

Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования города Иркутска
«Дом детского творчества №3»

Рекомендована
педагогическим советом
МБУДО г. Иркутска ДДТ №3
протокол № 1 от 26.08.2019 г.

Утверждена
приказом директора
МБУДО г. Иркутска ДДТ №3
от 02.09.2019 г.
№ 01-11-86/22

Дополнительная общеразвивающая программа
Каратэ «Тодомэ»

Адресат программы: дети 7-8 лет
Срок реализации: 1 год
Разработчик программы:
Улискин Виктор Александрович
Педагог дополнительного образования

г. Иркутск, 2019

СОДЕРЖАНИЕ

1.	Пояснительная записка.....	3
2.	Объём, содержание программы	5
3.	Планируемые результаты	6
4.	Учебный план.....	6
5.	Учебно-тематический план	7
6.	Календарный учебный график	10
7.	Оценочные материалы	10
8.	Методическое обеспечение.....	12
9.	Условия реализации программы.....	13
10.	Список литературы.....	14

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа разработана на основе нормативных документов:

1. Федеральный закон от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», статей: 2 (п.9, п.22), 12 (п.1ч.4; ч.5), 13 (ч.1,2), 28 (п.6 ч.3), 33 (ч.2), 55 (ч.2), 58 (ч.1), 59 (ч.1),75 (ч.1, ч.4);
2. Приказ Министерства просвещения РФ от 09.11.2018г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительной общеобразовательным программам»;
3. СанПин 2.4.4.3172-14, утверждённый Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014г. №41;
4. Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 года № 1726-р);
5. Устав МБУДО г. Иркутска ДДТ №3, согласован распоряжением заместителя комитета по социальной политике и культуре администрации города Иркутска, № 504-02-1039/15 от 29.05.2015 г.

Информационные материалы и литература.

Программа разработана на основе программы по каратэ физического воспитания автор: Масатоши Накаяма, Усольцев В.М.

Направленность программы физкультурно-спортивная.

Значимость (актуальность) и педагогическая целесообразность программы.

Каратэ — японское боевое искусство, система защиты и нападения. Играет большое значение в развитии человека:

- Воспитание характера, закалка силы воли. Каратэ — это, прежде всего, душевное развитие. Дети-каратэки всегда оптимисты, именно такой настрой помогает им побеждать в любой жизненной ситуации.

- Самостоятельность. Дети очень рано начинают взрослеть и становятся отличными помощниками. Ребенок, занимающийся каратэ, будет выделяться среди сверстников активностью на уроках и в играх. Также юные каратэки не боятся высказывать свое мнение, они — отличные собеседники.

- Физическая форма. Кроме того, они на 100% будут уметь постоять за себя и своих близких.

- Повышается выносливость организма. Ребенок становится еще более энергичным. При этом гиперактивность перерастает в спокойствие и уравновешенность. За счет этого он достигает больших успехов в школе, перевыполняет учебный план. В организме ребенка накапливается сила, а значит и сопротивляемость организма инфекциям, то есть происходит укрепление иммунной системы.

- Укрепление здоровья. Речь идет о здоровье физическом и душевном. Дети, занимающиеся каратэ, обладают хорошей гибкостью и растяжкой. В результате регулярных занятий укрепляется сердечно-сосудистая деятельность, а также улучшается работа кровеносной системы. Сердце ребенка защищается от возможных болезней. Одновременно дети становятся менее восприимчивыми к возникающим стрессовым ситуациям.

Отличительные особенности программы.

Разработанная программа является уникальной по своему содержанию, позволяющая решать проблемы здоровья, физического развития и привлечения подрастающего поколения к регулярным занятиям спортом. Последовательно изложены задачи каждого этапа обучения данному виду спорта, отмечается сохранение педагогических принципов и последовательность

обучения. В доступной форме изложен учебный материал и материал критериев готовности обучающихся при переходе от одного года обучения к другому. Методы и средства реализации данной программы подобраны так, чтобы целенаправленно повышать мотивацию подрастающего поколения к систематическим занятиям физической культурой и спортом, духовному росту и нравственному воспитанию детей. Основной отличительной чертой данной программы является тесное сотрудничество учителя и педагога дополнительного образования, что позволяет решать поставленные задачи образовательной и спортивно-оздоровительной направленности. В содержание программы заложена возможность отбора талантливых, одаренных ребят, это переход на более высокий уровень практической работы. В отличие от исходной программы добавлены собственные упражнения с учетом индивидуальных и возрастных особенностей детей.

