



АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДА НИЖНЕГО НОВГОРОДА

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Школа № 177»**

603073, г. Нижний Новгород, ул. Норильская, д. 1
тел. (831) 258 56 55, 258 10 79, факс (831)258 10 79
e-mail: S177_nn.mail52gov.ru

Рассмотрена на педагогическом совете
Протокол № 1 от «30» августа 2022 г

Утверждена
приказом директора
МБОУ «Школа № 177»
от 31.08.2022 № 298-О

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ПРОГРАММА-ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«КАРАТЭ»
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНАЯ НАПРАВЛЕННОСТЬ**



Возраст детей 7 -14 лет
Срок реализации 1 год
Составитель:
Рунов Антон Александрович
педагог дополнительного образования

г. Нижний Новгород, 2022 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная образовательная программа «Каратэ» имеет физкультурно-спортивную направленность. Программа составлена в соответствии с учетом норм Федерального Закона Российской Федерации от 29 декабря 2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Приказа Минобрнауки России от 29.08.2013 N 1008 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам", а также Письма Министерства образования и науки российской федерации от 18 ноября 2015 г. N 09-3242 «О направлении информации».

Данная программа может быть реализована очно, с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий, а также в условиях смешанного обучения.

Актуальность программы.

Проблемы воспитания и формирования личности обостряются социальными условиями современной жизни. Россия переживает глубокий и многосторонний кризис перехода в новое качественное состояние: деформируется прежняя система духовных ценностей и ориентиров. Происходит значительное стремление к богатству и комфорту, ценности бескорыстного служения (Отечеству, науке, искусству и т.п.) подменяются - принципом личной выгоды. Все это, меняя ценностные ориентиры людей, ограничивает развитие их духовного мира, т.е. целостного духовно-нравственного ядра личности.

Современные законы и федеративные целевые программы пока еще не оказывают желаемого эффекта. Растет количество правонарушений, дети зачастую становятся жертвами преступлений, многие вовлекаются в противоправную деятельность. Неуправляемая агрессия детей по отношению к своим сверстникам, пожилым людям, женщинам. В связи с этим возникла необходимость в разработке программ направленных на формирования социальной защищенности детей средствами занятия традиционным Шотокан каратэ-до. Создание программы «Каратэ» является актуальным на данном этапе.

Новизна программы заключается в использовании на занятиях нетрадиционных средств и методов проведения занятий: занимательные беседы, игры, оздоровительные минутки, спортивные упражнения на свежем воздухе, подвижные игры и т.п.

Содержание программы подобрано с учетом возрастных особенностей детей, их интересов и возможностей, а также с учетом перспективы развития способностей.

Педагогическая целесообразность программы.

Программа по восточным единоборствам (традиционное каратэ-до) направленная не только на повышение спортивного потенциала воспитанника, но и на духовно-нравственное развитие личности, включает оздоровительно-укрепляющие комплексы, упражнения и методики, освоение которых возможно проводить совместно с родителями. Это способствует

формированию духовно нравственной личности и установлению доверительных отношений ребенка с родителями.

За время обучения воспитанники смогут овладеть, навыками реального рукопашного боя, пройдут курс оздоровления, искусством общения и умением конструктивно решать проблемы, не применяя физическую силу.

Цель программы: формирование духовно - нравственной личности воспитанника средствами занятий традиционным каратэ-до.

Задачи программы

Личностные:

1. Воспитывать интерес к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, укреплению здоровья, повышению физической подготовленности и формирование двигательного опыта;
2. Воспитать целеустремлённость, дисциплинированность, исполнительность.
3. Воспитать культуру общения и поведения.

Метапредметные:

1. Формировать волевые способности для владения ситуацией;
2. Формировать физические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость;
3. Формировать навыки сотрудничества.
4. Развить кратковременную и оперативную память.

