

ГБОУ лицей № 144  
Калининского района  
Санкт-Петербурга

Подписано электронной подписью

18.09.2023 13:01

директор

Федорова Лолита Анатольевна

7804140160-15-1695031300-20230918-260-1-1301-40

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ЛИЦЕЙ №144  
КАЛИНИНСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**

**ПРИНЯТА**

Педагогическим советом

ГБОУ лицея №144

Калининского района Санкт-Петербурга

Протокол № 1 от 30.08.2023 г.

**УТВЕРЖДЕНА**

Приказ №14до от 01.09.2023 г.

директор ГБОУ лицея №144

Калининского района Санкт-Петербурга

\_\_\_\_\_ / Федорова Л. А. /

**Дополнительная общеразвивающая программа  
«Карате»**

**Срок освоения: 128 академических часов**

**Возраст обучающихся: 6-12 лет**

**Разработчик программы:**

Удалов Никита Анатольевич,

педагог дополнительного образования

**Санкт-Петербург**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

### *Направленность.*

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Карате» (далее – Программа) является программой **физкультурно-спортивной направленности**.

Целью физического воспитания в спортивных секциях является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности воспитанника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Программа «Карате» создает максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка, его самоопределения.

### *Адресат программы.*

По данной программе могут обучаться как мальчики, так и девочки. Возраст 6-12 лет.

### *Актуальность программы.*

Благодаря системе восточных единоборств, наряду с другими видами спорта, наиболее успешно решаются задачи общего физического развития воспитанников, разностороннее воздействие на организм, совершенствование функции всех органов и его двигательных способностей и духовного развития. Применение разнообразных технических элементов обеспечивает всестороннее гармоничное развитие морфологических и функциональных систем организма и физических качеств (силы, быстроты, гибкости, ловкости, выносливости), одновременно оказывая воздействие на координационные механизмы нервной системы, повышение ее пластичности.

### *Отличительные особенности программы.*

Программа составлена на основе типовой программы каратэ-до для детско-юношеских клубов физической подготовки и спортивных школ различного типа.

Занятия по данному виду спорта способствуют воспитанию патриотизма, стремления к победе, самоорганизации детей.

Содержание программы направлено на постепенное и последовательное расширение теоретических знаний (правил) и практических умений и навыков.

### *Новизна программы.*

Новизна данной образовательной программы предполагает новое решение проблем дополнительного образования: увеличение охвата детей в свободное, в том числе каникулярное, время; вовлечение детей в спортивно-оздоровительную деятельность.

### *Уровень освоения программы – общекультурный.*

### *Объем и срок освоения программы.*

Программа рассчитана на 1 год (128 академических часов).

**Цель:** воспитание гармонически развитой личности и формирование активной жизненной позиции ребенка посредством приобщения его к здоровому образу жизни и самосовершенствованию на основе всестороннего изучения боевых искусств.

### *Задачи.*

#### Обучающие:

- сформировать необходимые умения и навыки одного из видов боевых искусств – карате;
- совершенствовать знаний, умений и навыков карате;

- помочь каждому обучающемуся выявить и осознать свои потенциальные возможности в каратэ;
- сформировать психическое совершенствование и овладение методами психорегуляции;
- сформировать физическое совершенствование и укрепить здоровье обучающихся;
- помочь в профессиональной подготовке обучающихся для работы в детских и разновозрастных группах и секциях карате.

#### Воспитательные:

- формировать личность (мировоззрение, нравственное поведение, выработку определенных черт характера, воли, привычек и вкусов, развитие физических качеств);
- привить интерес к карате;
- содействовать социальной адаптации личности к жизни в окружающем мире;
- ориентировать на общечеловеческие ценности и скорректировать поведение в соответствии с морально-этическими нормами и правилами;
- помочь осознать ценности жизни и здоровья других людей;
- повысить общий уровень культуры.

#### Развивающие:

- развивать самодисциплину;
- развивать силовые способности;
- развивать выносливость;
- развивать гибкость;
- развивать быстроту;
- развивать ловкость.

*Планируемые результаты освоения программы.*

#### Личностные:

- укрепление здоровья обучающихся объединения и закаливание организма, содействие формировать личность (мировоззрение, нравственное поведение, выработку определенных черт характера, воли, привычек и вкусов, развитие физических качеств);
- привить интерес к карате;
- содействовать социальной адаптации личности к жизни в окружающем мире;
- ориентировать на общечеловеческие ценности и скорректировать поведение в соответствии с морально-этическими нормами и правилами;
- помочь осознать ценности жизни и здоровья других людей;
- повысить общий уровень культуры.

