

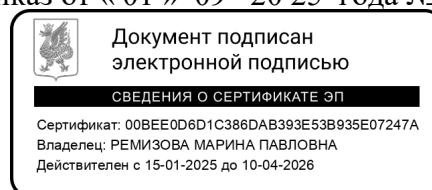
**Управление образования
Исполнительного комитета муниципального образования города Казани**

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Центр внешкольной работы» Приволжского района города Казани**

Принята
педагогическим советом
МБУДО «Центр внешкольной работы»
Приволжского района г.Казани
Протокол от «01» 09 20 25 года № 1

«Утверждаю»
Директор МБУДО «Центр внешкольной
работы» Приволжского района г.Казани

М.П.Ремизова
Приказ от «01» 09 20 25 года № 162



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

«КАРАТЭ МИНИ»

Направленность: физкультурно-спортивная
Уровень: базовый
Срок реализации: 2 года
Возраст обучающихся: 5-7 лет

Автор-составитель:
Молостов Михаил Владиславович
педагог дополнительного образования

Информационная карта образовательной программы

1.	Учреждение	Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Центр внешкольной работы» Приволжского района города Казани
2.	Полное название программы	Каратэ-мини
3.	Направленность программы	Физкультурно-спортивная
4.	Сведения о разработчиках:	
4.1.	ФИО, должность	Молостов Михаил Владиславович, педагог дополнительного образования.
5.	Сведения о программе:	
5.1.	Срок реализации	2 года
5.2.	Возраст обучающихся	5-7 лет
5.3.	Характеристика программы: - тип программы - вид программы - принцип проектирования программы - форма организации содержания и учебного процесса	Дополнительная общеобразовательная программа. Общеразвивающая. Модульная
5.4.	Цель программы	Развитие физических качеств дошкольников посредством обучения традиционному каратэ.
5.5.	Образовательные модули (в соответствии с уровнями сложности содержания и материала программы)	I модуль – ознакомительный (1 год обучения); II модуль – базовый (1 год обучения).
6.	Формы и методы образовательной деятельности	Практические занятия: учебно-тренировочные, тренировочные, контрольные. Учебные занятия по теоретической подготовке. Формы организации деятельности на занятии: групповая, подгрупповая, индивидуальная.
7.	Формы мониторинга результативности	Тестирование, контрольные занятия по видам подготовки.
8.	Результативность реализации программы	Результаты мониторинга.
9.	Дата утверждения и последней корректировки программы	Дата последней корректировки: Январь 2025 Дата утверждения программы: 29.01.2025
10.	Рецензенты	Директор «ЦВР» Приволжского района г.Казани Ремизова М.П., заместитель директора по УВР Герасимова Н.В., методист Семенова О.Н.

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	4
Новизна и актуальность	5
Отличительные особенности	5
Цель и задачи 1 уровня (ознакомительного)	6
Цель и задачи 2 уровня (базового).....	6
Возраст детей и количество учащихся в группе	6
Сроки реализации	6
Режим занятий	6
Основные средства обучения	7
Методические принципы обучения:	7
Ожидаемые результаты.....	7
Сроки реализации программы.....	8
Формы подведения итогов реализации программы:	8
2. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН.....	8
2.1 Учебно-тематический план программы (1-й курс обучения - ознакомительный).....	8
2.2 Учебно-тематический план программы (2-й курс обучения - базовый).....	9
3. СОДЕРЖАНИЕ РАЗДЕЛОВ И ТЕМ.....	10
3.1. Содержание программы 1 курса обучения - ознакомительный.....	10
3.2. Содержание программы 2 курса обучения - базовый.....	14
4. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ.....	18
5. ФОРМЫ КОНТРОЛЯ	18
5.1. Мониторинг обучающихся	18
6. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	18
6.1 Список литературы для педагога	18

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная программа разработана для детей от 5 до 7 лет (первый уровень обучения 5-6 лет, второй уровень обучения 6-7 лет).

Направленность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Каратэ-Мини» физкультурно-спортивная.

Программа направлена на приобщение детей дошкольного возраста к искусству традиционного каратэ. Занятия по каратэ являются средством укрепления здоровья детей, а систематические занятия являются фактором успешного развития и воспитания нравственных, волевых, коммуникативных и иных свойств личности занимающихся. Программа позволяет поэтапно, учитывая особенности каждого возрастного периода детей, методически правильно обучать их основам каратэ.

Данная программа содействует более гармоничному развитию обучающихся, предоставляя широкие и разнообразные возможности для их положительной социализации.