Предметные:

1. Познакомить воспитанников с историей боевого искусства традиционным каратэ-до, основами восточной философии.
2. Обучить этикету традиционного каратэ-до (сложившиеся японские обычаи, традиции, правила поведения в быту, нормы поведения и морали, которые соответствуют духу и принципам в традиционном каратэ-до).
3. Разъяснить классификацию базовых техник традиционного каратэ-до.
4. Развить технические навыки боевого искусства «Традиционное каратэ- до»;

Отличительные особенности программы

Данная дополнительная образовательная программа по традиционному каратэ-до рассчитана на возраст воспитанников от 7 до 14 лет, что является отличительной особенностью от других программ по традиционному каратэ-до.

Характеристика программы

Программа рассчитана на обучение и воспитание детей от 7 до 14 лет.

Количество воспитанников в группах: 12-15 человек;

При необходимости могут формироваться разновозрастные группы.

Время реализации программы – 1 год обучения.

Процесс обучения условно разбивается на следующие этапы:

- начальной подготовки;
- учебно-тренировочный;

- спортивного совершенствования.

Режим занятий

4 раза в неделю по 1 часу (группы начальной подготовки)

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Раздел	Наименование тем	Кол-во часов	Форма промежуточной аттестации
1.	Раздел 1.	История, традиции и философия боевых искусств	9	
2.	Раздел 2.	Базовая техника каратэ. Общефизическая подготовка	47	
		Промежуточная аттестация	1	Сдача нормативов (кю)
3.	Раздел 3.	Ката	18	
4.	Раздел 4.	Традиционное кумитэ	68	
		Итоговая аттестация	1	Сдача нормативов
Итого		144 часа		

КАЛЕНДАРНЫ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

	Дата проведения	Тема занятия	Количество часов	Форма проведения
РАЗДЕЛ 1.				
1.	01.09.22	История возникновения основных боевых искусств	1	Теория
2.	05.09.22	История возникновения основных боевых искусств	2	Теория с элементами практических занятий
3.	06.09.22	Знакомство с традиционным наследием восточных единоборств. Принципы традиционных единоборств. Кодексы чести	1	Теория с элементами практических занятий
4.	08.09.22	Заповеди мастеров единоборств различных стилей	1	Теория с элементами практических занятий
5.	12.09.22	Знакомство с традиционным наследием западных видов единоборств. Историческая значимость философии в боевых искусствах	2	Теория с элементами практических занятий
6.	13.09.22	Общесфизическая подготовка	1	Практическое занятие
7.	15.09.22	Общесфизическая подготовка	1	Практическое занятие
РАЗДЕЛ 2.				
8.	19.09. 22	Бег, различные виды	2	Практическое занятие
9.	20.09.22	Бег, различные виды	1	Практическое занятие
10.	22.09.22	Бег, различные виды	1	Практическое занятие
11.	26.09. 22	Знакомство с традиционным наследием западных видов единоборств. Общеразвивающий уровень	2	Теория с элементами практических занятий
12.	27.09. 22	Знакомство с традиционным наследием западных видов единоборств. Историческая значимость философии в боевых искусствах	1	Теория с элементами практических занятий
13.	29.09.22	Общеразвивающие упражнения	1	Практическое занятие
14.	03.10. 22	Общеразвивающие упражнения Силовая подготовка	2	Практическое занятие

15.	04.10. 22	Общеразвивающие упражнения Упражнения на развитие выносливости	1	Практическое занятие
16.	06.10. 22	Общеразвивающие упражнения	1	Практическое