#### Метапредметные:

- Развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, использования их в свободное время;
- умение оценивать правильность выполнения задания и корректировать его после выявления ошибок;
- умение работать в команде (совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им, учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика);
- умение применять приобретённые навыки правильного взаимодействия и коммуникации в социальной среде

#### Предметные:

- сформировать необходимые умения и навыки одного из видов боевых искусств – карате;
- совершенствовать знаний, умений и навыков карате;

- помочь каждому обучающемуся выявить и осознать свои потенциальные возможности в каратэ;
- сформировать психическое совершенствование и овладение методами психорегуляции;
- сформировать физическое совершенствование и укрепить здоровье обучающихся;
- помочь в профессиональной подготовке обучающихся для работы в детских и разновозрастных группах и секциях карате.

## **ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

*Язык реализации программы:* русский

*Форма обучения:* очная

*Особенности реализации программы:*

Особенностью программы является реализация ее воспитательного потенциала. В программу включены мероприятия:

1. Направленные на развитие гражданской активности мероприятия для социума, выступления;
2. Направленные на здоровье сбережение учащихся беседы о гигиене, о ЗОЖ, приглашение специалистов для бесед, тренинг по ЗОЖ;
3. Направленные на профориентацию беседы о профессиях, связанных с направленностью программы, приглашение специалистов.

- работа с родителями в рамках реализации ДОП

- организация массовых мероприятий

*Условия набора в коллектив:* Зачисление учащихся в объединение производится по желанию учащегося вне зависимости от его способностей, уровня физического развития на основании заявления родителей (законных представителей) и при наличии медицинской справки, разрешающей обучающемуся заниматься данным видом деятельности.

При наличии организационно-педагогических условий возможен добор обучающихся в группу в течение учебного года.

Критериями отбора являются: физические данные, способность к координации, выполнение технических элементов по данному виду спорта. В ходе просмотра заполняется диагностическая карта «Определение уровня развития физических и технических качеств учащихся», где фиксируются данные каждого ребенка.

*Условия формирования групп:*

Группа формируется разновозрастная. Возможен дополнительный набор учащихся по итогам индивидуального просмотра и выявления уровня подготовки в соответствии с требованиями обучения по данной программе.

*Количество обучающихся в группе*

Списочный состав групп формируется с учетом вида деятельности, санитарных норм, особенностей реализации программы.

По норме наполняемости: не менее 15 человек. Норма наполняемости может быть снижена в связи с материально-техническим оснащением.

*Особенности организации образовательного процесса:* Дополнительная общеобразовательная программа построена с учетом принципа преемственности с основной образовательной программой общего среднего образования по физической культуре.

Ведущими ценностными приоритетами программы являются: демократизация учебно-воспитательного процесса; формирование здорового образа жизни; саморазвитие личности; создание условий для педагогического творчества; поиск, поддержка и развитие детской спортивной одаренности посредством выбранного ими вида спорта.

Практические занятия по физической, технической и тактической подготовке проводятся в форме игровых занятий по общепринятой методике. Большинство практических занятий проводится в спортивном зале. Изучение теоретического материала осуществляется в форме бесед, которые проводятся, как правило, в начале занятий (как часть комплексного занятия), беседы могут быть проведены в течение игрового момента или проведено самостоятельное теоретическое занятие.

В групповых занятиях занимающиеся выполняют задание при различных методах организации: фронтальном, в подгруппах, индивидуальном.

#### *Формы организации занятий*

Большинство практических занятий проводится в спортивном зале. Изучение теоретического материала осуществляется в форме бесед, которые проводятся, как правило, в начале занятий (как часть комплексного занятия).

Реализация учебно-воспитательных задач достигается за счёт разнообразных форм и методов обучения, таких как:

- изучение литературы, просмотр учебных видеофильмов;
- теоретические и практические семинары;
- учебно-тренировочные занятия;
- учебно-методические сборы и летние спортивные лагеря;
- квалификационные экзамены;
- участие в соревнованиях различного уровня;
- показательные выступления.

#### *Формы проведения занятий*

Основными формами обучения являются: групповые и индивидуальные занятия.