Данная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа составлена в соответствии с:

- Федеральным законом от 29.12.2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральным законом от 31.07.2020 года №304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;
- Распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 года №678-р «О Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 года №629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 года №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 года №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 “Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи”»;
- Федеральным проектом «Успех каждого ребёнка» в рамках Национального проекта «Образование», утвержденным Протоколом заседания президиума Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам от 03.09.2018 года №10;
- Письмом Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки Российской Федерации от 07.03.2023 года №2749/23 «О направлении методических рекомендаций» («МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРОЕКТИРОВАНИЮ И РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНЫХ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ПРОГРАММ В НОВОЙ РЕДАКЦИИ»);
- Письмом Министерства просвещения Российской Федерации от 31.01.2022 года №ДГ-245/06 «О направлении методических рекомендаций» («Методические рекомендации по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»);
- Уставом МБУДО «Центр внешкольной работы» Приволжского района г.Казани;
- Положением о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей (адаптированной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей) и рабочей программах, индивидуальном образовательном маршруте МБУДО «Центр внешкольной работы» Приволжского района г.Казани.

Новизна и актуальность

Исторически сложилось, что приемы восточных единоборств используют исключительно в целях самообороны. Этическое и нравственное воспитание, неразрывно сопровождающие физическую и технико-тактическую подготовку спортсменов-каратистов, делают этот вид единоборств важным средством физического и морально-волевого воспитания, а также пропагандирует здоровый образ жизни путем приобщения детей к занятиям физической культурой и спортом. Популярность восточных единоборств физкультурно-спортивной направленности программными материалами делают дополнительную общеобразовательную программу «Каратэ-Мини» особенно актуальной.

Программа содержит основополагающие принципы подготовки юных спортсменов, специализирующихся в традиционном каратэ. При разработке данной программы использованы нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке юных спортсменов, сформированные на основе научно-методических материалов и рекомендаций по подготовке спортивного резерва.

Отличительные особенности

Данная общеобразовательная программа направлена на организацию последовательного учебного процесса юных каратистов в рамках образовательных уровней и проведение целенаправленной работы в области развития и воспитания обучающихся. Вариативность содержания образовательных уровней позволяет обучающимся с имеющимися знаниями и навыками, на основании результатов входящего мониторинга быть зачисленными на любой образовательный уровень, а также осуществлять выпуск обучающихся после окончания определённого уровня и зачислять на программу «Каратэ».

Процесс обучения предполагает II модуля:

I модуль – ознакомительный (1 год обучения);

II модуль – базовый (1 год обучения).

На I уровне обучения дети получают начальные знания по каратэ, знакомятся с принципами и правилами каратэ, учатся технике каратэ, овладевают навыками каратэ, учатся демонстрировать свои знания и умения в рамках занятий. Основной формой организационно-учебного процесса является учебное занятие.

На занятиях II уровня обучения основное внимание уделяется формированию устойчивых знаний, умений и навыков каратэ. Обучающиеся закрепляют знания, связанные с каратэ, формируют навыки тактических приёмов каратэ. Большая роль отводится формированию навыков грамотной демонстрации знаний и умений на занятиях и соревнованиях.

Материал для каждого уровня оптимально соответствует возможностям детей в его освоении.

Программа предусматривает подготовку обучающихся к самостоятельной деятельности, оценке своих знаний и действий. Существенное внимание отводится психологической подготовке юных каратистов.

Необходимыми условиями достижения поставленных целей становятся активность, настойчивость, целеустремлённость, вера в конечный успех.

Цель программы: развитие физических качеств дошкольников посредством обучения традиционному каратэ.

Задачи программы:

Образовательные:

- Обучить теоретическим основам каратэ, физической культуры и спорта;
- Обучить специальным знаниям, умениям и навыкам каратэ;

- Обучить специальным знаниям, умениям и навыкам спортивного каратэ;
- Обучить разнообразным двигательным навыкам, необходимым для совершенствования физического развития и укрепления здоровья.

Развивающие:

- Развивать физические качества (гибкость, быстроту, силу, выносливость, координационные способности и ловкость);
- Развивать функциональную подготовленность (необходимый уровень функционирования костно-мышечной, дыхательной, сердечно-сосудистой систем, системы энергообеспечения организма);
- Развивать умственные и творческие способности обучающихся.

Воспитательные:

- Воспитывать специализированные психические, моральные, нравственные и волевые качества личности;
- Воспитывать потребность к регулярным занятиям каратэ для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам, совершенствования своих навыков и кондиций.

Цель и задачи 1 уровня (ознакомительного)

Цель

Ознакомление обучающихся с начальными знаниями каратэ, её принципами и правилами.

Задачи:

Образовательная - формирование знаний, умений и навыков по технике и тактике каратэ, формирование основ знаний о виде спорта.

Развивающая - развить физические и морально-волевые качества.

Воспитательная - формировать разностороннее специализированные психические, моральные, нравственные и волевые качества личности.

Цель и задачи 2 уровня (базового)

Цель

Формирование у обучающихся устойчивых знаний, умений и навыков каратэ, грамотной демонстрации знаний и умений на занятиях и соревнованиях.

Задачи:

Обучающие – закрепление знаний о каратэ, изучение тактических приёмов каратэ.

Развивающие – развить физические и морально-волевые качества, стремление к самостоятельности.

Воспитательные – формировать нравственные и моральные качества, трудолюбие и упорство.