		Упражнения на развитие гибкости		занятие
17.	10.10.22	Общеразвивающие упражнения Упражнения на развитие скорости реакции	2	Практическое занятие
18.	11.10.22	Общеразвивающие упражнения Упражнения на развитие выносливости	1	Практическое занятие
19.	13.10.22	Техника кульбитов группировка	1	Практическое занятие
20.	17.10.22	Кульбит вперед, назад, боком	2	Практическое занятие
21.	18.10.22	Усложненные кульбиты	1	Практическое занятие
22.	20.10.22	Упражнения на развитие физических качеств	1	Практическое занятие
23.	24.10.22	Упражнения на развитие выносливости	2	Практическое занятие
24.	25.10.22	Упражнения на развитие гибкости	1	Практическое занятие
25.	27.10.22	Стойки	1	Практическое занятие
26.	31.10.22	Ритуальные стойки	2	Практическое занятие
27.	01.11.22	Передние стойки	1	Практическое занятие
28.	03.11.22	Ритуальные стойки	1	Практическое занятие
29.	07.11.22	Задние стойки	2	Практическое занятие
30.	08.11.22	Удары	1	Практическое занятие
31.	10.11.22	Базовая техника каратэ Удары руками	1	Практическое занятие
32.	14.11.22	Базовая техника каратэ Удары ногами	2	Практическое занятие
33.	15.11.22	Базовая техника каратэ Блоки руками	1	Практическое занятие
34.	17.11.22	Игры в парах на развитие координации	1	Практическое занятие
35.	21.11.22	Игры на развитие внимания	2	Практическое занятие
36.	22.11.22	Базовая техника каратэ Блоки ногами	1	Практическое занятие
37.	24.11.22	Базовая техника каратэ Блоки руками	1	Практическое занятие
38.	28.11.22	Базовая техника каратэ Блоки ногами	1	Практическое занятие
39.	29.11.22	Базовая техника каратэ Уходы	1	Практическое занятие
40.	01.12.22	Базовая техника каратэ Уходы	2	Практическое занятие

41.	05.12.22	Базовая техника каратэ Техника подсечек	1	Практическое занятие
42.	06.12.22	Базовая техника каратэ Традиционная техника перемещений	1	Практическое занятие
43.	08.12.22	Базовая техника каратэ Техника перемещений в спортивном поединке	2	Практическое занятие
44.	12.12.22	Промежуточная аттестация	1	Сдача нормативов (КЮ)
45.	13.12.21	Базовая техника каратэ. Техника подсечек	1	Практическое занятие
46.	15.12.21	Базовая техника каратэ. Игры	2	Практическое занятие
47.	19.12.21	Техника бросков и захватов	1	Практическое занятие
48.	20.12.21	Подготовка с сдаче норм ОФП	1	Практическое занятие
49.	22.12.21	Базовая техника каратэ. Спортивные эстафеты	2	Практическое занятие
50.	26.12.21	Базовая техника каратэ. Техника бросков и захватов	1	Практическое занятие
51.	27.01.22	Назначение и смысл ката	2	Теория с элементами практических занятий
52.	29.01.22	История и традиции ката	1	Теория с элементами практических занятий
С 02.01.2023 по 08.01.2023 каникулы				
РАЗДЕЛ 3.				
53.	09.01.23	Смысл, заложенный в ката	1	Теория с элементами практических занятий
54.	10.01.23	Линия перемещений в ката (энбусен)	2	Практическое занятие
55.	12.01.23	Линия перемещений в ката (энбусен)	1	Практическое занятие
56.	16.01.23	Базовые техники, используемые в ката	1	Практическое занятие
57.	17.01.23	Базовые техники, используемые в ката	2	Практическое занятие
58.	19.01.23	Базовые техники, используемые в ката	1	Практическое занятие
59.	23.01.23	Акценты в ката	1	Практическое занятие

60.	24.01.23	Расшифровка приемов, используемых в ката	2	Практическое занятие
61.	26.02.23	Расшифровка приемов, используемых в ката	1	Практическое занятие
62.	30.02.23	Отработка техник с партнерами	1	Практическое занятие
63.	31.02.23	Отработка техник с партнерами	2	Практическое занятие
РАЗДЕЛ 4.				
64.	02.02.23	История и традиции кумитэ	1	Практическое занятие
65.	06.02.23	Настрой (занчин)	1	Практическое занятие
66.	07.02.23	Выбор и сохранение дистанции	2	Практическое занятие
67.	09.02.23	Использование дистанции для защиты	1	Практическое занятие
68.	13.02.23	Использование дистанции для нападения	1	Практическое занятие
69.	14.02.23	Гохонкумитэ	2	Практическое занятие
70.	16.02.23	Санбонкумитэ	1	Практическое занятие
71.	20.02.23	Кихониппонкумитэ	1	Практическое занятие
72.	21.02.22	Джиюиппонкумитэ	2	Практическое занятие
73.	27.02.23	Джиюиппонкумитэ	1	Практическое занятие
74.	28.02.23	Джиюкумитэ	1	Практическое занятие
75.	06.03.23	Джиюкумитэ	2	Практическое занятие
76.	07.03.23	Системы проведения поединков	1	Практическое занятие
77.	09.03.23	Основные принципы	1	Практическое занятие
78.	13.03.23	Отличия между традиционным и спортивным кумитэ	2	Практическое занятие
79.	14.03.23	Техника защиты	1	Практическое занятие
80.	16.03.23	Техника атаки	1	Практическое занятие
81.	20.03.23	Перемещения с свободном поединке	2	Практическое занятие
82.	21.03.23	Техника атаки	1	Практическое занятие
83.	23.03.23	Перемещения с свободном поединке	2	Практическое