#### ***Учебно-тренировочное занятие имеет следующую структуру:***

Подготовка места проведения занятий	- 5 мин.
Церемония (форма морально-психологической подготовки)	- 5 мин.
Теоретические занятия	- 10 мин.
Разминка	- 5 мин.
Общая часть (под руководством педагога)	- 40 мин.
Индивидуальная работа или работа в мини-группах	- 10 мин.
Физическая подготовка	- 10 мин.
Церемония и подведение итогов	- 5 мин.

Дети дошкольного возраста до достижения ими 7 лет заканчивают занятие на 15 минут раньше, после этапа «Индивидуальная работа или работа в мини-группах».

#### *Материально-техническое оснащение программы*

- светлое проветриваемое помещение с деревянным полом;
- раздевалки с туалетами и душевыми кабинами для мальчиков и девочек;
- специальное покрытие на пол (татами);
- раздевалки – 2.

*Кадровое обеспечение:* педагог дополнительного образования, имеющий педагогическое образование в области физкультуры и спорта, квалифицированные инструктора, имеющие международную степень по карате (с 1 - 10 дан).

## Учебный план

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Правила по технике безопасности.	2	1	1	Наблюдение.
2	Теоретическая подготовка	6	3	3	Наблюдение.
3	Общая физическая подготовка.	12	2	10	Сдача нормативов
4	Изучение базовой техники карате. КИХОН	64	4	60	Выполнение упражнений
5	Изучение техники поединков. КУМИТЭ	32	6	26	Выполнение упражнений
6	Соревнования	10		10	Соревнования
7	Итоговое занятие.	2		2	Показательные выступления
	Итого:	128	16	112	

**Календарный учебный график реализации  
дополнительной общеразвивающей программы  
«Карате»  
на 2023-2024 учебный год**

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	11.09.2023	30.04.2024	32	64	128	2 раза в неделю по 2 акад. часа



## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

*Особенности организации образовательного процесса.*

Дополнительная общеобразовательная программа построена с учетом принципа преемственности с основной образовательной программой общего среднего образования по физической культуре.

Ведущими ценностными приоритетами программы являются: демократизация учебно-воспитательного процесса; формирование здорового образа жизни; саморазвитие личности; создание условий для педагогического творчества; поиск, поддержка и развитие детской спортивной одаренности посредством выбранного ими вида спорта.

*Задачи.*

Обучающие:

- сформировать необходимые умения и навыки одного из видов боевых искусств – карате;
- совершенствовать знаний, умений и навыков карате;
- помочь каждому обучающемуся выявить и осознать свои потенциальные возможности в каратэ;
- сформировать психическое совершенствование и овладение методами психорегуляции;
- сформировать физическое совершенствование и укрепить здоровье обучающихся;
- помочь в профессиональной подготовке обучающихся для работы в детских и разновозрастных группах и секциях карате.

Воспитательные:

- формировать личность (мировоззрение, нравственное поведение, выработку определенных черт характера, воли, привычек и вкусов, развитие физических качеств);
- привить интерес к карате;
- содействовать социальной адаптации личности к жизни в окружающем мире;
- ориентировать на общечеловеческие ценности и скорректировать поведение в соответствии с морально-этическими нормами и правилами;
- помочь осознать ценности жизни и здоровья других людей;
- повысить общий уровень культуры.

Развивающие:

- развивать самодисциплину;
- развивать силовые способности;
- развивать выносливость;
- развивать гибкость;
- развивать быстроту;
- развивать ловкость.

### Содержание ДОП «Карате»

#### **1. Вводное занятие.**

Теория. Вводное занятие - знакомство с программой 10 кю. Техника безопасности. Этикет в каратэ-до. Ритуалы. Правила поведения обучающихся.

Практика. Выполнение приемов.

Входной контроль. Наблюдение.

#### **2. Теоретическая подготовка.**

Теория. История боевых искусств. Изучение японской терминологии Особенности

дыхания при занятиях каратэ. Правила соревнований. Режим спортсмена. Гигиена. Питание. Способы закаливания организма.

**Практика.** Выполнение упражнений.

**Контроль.** Наблюдение.

### **3. Общая физическая подготовка.**

Теория. Основы физической подготовки.

Практика. Комплекс на гибкость и растяжку; силовая подготовка (норматив): отжимание от пола, упражнения для брюшного пресса, приседания; упражнения на равновесие, координацию, быстроту.