Возраст детей и количество учащихся в группе

Программа рассчитана на обучающихся 5-7 лет.

Сроки реализации

Продолжительность реализации составляет 2 года.

Режим занятий

Занятия на 1 году обучения проводятся 3 раза в неделю. Продолжительность занятия – 1 академический час. Занятия на 2 году обучения проводятся 3 раза в неделю. Продолжительность занятия – 2 академических часа.

Основные средства обучения

- общеразвивающие упражнения (с целью формирования общих двигательных навыков и умений);
- подвижные игры и игровые упражнения;
- элементы акробатики (кувырки, обороты, кульбиты и др.);
- прыжки и прыжковые упражнения;
- метание легких снарядов (теннисных и набивных мячей);
- силовые упражнения (в виде комплексов тренировочных заданий).

Основные методы выполнения упражнений:

- игровой;
- повторный;
- равномерный.

Методические принципы обучения:

- принцип развивающей деятельности.
- принцип активной включенности каждого ребенка в занятие.
- принцип доступности, последовательности и системности изложения программного материала.

Методы воспитания:

- общие методы воспитания:
- убеждение;
- внушение;
- пример;
- этическая беседа;
- общественное мнение.

Методы стимулирования:

- поощрение;
- предоставление прав;
- одобрение.

Ожидаемые результаты.

После прохождения первого модуля обучения предполагаются следующие результаты:

- сформированность стойкого интереса к занятиям каратэ;
- укрепление здоровья;
- первичное становление специальных качеств, определяющих успехи в каратэ.

После прохождения второго модуля обучения предполагаются следующие результаты:

- владение навыками техники каратэ в соответствии с квалификационными требованиями для детей дошкольного возраста;
- овладение теоретическими знаниями и навыками участия в соревнованиях на учебно-тренировочном этапе.

После освоения полного объема дополнительной общеобразовательной программы обучающийся должен обладать следующими личностными качествами:

- выносливостью,
- организованностью;
- владеть навыками техники каратэ в соответствии с возрастом;
- владеть теоретическими знаниями и навыками участия в соревнованиях.

Сроки реализации программы

Программа рассчитана на детей дошкольного возраста, реализуется в течение 2 лет. Первый год - 108 часов, второй год – 108 часов. Форма реализации программы - групповые занятия.

1 уровень обучения - «Ознакомительный».

2 уровень обучения - «Базовый».

Формы подведения итогов реализации программы:

- входной мониторинг – в начале освоения программы;
- промежуточная аттестация – в декабре; в конце 1 года обучения;
- итоговый контроль – в конце освоения программы.

Применяемые формы и методы педагогического контроля и подведения итогов реализации программы позволяют отслеживать степень выполнения общей цели и задач, динамику роста знаний, умений и навыков обучающихся. На основе полученной информации, при необходимости, вносятся соответствующие коррективы в учебный процесс.

2. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

2.1 Учебно-тематический план программы (1-й курс обучения - ознакомительный)

№ п/п	Перечень тем	Количество часов			Формы аттестации или контроля
		Теория	Практика	Всего	
1. Инвариантный модуль					
1.1	Введение. Инструктаж по ТБ и ОТ.	1	0	1	Опрос, беседа. Наблюдение, мониторинг.
1.2	История каратэ.	1	0	1	Беседа
1.3	Спортивная терминология	4	4	8	Беседа.
1.4	Общеразвивающие упражнения.	0	6	6	Тестирование.
1.5	Стойки и положения в каратэ.	4	8	12	Оперативный контроль. Педагогическое наблюдение.
1.6	Техника атак.	4	6	10	Оперативный контроль. Педагогическое наблюдение.
1.7	Техника защиты.	2	6	8	Оперативный контроль. Педагогическое наблюдение.
1.8	Основные приемы.	4	11	15	Оперативный контроль. Педагогическое наблюдение.
1.9	Работа с партнерами, схватка.	0	6	6	Оперативный контроль. Педагогическое наблюдение.
1.10	Упражнения на снарядах.	0	8	8	Оперативный контроль. Педагогическое наблюдение.

1.11	Тактика	2	3	5	Оперативный контроль. Педагогическое наблюдение.
1.12	Психологическая подготовка	1	2	3	Оперативный контроль. Педагогическое наблюдение.
1.13	Подготовка к соревнованиям	4	0	4	Оперативный контроль. Педагогическое наблюдение.
1.14	Итоговое занятие	1	0	1	Мониторинг образовательных результатов обучающихся. Наблюдение, контрольные нормативы.
2. Вариативные модули					
2.1	Подвижные игры	2	8	10	Педагогическое наблюдение.
2.2	Растяжка	2	8	10	Педагогическое наблюдение.
3.	Воспитательный модуль		10	10	Педагогическое наблюдение.
	Итого	30	78	108	

2.2 Учебно-тематический план программы (2-й курс обучения - базовый)