				занятие
84.	27.03.23	Технические спарринги	1	Практическое занятие
85.	28.03.23	Отработка техник с партнерами	1	Практическое занятие
86.	30.03.23	Отработка техник с партнерами	2	Практическое занятие
87.	03.04.23	Отработка техник с партнерами	1	Практическое занятие
88.	04.04.23	Отработка техник с партнерами	1	Практическое занятие
89.	06.04.23	Отработка техник с партнерами	2	Практическое занятие
90.	10.04.23	Отработка техник с партнерами	1	Практическое занятие
91.	11.04.23	Отработка техник с партнерами	1	Практическое занятие
92.	13.04.23	Отработка техник с партнерами	2	Практическое занятие
93.	17.04.23	Отработка техник с партнерами	1	Практическое занятие
94.	18.04.23	Отработка техник с партнерами	1	Практическое занятие
95.	20.04.23	Отработка техник с партнерами	2	Практическое занятие
96.	24.04.23	Отработка техник с партнерами	1	Практическое занятие
97.	25.04.23	Отработка техник с партнерами	1	Практическое занятие
98.	27.04.23	Отработка техник с партнерами	2	Практическое занятие
99.	02.05.23	Отработка техник с партнерами	1	Практическое занятие
100.	04.05.23	Отработка техник с партнерами	2	Практическое занятие
101.	08.05.23	Отработка техник с партнерами	1	Практическое занятие
102.	11.05.23	Отработка техник с партнерами	2	Практическое занятие
103.	15.05.23	Отработка техник с партнерами	1	Практическое занятие
104.	16.05.23	Отработка техник с партнерами	1	Практическое занятие
105.	18.05.23	Технические спарринги	1	Практическое занятие
106.	22.05.23	Технические спарринги	1	Практическое занятие
108	23.05.23	Сдача контрольных нормативов по ОФП	1	Практическое занятие

109.	25.05.23	Сдача итоговой аттестации на разряд	1	Сдача нормативов
110.	29.05.23	Сдача итоговой аттестации на разряд	1	Сдача нормативов
Итого	144 часа			

ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Уровень усвоения детьми содержания курса, изложенного в программе, определяется экспертными методами диагностики. Среди них наблюдение, собеседование, занятия комплексного контроля в нетрадиционной форме и др. По трем основным темам, имеющим развитие на втором и третьем годах обучения (см. Приложение), проводятся контрольные срезы в специальных заданиях. Результаты оцениваются по трехбальной системе (низкий уровень – «Н», средний уровень – «СР», высокий уровень – «В») за каждую тему, а затем выводится средний показатель. Знания и умения оцениваются отдельно.

Результаты диагностирования сводятся в таблицу:

Учебный год	Знания			Умения		
	Нср	СРс р	Вср	Нср	СРс р	Вср
	X	Y	Z

Где X, Y, Z – количество воспитанников в процентах от общего количества детей.

1.2. Устойчивость интереса детей к преподаваемому предмету предлагаемой деятельности и коллективу диагностируется по показателю сохранности коллектива.

II. Л и ч н о с т н ы е д о с т и ж е н и я отслеживаются количественными методами диагностики.

2.1. Вербальный интеллект определяется на основании тестирования по тесту Р. Майами/Моткова О.И. по пятибальной системе: низкий уровень – «Н», средний уровень – «СР», выше среднего – «Вср», высокий – «В».

2.2. продуктивность внимания диагностируется с помощью теста Бурдона.

