Управление культуры, физической культуры,
спорта и молодежной политики
администрации Надеждинского муниципального района

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА
«НАДЕЖДА»

Согласовано
Протокол № ___ от __ октября 2023 г.
заседания педагогического совета

Утверждено

Приказ № __-а от __ октября 2023 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ПО КАРАТЭ

Составил:
Тренер-преподаватель
Тихий Д.Б.

Возраст воспитанников: от 7 до 17 лет (включительно)
Срок реализации: 1 год

п.Новый
2023 год

Раздел № 1. ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ

1.1 Пояснительная записка

Актуальность программы: В результате занятий каратэ укрепляется опорно-двигательный аппарат, укрепляются мышцы, улучшается работа кровеносной и дыхательной систем. Развивается ловкость, координация, быстрота реакции, повышаются скоростно-силовые характеристики и выносливость, укрепляются морально-волевые качества .

Направленность программы физкультурно-спортивная.

Уровень освоения базовый.

Отличительные особенности: программы является формирование комфортной образовательной среды, которая воспитывает у детей и подростков культуру здорового и безопасного образа жизни на всех возрастных этапах. Занятия каратэ, благодаря индивидуальному подходу к особенностям каждого ребенка, позволяют ему ощутить себя в динамике непрерывного физического развития, отражающейся в его спортивных показателях и достижениях и, самое главное, в показателях его физического и психологического здоровья.

Адресат программы: Дополнительная образовательная программа реализуется для обучающихся 6-17 лет. Зачисляются желающие заниматься оздоровительными физическими упражнениями и волейболом, не имеющие медицинских противопоказаний к данному виду деятельности. Данная дополнительная образовательная программа реализуется в форме групповых практических и теоретических занятий. При ее реализации необходимо соблюдение следующих рекомендаций:

- Посещение занятий проходит 3 раза в неделю.
- Продолжительность одного занятия - 2 академических часа.
- посещения занятий рекомендуется 3 раза в неделю.

Наполняемость группы не рекомендуется превышать 15 человек. После перенесенных заболеваний обучающиеся допускаются к тренировочным занятиям только по справкам врача. В местах проведения занятий должны находиться аптечки, укомплектованные медикаментами, необходимыми для оказания первой доврачебной помощи. Персонал и тренер должны располагать адресом и телефоном ближайшего лечебного учреждения, где может быть оказана

медицинская помощь.

1.2 Цель и задачи программы

Цель программы:

Привлечение детей к занятиям физической культурой и спортом и формирование у них устойчивого интереса к систематическим занятиям избранным видом спорта.

Задачи программы:

Воспитательные:

1. Воспитывать нравственные, волевые и физические качества.

Развивающие:

1. Развить у обучающихся основные двигательные качества: силу, ловкость, быстроту движений, скоростно-силовые качества, выносливость.
2. Развить координационные способности.
3. Развивать у обучающихся привычку самостоятельно заниматься физическими упражнениями для повышения работоспособности и укрепления здоровья.

Обучающие:

1. Усвоить теоретические и методические основы каратэ.
2. Овладеть двигательной культурой каратэ.

1.3 Содержание программы

Учебный план __1__ года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	**Основы знаний**	**10**	**10**	**0**	
1.1	История джиу-джитсу	1	1	0	Оценка
1.2	Правила джиу-джитсу	2	2	0	Оценка
2	**Общая физическая подготовка (ОФП)**	**30**	**0**	**30**	
2.1	Прыжок в высоту с места	10	0	10	Зачёт

2.2	Челночный бег	10	0	10	Зачёт
2.3	Кросс на 1000м	10	0	10	Зачёт
3	**«Специальная подготовка»**	**166**	**2**	**164**	
3.1	Техника самостраховки	42	1	41	Зачёт
3.2	Техника борьбы в стойке	41	1	41	Зачет
3.3	Техника борьбы лёжа	41	0	41	Зачет
3.4	Способы самозащиты от захватов и обхватов	41	0	41	Зачет
4.	**Подвижные игры и эстафеты**	**46**	**4**	**42**	
	Итого:	**252**	**16**	**236**	

Содержание учебного плана 1 года обучения

Вводное занятие:

Теория: Профилактика травматизма. План работы на год. Беседа по технике безопасности и гигиеническим требованиям во время тренировок.