№ п/п	Перечень тем	Количество часов			Формы аттестации или контроля
		Теория	Практика	Все го	
1.Инвариантный модуль					
1.1	Введение. Инструктаж по ТБ и ОТ.	1	0	1	Опрос, беседа. Наблюдение, мониторинг.
1.2	История каратэ	2	0	2	Беседа
1.3	Спортивная терминология	4	4	8	Беседа, опрос.
1.4	Общая физическая подготовка.	2	70	72	Тестирование.
1.5	Стойки и положения в каратэ.	4	12	16	Тестирование, наблюдение.
1.6	Техника атак.	4	12	16	Тестирование, наблюдение
1.7	Техника защиты.	4	12	16	Тестирование, наблюдение
1.8	Основные приемы.	4	8	12	Тестирование, наблюдение
1.9	Формальные упражнения – КАТА	4	12	16	Тестирование, наблюдение
1.10	Базовое КУМИТЭ.	4	12	16	Тестирование, наблюдение

1.11	Упражнения на снарядах, ракетках и лапах.	0	4	4	Тестирование, наблюдение
1.12	Тактика	4	4	8	Тестирование, наблюдение
1.13	Психологическая подготовка	3	0	3	Тестирование, наблюдение
1.14	Подготовка к соревнованиям	4	0	4	Наблюдение, беседа.
1.15	Итоговое занятие	2	0	2	Мониторинг образовательных результатов обучающихся. Наблюдение, контрольные нормативы.
2. Вариативные модули					
2.1	Спортивные игры	2	8	10	Педагогическое наблюдение.
2.2	Выносливость и координация	2	8	10	Педагогическое наблюдение.
3	Воспитательный модуль		10	10	Педагогическое наблюдение.
	Итого	48	168	216	

3. СОДЕРЖАНИЕ РАЗДЕЛОВ И ТЕМ

3.1. Содержание программы 1 курса обучения - ознакомительный

Раздел №1. Инвариантный модуль

1.1 Введение. Инструктаж по ТБ и ОТ

Теория: Краткая характеристика, цель и задачи курса каратэ. Этикет в каратэ.

Правила гигиены, техника безопасности.

1.2 История каратэ

Теория: Каратэ. История возникновения каратэ.

1.3 Спортивная терминология

Теория: Традиции каратэ. Основные термины. Счет.

Практика: наглядный показ.

1.4 Общеобразовательные упражнения

Теория: Классификации упражнений

Практика: Развитие силы, быстроты, гибкости, выносливости и координации.

1.5 Стойки и положения в каратэ

Теория: Положения в каратэ

Практика: Правильная стойка, устойчивое равновесие и гармонично скоординированная работа. Действия ступней, ног, рук, кистей рук.

1.6 Техника атак

Теория: Атакующие действия руками.

Практика: прямой удар в голову (*дзёдан-цуки*), в корпус (*чудан-цуки*).

1.7 Техника защиты

Теория: Виды защит: аге укэ, сото уке.

Практика: Направление силы; вращение предплечья и чувства ритма; работа бедра; положение локтя; недостатки проноса.

1.8 Основные приемы

Теория: Кихон

Практика: распределения силы и тактики.

1.9 Работа с партнерами, схватка (кумитэ).

Теория: Кумитэ

Практика: Основные удары и передвижения.

1.10 Упражнения на снарядах

Теория: Виды снарядов.

Практика: изучение ударов, тренировка скорости и ловкости, развитие ритма и реакции, чувства времени, координацию движений.

1.11 Тактика

Теория: Тактика

Практика: Тактические действия

1.12 Психологическая подготовка

Теория: Психологическая подготовка каратистов

Практика: Воспитание дисциплины, настойчивости, целеустремленности, смелости, решительности, силы воли, самообладания, активности и других положительных качеств.

1.13 Подготовка к соревнованиям

Теория: правила соревнований

1.14 Итоговое занятие.

Теория: Подведение итогов

Практика: Мониторинг знаний, умений и навыков обучающихся.

Раздел № 2. Вариативные модули

2.1 Подвижные игры.

Теория: «Передача мяча по колонне», «Футбол теннисным мячом», «Командные эстафеты», «Игры без разделения на команды», «Упражнения с поясами»

Практика:

Передача мячей по колоннам. Две или более команд выстраиваются в колонны. В руках у первых игроков каждой команды по мячу. По сигналу они начинают передавать его сзади стоящим игрокам над головой или между ногами. После того, как первый игрок передал мяч, он бежит и встает в «хвост» своей колонны и т.д. Побеждает та команда, первой достигшая финишной линии.

Футбол теннисным мячом. Игра ведется без вратарей на небольшой площадке, играют босиком. Команды состоят из 4-5 игроков. Используется теннисный, резиновый или пластиковый мяч диаметром 6-10 см.

Командные эстафеты.