Контроль. Сдача нормативов

### **4. Изучение базовой техники карате. КИХОН**

Теория. Основы базовой техники карате.

Практика. Стойки: ХАЧИДЖИ ДАЧИ, ХЕЙСОКУ ДАЧИ.

Техника рук: прямые удары рукой ЧОКУ-ЦУКИ, блок верхнего уровня АГЕ-УКЕ, блоки среднего уровня СОТО-УКЕ, УЧИ-УКЕ, блок нижнего уровня ГЕДАН-БАРАЙ

Техника ног: прямой удар ногой МАЕ-ГЕРИ, боковые удары ногой ЕКО-ГЕРИ, КИАГЕ, ЕКО-ГЕРИ, КИКОМИ

Контроль. Выполнение упражнений.

### **5. Изучение техники поединков. КУМИТЭ**

Теория. Основы техники поединков. История.

Практика. Атакующая техника рук: ОИ ЦУКИ ДЗЕДАН, ОИ ЦУКИ ЧУДАН, ОИ ЦУКИ ГЕДАН

Защитная техника рук: АГЕ-УКЕ, СОТО-УКЕ, ГЕДАН-БАРАЙ

Контроль. Выполнение упражнений.

### **6. Соревнования**

Практика. Совершенствование эмоциональной устойчивости, свойств внимания, достижение специальной психической готовности к выступлению и мобилизационной готовности в состязаниях. Демонстрация приобретенных навыков каратэ и физических кондиций.

Контроль. Итоги соревнований

### **7. Итоговое занятие**

Практика. Итоговое занятие – итоговая аттестация. Показательные выступления.

*Планируемые результаты освоения программы.*

#### **Личностные:**

- укрепление здоровья обучающихся объединения и закаливание организма, содействие формировать личность (мировоззрение, нравственное поведение, выработку определенных черт характера, воли, привычек и вкусов, развитие физических качеств);
- привить интерес к карате;
- содействовать социальной адаптации личности к жизни в окружающем мире;
- ориентировать на общечеловеческие ценности и скорректировать поведение в соответствии с морально-этическими нормами и правилами;
- помочь осознать ценности жизни и здоровья других людей;
- повысить общий уровень культуры.

#### **Метапредметные:**

- Развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, использования их в свободное время;
- умение оценивать правильность выполнения задания и корректировать его после выявления ошибок;

- умение работать в команде (совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им, учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика);
- умение применять приобретённые навыки правильного взаимодействия и коммуникации в социальной среде

**Предметные:**

- сформировать необходимые умения и навыки одного из видов боевых искусств – карате;
- совершенствовать знаний, умений и навыков карате;
- помочь каждому обучающемуся выявить и осознать свои потенциальные возможности в каратэ;
- сформировать психическое совершенствование и овладение методами психорегуляции;
- сформировать физическое совершенствование и укрепить здоровье обучающихся;
- помочь в профессиональной подготовке обучающихся для работы в детских и разновозрастных группах и секциях карате.

## МЕТОДИЧЕСКИЕ и ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

### МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Основные принципы:

- Смысл занятий в самих занятиях;
- Главная победа - победа над самим собой;
- Умение думать - не развлечение, а обязанность.

Первое занятие

Люди во всем мире отдают дань уважения друг к другу и в разных странах это делают по-разному, существуют: слова приветствия, рукопожатия, поклоны, ритуалы и т.п. Первое занятие в каратэ начинается с изучения и объяснения значения поклона. Впоследствии поклон применяется постоянно. Его важность даже выше, чем начало изучения каратэ. Только те, кто понял значения поклона, достигают высокого мастерства. Поклон может выражать желание установить отношения, основанные на взаимном доверии, доброжелательности, понимании и уважении. В социальном смысле поклон является средством сохранения гармонии между людьми с целью создания лучшего общества. Педагог (учитель) в каратэ – Сенсей. Сенсей считает своих учеников сыновьями и дочерьми, видя их такими, какими они сами себя никогда не увидят. Сенсей - всегда пример высокого достоинства. Его отношения с учениками должны быть объективными, строгими и доброжелательными. Поскольку все тренировки в воинских искусствах, прежде всего, сориентированы на воспитание духа, уверенности в себе, долг каждого Учителя - быть примером для своих учеников во всем: в мастерстве, дисциплине, умеренности и мудрости. Сенсей должен стать советчиком и постараться помочь в решении возникшей проблемы.