*Беседы по патриотическому воспитанию***:**

1. Выступление российских спортсменов на Олимпиадах.
2. Олимпиада в Сочи – триумф России.
3. Гимн, флаг России для страны и для спортсмена.
4. Беседа о службе в армии.

Тема 2: Техника самостраховки

Теория: Техника самостраховки и простейшие акробатические приёмы.

Практика: Выполнение кувырков, техническая отработка подстраховки и самостраховки.

Тема 3: Тактика

Теория: Основы тактики. Разведка. Оценка обстановки. Принятие решения. Реализация решения.

Тема 4: Техника борьбы

Теория: Техника борьбы. Дистанция. Захваты. Стойки и передвижения. Подготовка бросков. Боковая подножка. Передняя подножка с захватом

разноимённой и одноимённой ноги. Выведение из равновесия рывком, скручиванием. Подсечки: передняя боковая, задняя. Бросок через спину с захватом рукава и куртки соперника.

Практика: Соблюдение дистанции в стойке и при передвижении. Отработка бросков и подсечек.

Тема 5: Техника борьбы лёжа

Практика: Техника борьбы лёжа. Переворачивания. Удержания. Болевые приёмы: узел руки поперёк, рычаг локтя при помощи ноги сверху, рычаг колена, ущемление икроножной мышцы голенью.

Теория: спарринг лёжа, отработка болевых приёмов. Соблюдение техники безопасности при выполнении приёмов.

Тема 6: Правила проведения соревнований

Практика: Основные положения правил проведения соревнований. Возрастные группы и весовые категории. Продолжительность схватки. Одежда участников. Результат схватки. Оценка технических действий.

Тема 7: Техника освобождения от удушения

Теория: Приёмы освобождения от удушений. Предварительный расслабляющий удар - условие освобождения от удушения. Освобождения от удушения: сбиванием рук, загибом руки противника, броском через себя и через спину.

Практика: отработка приёмов от удушения, спарринг

Тема 8: Простейшие приёмы защиты и обхватов

Теория: Приёмы защиты и обхватов. Знакомство с расслабляющим ударом.

Практика: Защита от захватов и обхватов. Предварительный расслабляющий удар - условие освобождения от захватов и обхватов. Освобождение от захватов за одежду, конечности и обхватов за корпус сзади и спереди: сбиванием рук, с помощью бросков, с помощью загиба руки.

Зачётный спарринг.

Тема 9: Подвижные спортивные игры.

Практика: Подвижные спортивные игры. Футбол. Баскетбол. Регби с набивным мячом

Тема 10: Итоги года

Теория: Подведение итогов за год. Обсуждение результатов.

1.4 Планируемые результаты

Личностные результаты:

Обучающийся будет дисциплинированным и трудолюбивым.

У обучающегося будет умение оказывать помощь своим сверстникам.

Метапредметные результаты:

Обучающийся будет знать как объективно оценивать результаты собственного труда, находить способы их улучшения.

Обучающийся приобретёт умение находить ошибки при выполнении заданий и научится их выполнять.

Предметные результаты:

Обучающийся будет знать о каратэ и его роли в укреплении здоровья.

Обучающийся будет уметь рационально распределять свое время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку.

Обучающийся будет владеть умением вести наблюдение за показателями своего физического развития.

РАЗДЕЛ № 2. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

2.1 Условия реализации программы

1. Материально-техническое обеспечение программы

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал с волейбольной разметкой площадки, волейбольными стойками.

Спортивный инвентарь:

• гимнастические стенки

• гимнастические палки

• маты

• резиновые и набивные мячи

• скакалки

• канат

• гантели

• утяжелители

• тренажеры

• растяжки с волейбольными мячами.

2. Учебно-методическое и информационное обеспечение.

3. Плакат «Правила поведения в спортивном зале»
4. Иллюстрации с изображением спортивных игр.
5. Картинки с изображением специальных упражнений.
6. Картотека видеоматериалов для теоретических занятий.
7. Картотека игр и упражнений возрастной группы.
8. Комплексы упражнений развитие прыгучести.