Эстафета с особыми видами перемещений. В этих эстафетах задание по особому виду перемещений может выполняться как на протяжении всей дистанции, так и только до поворотного пункта (в этом случае вторая половина дистанции преодолевается бегом). Возможно комбинирование: до поворотного пункта выполняется одно задание, после него – другое. *Варианты:*

- Перемещение ползком (на животе, на спине);
- Перемещение прыжками на корточках (можно выполнять сразу всей командой, при этом каждый держится руками за пояс переднего партнера);
- Перемещение «гусиным» шагом (также возможно групповое выполнение);
- Перемещение переворотом «солнце»;
- Бег спиной;
- Перемещение «Дриблингом» (подскоками в упоре на ладонях);
- Перемещение прыжками в фронтальной киб-дати;
- Перемещение кувырками (через голову, через плечо, спиной вперед);
- Перемещение прыжками на одной ноге;
- Перемещение прыжками с зажатым между ног мячом.

Игры без разделения на команды.

Удерживать пакет в воздухе. Задача игроков – с помощью высоких ударов ногами удерживать в воздухе подброшенный полиэтиленовый пакет. При достаточной подготовленности выполнять в виде соревнования:

- Кто дольше всех не даст пакету упасть на землю;
- Кто нанесет больше всех ударов по пакету за установленное время.

Удары по подвешенному предмету. Перед каждым участником находится партнер, который стоит на гимнастической скамейке и держит перед собой на вытянутой руке пояс с завязанным на конце узлом или теннисный мяч на шнуре. Задача участников – нанести как можно больше высоких ударов ногами по подвешенному предмету.

Упражнения с поясами.

Упражнение для развития прыгучести. Вся группа воспитанников делится на две подгруппы. Первая подгруппа располагается в две шеренги лицом друг к другу. Каждая пара растягивает пояс на определенной высоте. Члены другой подгруппы в течение 1-3 минут выполняют перепрыгивание через последовательно растянутые пояса. Пары с поясами могут располагаться и по кругу, в этом случае перепрыгивающие участники избегают от необходимости каждый раз бежать к началу колонны, однако режим работы будет более интенсивным.

Варианты игры:

- 1) Все пояса натянуты на уровне колена. Перепрыгивать, захлестывая голени назад.
- 2) Все пояса на уровне колена. Перепрыгивать, подтягивая колени к плечам.
- 3) Четные пояса на высоте бедра, нечетные – на высоте колена.
- 4) Все пояса на высоте бедра.
- 5) Четные пояса на высоте плеча, нечетные – на высоте бедра. Последовательно выполнять прыжки и подседы.
- 6) Все пояса на высоте груди. Последовательно выполнять нырки и выпрямления.
- 7) Четные пояса на высоте плеча, нечетные – на высоте бедра. Последовательно выполнять прыжки и тоби хидза-гэри (чередую ноги).
- 8) Четные пояса на высоте головы, нечетные – на высоте бедра. Последовательно выполнять прыжки и тоби хайсоку-кэагэ (чередую ноги).

2.2 Растяжка

Теория: Медленные движения, маховые упражнения, пружинистые движения, статические упражнения, шпагат.

Практика: **Медленные движения**

Их выполняют за счет напряжения мышц и использования массы отдельных частей тела, которые участвуют в этом движении. Амплитуда движения при медленном движении меньше, чем при маховом и пружинящем, а также при растягивании с применением внешней силы.

В основном, медленные движения применяются в разминке:

- сгибание разгибание рук,
 - наклоны корпуса, вращательные движения,
 - повороты и наклоны головой и конечностями,
 - перекаты с ноги на ногу вприсядку на широко расставленных ногах и др.
- медленные движения выполняют сериями. Количество повторений в одной серии для мелких суставов 10-15, для крупных 20-25.

Маховые упражнения.

Выполняются руками и ногами вперед-назад и в стороны. Маховые упражнения приносят пользу при разогреве мышц, в разминке, так как их выполнение быстро повышает температуру работающих мышц. Таким образом, маховые упражнения целесообразно применять в процессе общей и специализированной разминки (повторение базовой

техники Кихон), а также для поддержания достигнутого уровня гибкости и развития активной подвижности в суставах.

Пружинистые движения.

Движения пружинистого типа основаны на свойствах мышц не только растягиваться, но и благодаря эластичности возвращаться в первоначальное положение, т. е. сокращаться. Как и маховые упражнения, пружинистые движения являются рывковыми, и действие их кратковременно, однако они имеют свои преимущества:

- уменьшается возможность травмирования мышц в связи со сравнительно небольшой амплитудой, и боль после их выполнения появляется реже,
- чередование напряжений и расслаблений повышает температуру рабочих мышц,
- быстро достигается максимальная амплитуда.

Статические упражнения, выполняемые с помощью партнера, собственного веса тела или силы, требуют сохранения неподвижного положения с предельной амплитудой в течение определенного времени. После этого следует расслабление, а затем повторение упражнения.

Основным методом развития гибкости является повторный метод, где упражнения на растягивание выполняются сериями.