2.3. Интеллектуальные способности – контролируются согласно рекомендаций Тихомировой Л.Ф. и Басова А.В. (Развитие логического мышления детей. – Ярославль, 1998.)

III. С о ц и а л ь н о – п е д а г о г и ч е с к и е д о с т и ж е н и я. Диагностируются с помощью социометрического метода Дж. Морено, направленного на диагностику внутригруппового статуса личности, а также структуры межличностных отношений. Степень интегрированности воспитанника в группу характеризует его способность к самоадаптации в социо-культурной среде.

Результаты диагностирования образовательной деятельности учащихся первого года обучения в учебной, личностной и социальной сферах позволяют педагогу эффективнее организовать занятия второго года обучения (а в дальнейшем и третьего года обучения) путем внесения корректив в программу за счет внутреннего перераспределения количества часов, отведенных на изучение каждой конкретной темы, с целью достижения оптимального результата.

В целях контроля и оценки результативности занятий проводятся:

Тесты по ОФП:

- прыжки в длину с места;
- подтягивания (мальчики);
- сгибания-разгибания рук;
- подъемы корпуса.

Специальные тесты:

- удержание прочной позиции (стойки);
- тест-экзамен по программе аттестации на ученические степени «кю» и мастерскую степень «1Дан».

Итоговый контроль:

- контрольные занятия;
- соревнования;
- показательные выступления.

Итоги проведенных мероприятий дополнительной образовательной (общеразвивающей) программы «Каратэ» анализируются и обсуждаются с учащимися и их родителями.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Гагонин, С.Г. Спортивно-боевые единоборства: от древних ушу и буюцу до профессионального кикбоксинга / С.Г. Гагонин, Монография. СПб.: СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта. 2004. - 348с
2. Гогун, Е.Н. Мартьянов Б.И. Психология физического воспитания и спорта./ Е.Н. Гогун, Б.И. Мартьянов, Учеб. пособ. для студ. высш. учеб. заведений. М. 2005 г. - 218 с.
3. Дон Миллер, Искусство «Дзю-дзюцу» / Дон Миллер, Харвест, 2006. -304 с.
4. Железняк, Ю.Д. Спортивные игры. / Ю.Д. Железняк, Изд. Центр «Академия». - М., 2006 - 102 с.
5. Иванов -Катанский, С.А. «Каратэдо». / С.А. Иванов - Катанский, Файр. - М., 2007. - 168 с.
6. Крутовских, С.С. Кофанов, Б.Е. Кривелева, Н.Б. «Боевое искусство джиу-джитсу (дзю-дзюцу)» / С.С. Крутовских, Б.Е. Кофанов, Н.Б. Кривелева, «ВДВ», Москва, 2006. - 112 с.
7. Лихачев, Б.Т. Педагогика: Курс лекций. / Б.Т. Лихачев, Учебное пособие М.,2005.-230 с.
8. Мирзоев, О.М. Применение восстановительных средств в спорте. / О.М. Мирзоев, - М.: Спортакадем-пресс, 2008. - 100 с.
9. Милкович, Е. В. «Искусство спортивной борьбы Японии»/ Е. В.Милкович, «Полымя», Минск, 2007. 208 с.
10. Мухина, В.С. Возрастная психология: феноменология развития, детство, отрочество / В.С. Мухина. - М.: Академия, 2004.- 456 с.
11. Оверчук, Т.И. Дошкольное образование в России./ Т.И. Оверчук, - Москва, 2006. - 160 с.
12. Озолин, Н.Г. «Настольная книга тренера. Наука побеждать. Профессия - тренер»,/ Н.Г. Озолин, Аст Астрель, Москва, 2004. - 167 с.
13. Одзава Ясухиро. «Хаккорю дзю-дзюцу (школа восьми лучей света)/ Одзава Ясухиро. АОЗТ «Реком», г.Харьков, 2007. – 180 с.
14. Орлова, А.П. Зинькова, Н.К. Тетерина, В.В. История педагогики: учебно-методические материалы: пособие для студентов педагогических специальностей / А.П. Орлова, Н.К. Зинькова, В.В. Тетерина, Москва - 2009.

