-цуки, шуто-учи, нукитэ.

Тема 54. Сдача итоговых нормативов.

Тема 55. Судейская практика**.**

Участие в судействе.

Тема 56. Промежуточная аттестация.

Соревнования.

Тема 57. Промежуточная аттестация.

Соревнования.

Тема 58. Промежуточная аттестация.

Соревнования.

Тема 59. Промежуточная аттестация.

Соревнования.

Тема 60. Промежуточная аттестация. Сдача контрольных нормативов.

6. Организационно-педагогические условия реализации дополнительной общеразвивающей программы

6.1.Материально-техническое обеспечение

Основной учебной базой для проведения занятий является тренажерный зал с мягким покрытием площадки
В зале имеются:
подушки (5 шт); лапы(5 комплектов).; скакалки(15 шт), спортивный инвентарь, гимнастические скамейки – 3 шт.; дидактический материал (тематические плакаты, таблицы, схемы, карточки).

6.2. Кадровые условия

Занятия проводятся педагогом физической культуры Пановой В.А..

Образование: высшее педагогическое образование, физическая культура, ЛГПУ имени П. П. Семёнова-Тян-Шанского, г. Липецк.

Курсовая переподготовка: инструктор-методист по адаптивной физической культуре, ЛГПУ имени П.П. Семенова-Тян-Шанского, 2021-2024 гг.

7. Оценочный материал по промежуточной аттестации

Нормативы по физической подготовке и технике каратэ.

Упражнения	Оценки/Баллы		
Терминология каратэ	В	С	Н
Выполнение боевых приемов в быстром темпе, максимальное число раз за контрольное время			
Работа в парах с преодолением сопротивления партнера			
Отработка отдельных приемов и ката, назначаемый спарринг (на 3 и на 5 шагов), основы свободного спарринга			
Выполнение приемов с максимальной амплитудой (удары ногами по верхнему уровню и т. п.)			
Пробегание отрезков по 10м, 20м, 30м, бег на месте в максимальном темпе			
Приседания за 20 и за 30с в максимальном темпе			
Базовая техника в перемещениях			

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа			
Бег челночный, кувырки, подвижные игры с элементами поражения цели, с преодолением препятствий и с захватами			

Тренером оценивается уровень освоения программы учащимися:

Н (низкий) - не справляется с программой

С (средний) - справляется, при выполнении упражнений и заданий требуется помощь педагога или частичная помощь педагога

В (высокий) - справляется самостоятельно

К концу года у детей должна наблюдаться положительная динамика физической подготовленности, умение работать в парах, соблюдать правила.

8. Методические материалы

1.Алексеев А. В. Преодолей себя! Психическая подготовка в спорте. – Ростов н/Д.: Феникс, 2006. – 352с.

2. Глейберман А. Н. Упражнения в парах. – М.: Физкультура и спорт, 2005. – 256 с.

3. Глейберман А. Н. Упражнения с набивным мячом. – М.: ФиС, 2005. – 160 с.

4. Давыдов В. Ю. Меры безопасности на уроках физической культуры – М.: Советский спорт. – 2007. – 140с.

5. Дворкина Н. И., Лубышева Л. И. Физическое воспитание детей 5-7 лет на основе подвижных игр, дифференцированных по преимущественному развитию физических качеств – М.: Советский спорт. – 2007. – 80с.

6. Ингерлейб М. Б. Боевые искусства и самооборона для детей / Серия «Мастера боевых искусств» – Ростов-на-Дону: Феникс, 2002. – 128с.

7. Травников А. А. Каратэ для начинающих. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2005. – 192 с.