Шпагат - это сед с предельно разведенными ногами. Шпагаты подразделяются на:

- «классический» (продольный) - ноги предельно разведены в стороны, туловище вертикально;
- шпагат с наклоном - наклон вперед, руки в стороны ладонями к полу; - шпагат правой или левой (поперечный) - одна нога спереди, другая сзади, туловище вертикально, руки в стороны;
- шпагат кольцом - туловище отклонено назад, находящаяся сзади нога сгибается в коленном суставе до касания головы.

Раздел № 3. Воспитательный модуль

№	Содержательный ориентир	Воспитание на занятиях	Воспитательные мероприятия
3.1	Гражданско-патриотическое воспитание		
3.1.1.	В патриотизме молодежи – будущее России. Формирование и развитие личности, обладающей качествами гражданина-патриота Родины, способного успешно выполнять гражданские обязанности в мирное и военное время.	Осознание обучающимися как нравственной ценности причастности к судьбе Отечества, его прошлому, настоящему, будущему.	Праздники, посвященные памятным датам, встречи с ветеранами и интересными людьми, акции. Памятные даты: День Героев, День защитников Отечества, День Победы. Акции: «Солдатские письма».
3.1.2	История в лицах.	Беседа о легендарных спортсменах – участниках Великой Отечественной Войны.	
3.2	Духовно-нравственное воспитание		
3.2.1	Культура поведения в различных образовательных ситуациях.	Беседы об алгоритме и правилах поведения на занятиях, мероприятиях, соревнованиях .	Посещение спортивного мероприятия.
3.2.2	Осознание обучающимися семьи, как важнейшей жизненной ценности.	Беседы, родительские собрания, родительский лекторий, индивидуальное	Беседа «Как организовать отдых родителей совместно с ребенком».

		консультирование, совместные мероприятия, игры, анкетирование, семейные праздники и часы общения.	
3.2.3	Создание условий для безопасности жизни и деятельности обучающихся.	Беседы «Безопасные каникулы».	
3.3	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья		
3.3.1.	Культура здоровья обучающихся в объединении.	Мероприятия, направленные на формирование ЗОЖ.	Проведение соревнований по общей физической подготовке.
3.5	Социально-личностное		
3.5.1	Формирование системы взаимодействия педагогов с родителями для создания условий свободного и творческого развития детей.		Посещение спортивного мероприятия.

3.2. Содержание программы 2 курса обучения - базовый

Раздел №1. Инвариантный модуль

1.1 Введение. Инструктаж по ТБ и ОТ

Теория: Краткая характеристика, цель и задачи курса каратэ. Этикет в каратэ. Правила гигиены, техника безопасности.

1.2 История каратэ

Теория: Каратэ. История возникновения каратэ. Становление каратэ. Легенды мастеров боевых искусств.

1.3 Спортивная терминология

Теория: Традиции каратэ. Основные термины.

Практика: наглядный показ.

1.4 Общая физическая подготовка

Теория: Классификации упражнений

Практика: Развитие силы, быстроты, гибкости, выносливости и координации.

1.5 Стойки и положения в каратэ

Теория: Положения в каратэ

Практика: Правильная стойка, устойчивое равновесие и гармонично скоординированная работа. Действия ступней, ног, рук, кистей рук, стандартное положение тела (блок, удар).

1.6 Техника атак

Теория: Атакующие действия руками и ногами.

Практика: прямой удар в голову (*дзёдан-цуки*), в корпус (*чудан-цуки*), прямой удар ногой в корпус (*маэ-гери*).

1.7 Техника защиты

Теория: Виды защит: аге уке, сото уке, учи уке, гедан барай.

Практика: Направление силы; вращение предплечья и чувства ритма; работа бедра; положение локтя; недостатки проноса; блок-контратака.

1.8 Основные приемы

Теория: Кихон

Практика: распределения силы и тактики.

1.9 Формальные упражнения (ката)

Теория: Ката

Практика: Система круговой обороны

1.10 Базовое кумитэ.

Теория: Кумитэ

Практика: Технические приемы

1.11 Упражнения на снарядах, ракетках и лапах

Теория: Виды снарядов.

Практика: Отработка точных ударов, тренировка скорости и ловкости, развитие ритма и реакции, чувства времени, координацию движений.

1.12 Тактика

Теория: Тактика

Практика: Тактические действия

1.13. Психологическая подготовка

Теория: Психологическая подготовка каратистов

Практика: Воспитание дисциплины, настойчивости, целеустремленности, смелости, решительности, силы воли, самообладания, активности и других положительных качеств.

1.14 Подготовка к соревнованиям

Теория: правила соревнований по ката и кумитэ

1.15 Итоговое занятие.

Теория: Подведение итогов

Практика: Мониторинг знаний, умений и навыков обучающихся.

Раздел № 2. Вариативные модули

2.1 Спортивные игры

Теория: «Футбол», «Вышибалы»

Практика:

Футбол

Цель этой игры – забить как можно больше голов в ворота соперника и защитить свои ворота. Победила та команда, у которой счет забитых голов (мячей) больше. Участники могут играть только головой и ногами, руками строго воспрещается.