Адресат программы.

Возраст детей занимающихся каратэ состоит из возрастной группы:

1 год обучения (7-8 лет)

Срок освоения программы. Программа рассчитана на 1 год.

Режим занятий.

Количество занятий в неделю:

1 год обучения -2 раза в неделю по 2 учебных часа, перерыв между занятиями 10 минут всего 144 часа.

Наполняемость групп: 12 детей оптимальная.

Наполняемость групп не рекомендуется превышать 12 детей. Группы могут быть одновозрастные или разновозрастные, но не превышать разницы 1- го года. Разделение детей по половой принадлежности не предусматривается.

Форма обучения – очная.

Основные формы учебно-тренировочного процесса: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия, тестирование.

Цель программы: приобщать к регулярным занятиям физкультурой и спортом через обучение каратэ.

Задачи программы:

Обучающая:

- Научить основам базовой техники каратэ.
- Обучить навыкам защиты.
- Формировать практические умения в кихоне, ката, кумитэ.

Развивающая:

- Содействовать правильному физическому развитию.
- Развивать интерес к каратэ как к виду спорта.

Воспитательная:

- Воспитывать трудолюбие, коммуникативные качества, и стойкую гражданскую позицию.
- Формировать чувство собственного достоинства, единого командного духа.
- Воспитывать волю, смелость, настойчивость, дисциплинированность.

Объем, содержание программы

Объем программы: Общее количество учебных часов, необходимых для освоения программы: 1 год обучения -4 часа в неделю,144 часа в год.

Содержание программы

Программа состоит из разделов:

1. Охраны труда и техника безопасности.
2. Общая физическая подготовка.
3. Специальная физическая подготовка.
4. Техническая подготовка.
5. Тактическая подготовка.
6. Интегральная тренировка.
7. Соревновательная подготовка
8. Контрольные нормативы.

Раздел **«Охрана труда и техника безопасности»** знакомит занимающихся с основными правилами техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях, спортивно – массовых мероприятиях, формирует навыки страховки и самостраховки. Учит обеспечению личной безопасности во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом.

Раздел **«Общая физическая подготовка»** содержит материал, реализация которого формирует у детей общую культуру движений, укрепляет здоровье, содействует развитию разносторонних умений и навыков, развивает основные физические качества.

В разделе **«Специальная физическая подготовка»** представлен материал с учетом характера деятельности, способствующий приобретению умений защиты и эффективному их использованию в спарринге, развивающий всесторонние способности, а также всевозможные сочетания этих групп способностей.

Разделы **«Техническая подготовка»**, **«Тактическая подготовка»** и **«Интегральная тренировка»** включают в свое содержание различные средства физической культуры, направленные на формирование и развитие жизненно-важных двигательных навыков и умений. Специальные упражнения позволяют избирательно решать задачи обучения в отдельных элементах техники, их вариативности, различных связок.

Раздел **«Соревновательная подготовка»** содержит всю совокупность технических приемов в условиях комплексного проявления основных физических качеств и тактических действий.

Раздел **«Контрольные нормативы»** содержит подбор упражнений, выполнение которых позволяет тренеру определить степень усвоения учебного материала и уровень физического развития и подготовленности занимающихся.

При подборе упражнения по видам подготовки обязательно соблюдение педагогических принципов от простого к сложному, от известного к неизвестному, на которых строится учебно-тренировочный процесс, дающий возможность последовательно от года к году обучать детей новым, более сложным двигательным действиям.