*Используемые практики, технологии и методы.*

Современные педагогические, информационно-коммуникационные технологии, технологии дистанционного и электронного обучения, групповые и индивидуальные методы обучения и т.п.;

*Дидактические средства.*

- Беседы, объяснения, рассказ;
- Показ техники изучаемого движения;
- Демонстрация плакатов, схем, видеозаписей и др.

*Электронные образовательные ресурсы.*

1. <http://www.edu.ru> – федеральный портал «Российское образование»
2. <http://www.school.edu.ru> – российский общеобразовательный Портал
3. <http://www.fsu.edu.ru> – федеральный совет по учебникам МОиН РФ
4. <http://www.ndce.ru> – портал учебного книгоиздания
5. <http://www.vestnik.edu.ru> – журнал Вестник образования»

*Информационные источники:*

Список литературы:

*Для педагога ДО:*

1. Гогунев Е.Н, Мартыанов Б.И. Психология физического воспитания и спорта. Учеб.пособ. для студ. высш. учеб. заведений. М. 2000 г.
2. Железняк Ю.Д. Спортивные игры. М.: Изд. Центр «Академия», 2002г.

3. Мирзоев О.М. Применение восстановительных средств в спорте. - М.: Спортакадем-пресс, 2000.
4. Накаяма Масатоши. Лучшее каратэ. В 11-ти томах. Пер. с англ. В. Коломарова, - М.: Ладомир, АСТ, 2001.
5. Пилюян Р.А., Суханов А.Д. Многолетняя подготовка спортсменов-единоборцев. - Малаховка, 2000.
6. Прокудин К.Б. Технология построения тренировочного процесса юных каратистов на этапе предварительной подготовки: Автореф. дис. канд. пед. наук. - М., 2000.- 22 с.
7. Программа классификационных экзаменов по каратэ-до «Сётокан». Владивосток, 2002 г.
8. Смирнов В.М. Дубровский В.И. Физиология физического воспитания и спорта. Учеб.для ВУЗов. М.: Физкультура и спорт 2001 г.
9. Сиода Г. Динамика Айкидо. Пер. с англ. А. Куликова, Е. Гупало. - М.: ФАИР-ПРЕСС, 2004 г.
10. Традиционное каратэ. Правила соревнований / Сост. С.А.Литвинов. - М.: Советский спорт, 2003.-120 с.
11. Трусов О.В. Шотокан Каратэ-до. Кн.1. Основные аспекты. Кн.2. От новичка до мастера. К.: «София», 2000 г.
12. Холодов Ж.К. Теория и методика физической культуры. Учеб.для ВУЗов физ. культ. М.: «Военздат», 2001 г.

***Для учащихся:***

1. Иванов-Катанский С.А. Базовая техника каратэ. Издательско-торговый дом Гранд. М., 2000.
2. Традиционное каратэ. Правила соревнований / Сост. С.А.Литвинов. - М.: Советский спорт, 2003.-120 с.
3. Чой С., Образцова Т.Н. Подвижные игры для детей. Изд-во ИКТЦ Лада, Этрол. М., 2006.

***Интернет-источники:***

1. <http://www.garshin.ru/budo/karate.html>
2. <http://karatedo-news.com/link-exchange.html>
3. <http://www.mkarate.ru/poleznye-ssylki>
4. <http://dantesport.ru/index.php?cat=14>
5. <http://www.master-karate.ru/statiy/340-superkarate.html>

## **ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ**

Входной контроль проводится на вводном занятии в форме собеседования и наблюдения. Текущий контроль в форме наблюдения осуществляется непосредственно на занятии. Тематический контроль проводится в форме демонстрации приобретенных навыков после каждого пройденного раздела программы. В конце учебного года проводится итоговая аттестация в форме показательных выступлений.

Результаты обучения выражаются в получении занимающимися по программе «Каратэ-до» права на получение учебного звания КЮ и ношение пояса определенного цвета. Оценка результатов обучения возможна при сдаче квалификационных экзаменов в процессе соревновательной практики, при проведении показательных выступлений, при сдаче контрольных нормативов.

#### 2.4.Оценочные материалы

1.Входной контроль – вопросы для собеседования (Приложение №1)

3.Итоговая аттестация (Приложение №2)