Вышибалы

Игроки договариваются о расстоянии между вышибалами и чертят линии, ближе которых вышибалам нельзя подходить друг к другу — чем больше расстояние, тем труднее вышибать и легче уворачиваться от мяча.

Водящий находится между вышибал.

Вышибалы стараются попасть и «вышибить» его.

Тот, кто вышиб водящего, встает на его место, а бывший водящий становится вышибалой.

Пойманная свечка используется как дополнительная жизнь (необходимо попасть ещё раз, чтобы снять свечку).

Также вышибала может стоять за скамейкой и вышибать водящего с поля.

2.2 Выносливость и координация

Теория: выносливость, координация

Практика:

Выносливость.

1. Прыжки через низкие препятствия толчком обеих ног, в быстром темпе.
2. Переход из положения лежа в сед «высокий угол» и обратно, в темпе.
3. Из упора лежа толчком ног - упор присев - прыжок вверх, в темпе.
4. Переход из смешанного вися согнувшись сзади на гимнастической стенке в вис прогнувшись и обратно.

5. Переход из вися в вис «высокий угол» на гимнастической стенке.
6. Толчком наскочить в упор на брусья-отжимание-соскок и т.д., в темпе.
7. Выталкивание штанги (20% макс, веса) в темпе с подскоками ноги врозь - ноги вместе.
8. Спурты 3 x 15 м.
9. Приседания со штангой (75% макс, веса).

Координация.

Передвижение по квадрату

Поставьте ноги чуть шире плеч, наклонитесь вперёд и поставьте руки на пол — это исходное положение. Одновременно оторвите от пола правую руку и левую ногу, разверните корпус вправо, перевернитесь животом к потолку и опустите левую стопу на пол, а правую руку поставьте за спиной.

Затем повторите то же самое в обратную сторону. Поднимите левую руку и правую ногу, разверните корпус вправо и выйдите в исходное положение. Вы можете выполнять это упражнение всегда в одну сторону, как показано на видео, или возвращаться в обратную.

Выпады с прыжком и стойка бегуна

Выполните два прыжковых выпады со сменой ног. Затем переведите впереди стоящую ногу назад и поставьте её на носок, наклонитесь с прямой спиной и коснитесь пола рядом с опорной ногой противоположной рукой. Вторую руку отведите назад, за спину.

Для начала потренируйтесь в медленном темпе, чтобы усвоить движение, а затем увеличивайте скорость выполнения.

Хамелеон

Сядьте на корточки и поставьте руки на пол. Пройдите руками по полу до упора лёжа, но не выпрямляйте колени. Не выходя из упора лёжа, сделайте шаг вперёд правой ногой и левой рукой, и опуститесь в отжимание.

Затем выжмите себя вверх, сделайте шаг правой рукой и левой ногой и снова опуститесь в отжимание. На каждом шаге касайтесь грудью пола, старайтесь поставить согнутую ногу ближе к тазу.

Прыжки «ноги вместе- ноги врозь»

Поставьте ноги вместе. С первым прыжком расставьте их на ширину плеч, со вторым — верните в исходное положение. Можете чередовать их с предыдущим упражнением, например, сделать две смены ног вперёд-назад, а затем две «ноги вместе — ноги врозь».

Прыжки с перекрещиванием ног

С первым прыжком расставьте ноги на ширину плеч, со вторым — заведите правую накрест за левую. Затем с прыжком вернитесь в стойку с ногами на ширине плеч, а в следующий раз заведите левую ногу накрест за правую. Продолжайте прыгать таким образом, чередуя ноги.

Броски мячика об стену

Если у вас нет партнёра для игры, можете потренироваться с теннисным мячиком рядом со стеной. Бросайте с разной силой, попробуйте повернуться вокруг себя после броска и поймать мяч или забросить его в гимнастическое кольцо или другую цель.

Раздел № 3. Воспитательный модуль

№	Содержательный ориентир	Воспитание на занятиях	Воспитательные мероприятия
3.1	Гражданско-патриотическое воспитание		
3.1.1.	В патриотизме молодежи – будущее России.	Осознание обучающимися как	Праздники, посвященные памятным