Нормативно-правовыми и экономическими основаниями проектирования и реализации дополнительно и образовательной общеразвивающей программы являются:

-Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ;

-постановление Правительства РФ от 28 октября 2013 г. №966 « о лицензировании образовательной деятельности»;

-приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 года № 196 «об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам»

- методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, направленных письмом Минобрнауки России от 18.11. 2015 № 09-3242;

-СП 2.4.3648-20 «Санитарно- эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

2.2. Оценочные материалы и формы аттестации.

Оценке подлежит уровень теоретических знаний, технической и физической подготовки. При обучении элементам результат оценивается по схеме "сделал - не сделал" ("получилось - не получилось"). Эффективность обучения может определяться и количественно - "сделал столько-то раз". Оценка результатов может проводиться на контрольном или соревновательном занятии. Если оценивается минимальный достигнутый

уровень физической подготовки, то устанавливается ряд контрольных упражнений, тестов, оцениваемых в соответствующих единицах (секундах, метрах, количестве раз, или в процентах от исходного уровня).

Контрольные испытания. Сдача контрольных нормативов по общей, специальной физической и технической подготовленности.

Посещение соревнований по каратэ и другим видам спорта.

Вид контроля	Форма и содержание	Дата проведения
1.Вводный контроль.	Собеседование, тренировочные занятия	Сентябрь
2.Текущий контроль.	Соревнования, тренировочные занятия	В течение года.
3.Промежуточный контроль	Соревнования	Ноябрь, апрель
4.Контрольно-оценочные и переводные испытания	Контрольные испытания. Соревнования.	Декабрь Май

2.3. Методические материалы.

№	Тема	Формы занятий	Приемы и методы организации образовательного процесса	Дидактический материал	Формы подведения итогов	Техническое оснащение
1	Вводное занятие	Лекции, практическое занятие	Словесный метод, метод показа, парный спарринг	Инструкции по технике безопасноси		ПК, экран, проектор
2	Общая физическая подготовка	Лекции, практическое занятие	Словесный метод, метод показа. индивидуальны, круговой, попеременный, дифференцированный, игровой методы.	Нормативы, комплексы упражнений	контрольные нормативы	Спортивный зал, инвентарь: маты, резиновые и набивные мячи, гимнастическая стенка, скакалки, гантели, тренажёры. ПК, экран,

						проектор
3	Специальная физическая подготовка	Лекции, демонстрация технического действия, практическое занятие	Повторный, дифференцированный, игровой, соревновательный методы. Идеомоторный метод. Метод расчленённого разучивания. Метод целостного упражнения. Метод подводящих упражнений	Нормативы, комплексы упражнений, презентации, подвижные игры с элементами волейбола.	Контрольные и упражнения в спарринге	Спортивный зал, инвентарь: маты, резиновые и набивные мячи, гимнастическая стенка, скакалки, гантели, тренажёры. ПК, экран, проектор
4	Техническая подготовка	Лекция, беседа, практическое занятие	Групповой, повторный, игровой, соревновательный, просмотр видео материала и последующее обсуждение	Нормативы, комплексы упражнений, подвижные игры	Контрольные упражнения	Спортивный зал, инвентарь: маты, резиновые и набивные мячи, гимнастическая стенка, скакалки, гантели, тренажёры. ПК, экран, проектор
5	Тактическая подготовка	Лекция, беседа, просмотр соревнований практическое занятие	Групповой, повторный, игровой рассказ, просмотр аудио и видео материалов	Нормативы, комплексы упражнений, презентации, подвижные игры	Беседа с учащимися	Спортивный зал, инвентарь: маты, резиновые и набивные мячи, гимнастическая стенка, скакалки, гантели, тренажёры. ПК, экран, проектор
6	Правила борьбы	Лекции, практическое занятие	Рассказ, просмотр аудио и видео материалов	Правила борьбы. Тестовые вопросы.	Опрос учащихся, практические	ПК, экран, проектор спортинвентарь