	Формирование и развитие личности, обладающей качествами гражданина-патриота Родины, способного успешно выполнять гражданские обязанности в мирное и военное время.	нравственной ценности причастности к судьбе Отечества, его прошлому, настоящему, будущему.	датам, встречи с ветеранами и интересными людьми, акции. Памятные даты: День Героев, День защитников Отечества, День Победы. Акции: · «Солдатские письма», «Герои живут рядом», «От сердца к сердцу»
3.1.2	История в лицах.	Беседа о легендарных спортсменах – участниках Великой Отечественной Войны.	Создание проектов «Герои особого назначения»
3.2	Духовно-нравственное воспитание		
3.2.1	Культура поведения в различных образовательных ситуациях	Беседы об алгоритме и правилах поведения на занятиях, мероприятиях, соревнованиях	Посещение спортивного мероприятия
3.2.2	Осознание обучающимися семьи, как важнейшей жизненной ценности.	Беседы, родительские собрания, родительский лекторий, индивидуальное консультирование, совместные мероприятия, игры, анкетирование, семейные праздники и часы общения	спортивное мероприятие обучающихся с родителями «Я и семья», беседа «Как организовать отдых родителей совместно с ребенком»
3.2.3	Создание условий для безопасности жизни и деятельности обучающихся.	Беседы «Безопасные каникулы»	
3.3	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья		
3.3.1.	Культура здоровья обучающихся в объединении.	Мероприятия, направленных на здоровье сбережение и укрепление.	Проведение соревнований «Школа безопасности»
3.4	Профессиональное самоопределение		
3.4.1	Культура индивидуального и коллективного выступления на соревнованиях.	Беседа: требование к экипировке и внешнему виду играющих, правила общения со зрителями, правила поведения на футбольном поле и в спортивных комплексах.	Учебные экскурсии футбольные клубы, участие в мастер-классах спортсменов футболистов
3.5	Социально-личностное		
3.5.1	Формирование системы взаимодействия педагогов с	Спортивное мероприятие	Посещение спортивного мероприятия

родителями для создания условий свободного и творческого развития детей	обучающихся «Спортивная семья – папа, мама, я»,	
---	---	--

4. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Для реализации программы оборудован спортивный зал, в котором имеется в наличии необходимое для реализации программы оборудование и материалы: шведская стенка - 1 шт., маты - 5 шт., гимнастические скамейки (разных размеров) – 4 шт., кегли, скакалки, мячи (разных размеров), кубы, модули, шагайки - 5 шт, массажные мячи - 6 шт, обручи разного диаметра, фишки, спортивные модули, гимнастические палки, лапы, груши, ракетки, координационная лестница.

5. ФОРМЫ КОНТРОЛЯ

5.1. Мониторинг обучающихся

В течение учебного года обучающиеся проходят промежуточный и итоговый контроль по общей физической и технической подготовкам.

Контроль общей физической подготовки выполняется путем сдачи контрольных нормативов. Перечень упражнений для каждого возраста приведены в Приложении №2.

Контроль технической подготовки осуществляется выполнением контрольных нормативов (Приложение №2).

По результатам испытаний определяется общий уровень подготовленности обучающегося (низкий, средний, высокий).

6. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

6.1 Список литературы для педагога

1. Алексеев А. В. Преодолей себя! Психическая подготовка в спорте. - Ростов н/Д.: Феникс, 2006. - 352с.
2. Глейberman А. Н. Упражнения в парах. - М.: Физкультура и спорт, 2005. - 256 с.
3. Глейberman 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. Ознобишин Н. Н. Искусство рукопашного боя. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2005. - 238 с.
8. Озолин Н. Г. Развитие выносливости спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1959. - 128 с.
9. Озолин Н. Г. Настольная книга тренера. Наука побеждать. - М.: Астрель: АСТ, 2006. - 863 с.
10. Семенов Л. А. Определение спортивной пригодности детей и подростков: биологические и психолого-педагогические аспекты. - М.: Советский спорт, 2005. - 142 с.
11. Травников А. А. Каратэ для начинающих. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2005. - 192 с.
12. Толковый словарь спортивных терминов Абсалямова И. В. и др. / Сост. Ф. П. Сулов, С. М. Вайцеховский. - М.: Физкультура и спорт, 1993. - 351 с.

13. Филин В. П., Н. А. Фомин. На пути к спортивному мастерству (Адаптация юных спортсменов к физическим нагрузкам). - М.: Физкультура и спорт, 1980. - 256 с.
14. Якимов А. М. Основы тренерского мастерства. М.: Terra-Спорт, 2003. - 176с
15. Накаяма М.: «Лучшее каратэ. Ганку, Джион».
16. Накаяма М.: «Лучшее каратэ. Джиттэ, Хангецу, Эмпи».
17. Программа квалификационных экзаменов Японской Ассоциации каратэ (ЖКА) на 9 кю-5 дан.
18. Платонов В.Н.: «Современная спортивная тренировка». Киев:1991г.
19. Ретюньских А.С.: «Русский стиль рукопашного боя».
20. Санг Х. Ким: «Преподавание боевых искусств».

Приложения:

1. Приложение 1. Годовые календарные учебные графики по годам обучения.
https://max.ru/join/PuVV_gWZ5EOCKmxm8qvWQxSPxckeeq_88biaxqK5voU
3. Приложение 2. Методическое обеспечение программы.
https://max.ru/join/PuVV_gWZ5EOCKmxm8qvWQxSPxckeeq_88biaxqK5voU
4. Приложение 3. Оценочные материалы.
https://max.ru/join/PuVV_gWZ5EOCKmxm8qvWQxSPxckeeq_88biaxqK5voU