					упражнения	
7	Психологическая подготовка	Беседы, практическое занятие	Метод психорегуляции Аутогенная тренировка.	Комплекс упражнений, презентации	Наблюдение за учащимися. Выполнение специальных заданий. Наблюдение за поведением во время спарринговь	ПК, экран, проектор
8	Итоговое занятие	Лекция, беседа,	Словесный метод, метод показа.		Результаты года, участие в соревнованиях	ПК, экран, проектор

2.4 Календарный учебный график

Этапы образовательного процесса		1 год
Продолжительность учебного года, неделя		42
Количество учебных дней		126
Продолжительность учебных периодов	1 полугодие	09.01.2024- 30.06.2024
	2 полугодие	01.09.2024- 31.12.2024
Возраст детей, лет		6-17
Продолжительность занятия, час		2
Режим занятия		3 раза/нед.
Годовая учебная нагрузка, час		252

2.5 Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Мероприятие	Кол-во часов	Дата
1	«Любимой мамочке» - мероприятие	2	24.11.24

	к Дню Матери		
2	Новогодний турнир	2	25.12.2024
3	Праздничная программа ко Дню Защитника Отечества	2	19.02.2024
4	Праздничная программа ко Дню 8 марта	2	05.03.2024

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Акопян А.О., Долганов Д.И. и др. «Примерная программа по рукопашному бою для ДЮСШ, СДЮСШОР», М.: Советский спорт, 2004.-116с.

2. Астахов С.А., Технология планирования тренировочных этапов скоростно-силовой направленности в системе годичной подготовки высококвалифицированных единоборцев (на примере рукопашного боя): Автореферат.: дис.кпн. – М., 2003. – 25с

3. Бурцев Г.А., Рукопашный бой. – М., 1994. – 206с

4.Вихманн В.Д. Школа каратэ-до, библиотека боевых искусств, вып 1,2,3,4.-М.:Советский спорт, 1984

5. Волков И.П. Спортивная психология. – СПб.;2002

6. Вяткин Б.А. Роль темперамента в спортивной деятельности. М.: ФиС 1978

7.Галан В. «Каратэ-до для продвинутых учеников». БКО, 1998

8. Дубровский В.И. Реабилитация в спорте М.: ФиС 1991

9. Захаров Е.Н. Энциклопедия физической подготовки. М.: Лептос, 1994

10. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. – М.: ФиС, 1970

11.Коблев Я.К., Письменский И.А., Чермит К.Д. Многолетняя подготовка дзюдоистов.- Майкоп, 1990

12.Коц Я.М. Спортивная физиология. (Учебник для институтов физической культуры) М.: ФиС 1986

13. Макарова Г.А. Спортивная медицина. Учебник. М.: Советский спорт, 2003

14. Макарова Г.А., Локтев С.А. Медицинский справочник тренера. М.: Советский спорт, 2005

15.Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. (Учебник для институтов физической культуры). – М.: ФиС, 1991

16..Найдиффер Р.Н. «Психология соревнующегося спортсмена», М.: ФиС, 1979

17. Накаяма М. Лучшее каратэ. – М.: Ладомир, НСТ, 1978

18. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать.- М.: ООО «Издательство Астрель», 2003

19. Осколков В.А. Бокс: обучение и тренировка. Учебное пособие. ГОУ ВПО ВГАФК. Волгоград 2003

20. Остьянов В.Н., Гайдамак И.И. Бокс (обучение и тренировка).- Киев: Олимпийская литература, 2001

21.Петерсен Л. Травмы в спорте. М.: ФиС, 1981

22. Соломатин С. – Каратэ. Мн: ВНИИ, 1993.

23. Суханов В. Спортивное каратэ, книга-тренера, М.; РИФ «Глория»,1995.

24.Такэнбоу Н. Каратэ-до, входные ворота. Москва, 1992

Перечень Интернет-ресурсов, необходимых для использования в образовательном процессе:

1.Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации [Электронный ресурс]. - Режим доступа:http://www.minsport.gov.ru.

2.Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту[Электронный ресурс]. - Режим доступа:http://lib.sportedu.ru.

3. Спортивные ресурсы в сети Интернет [Электронный ресурс]. – Режим доступа:http://www.nlr.ru/res/inv/ic_sport/index.php.