Планируемые результаты освоения программы

1 год обучения

Раздел программы	Будут знать	Будут уметь
1. Охраны труда и техника безопасности.	Основные правила техники безопасности при занятии каратэ.	Соблюдать правила техники безопасности на занятиях по каратэ
2. Общая физическая подготовка.	Упражнения на освоение навыков ходьбы и развития координационных способностей	Выполнять повороты на месте (налево, направо, кругом), перестраиваться из колонны по одному в колонну по два.
3. Специальная физическая подготовка.	Упражнения входящие в комплекс СФП	Преодолевать различные виды дистанции, различные виды бега и прыжков.
4. Техническая подготовка.	Технику бега спиной и лицом вперед	Обучающиеся должны научиться выполнять удары, блоки. Выполнять удары и блоки в движении.
5. Тактическая подготовка.	Изучение ударов и блоков.	Уметь передвигаться в стойке с блоками и дарами.
6. Интегральная тренировка.	Правильное передвижение в стойке	Правильно передвижение в стойке и выполнение ударов и блоков
7. Соревновательная подготовка	Подвижные игры	Уметь находить выход из стрессовых ситуациях
8. Контрольные нормативы.	Основные нормативы для развития силовых, скоростно-силовых качеств, быстроты-реакции и выносливости.	Прыгать в длину, бегать короткие отрезки, Бегать средние дистанции, Бегать длинные дистанции, подтягиваться, отжиматься.

Учебный план

№п/п/	Название разделов	Количество часов
1	Охрана труда и техника безопасности	2
2	Общая физическая подготовка	54
3	Специальная физическая подготовка	18
4	Техническая подготовка	36
5	Тактическая подготовка	18
6	Интегральная тренировка	6
7	Соревновательная подготовка	6
8	Контрольные нормативы (промежуточная аттестация)	4
Итого:		144

Учебно-тематический план

Учебно-тематический план 1 год обучения

	Тема	Общее кол-во часов	Теоретическ.	Практическ.
	Охрана труда и техника безопасности. (2)	2	2	0
1.	Т.Б. на занятиях по каратэ. Теоретическая подготовка. Общая физическая подготовка. История зарождения физического воспитания. Олимпийские и не олимпийские виды спорта.	2	2	0
	Общая физическая подготовка (54)	54	2	52
1	Общеразвивающие упражнения: упражнения с предметами и без них.	2	-	2
2	Лазание, перелазание в различных исходных положениях – стоя на коленках, на животе, спине, по гимнастической скамейке, гимнастической стенке, в ограниченном пространстве по высоте коридоре, лабиринте.	2	1	1
3	Упражнения с гимнастическими палками, скакалкой, мячами	2	-	2
4	Упражнения в равновесие: ходьба широким шагом, с хлопком поднятой ногой.	2	-	2
5	Висы: на согнутых руках. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведение рук до предела).	2	-	2
6	Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.	2	-	2
7	Акробатические упражнения: гимнастика с элементами акробатики.	2		2
8	Перекуты в группировке с последующей опорой руками за головой; 2-3 кувырка вперед; стойка на лопатках.	2		2
9	Напрыгивание на скамейку. Прыжки через барьеры.	2		2
10	Подвижные игры (салки)	2		2
11	Эстафеты на выносливость.	2		2
12	Упражнения на развитие гибкости.	2		2
13	Упражнения на развитие прыгучести. Заскоки на скамейку, перепрыгивание скамейки.	2		2
14	Висы: на согнутых руках. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведение рук до предела).	2		2
15	Легкоатлетические упражнения.	2		2
16	Челночный бег 3x10 м, 4x10 м, встречные эстафеты., беговые и прыжковые упражнения	2		2
17	Упражнения с отягощением.	2		2
18	Упражнения в парах.	2	1	1

19	Упражнения в беге.	2		2
20	Упражнения на гимнастических скамейках.	2		2
21	Упражнения на развитие верхнего плечевого пояса.	2		2
22	Упражнения на развитие мышц ног.	2		2
23	Прыжки в скакалку.	2		2
24	Упражнения с набивными мячами.	2		2
25	Прыжковые упражнения.	2		2
26	Общеразвивающие упражнения в беге.	2		2
27	Упражнения на развитие ловкости.	2		2
	Специальная физическая подготовка (18)	18	2	16
1	Специальные упражнения для развития быстроты: на ускорение до 20-30 м.; пробегание отрезков (15-20 м) на скорость из различных исходных положений;	2		2
2	Специальные упражнения для ловкости и гибкости: прыжки со скакалкой два вращения – один прыжок.	2		2
3	Встречные эстафеты	2		2
4	Отработка ударов (2-3 шт.)	2		2
5	Отработка блоков.	2		2
6	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств: многоскоки с ноги на ногу; с двух на две, тройной и пятерной с места, многоразовые до 10 раз.	2	1	1
7	Имитация ударов ногами.	2		2
8	Многократные падения (маты)	2		2
9	Упражнения для развития общей выносливости: бег равномерный и переменный на 500, 800 м.	2	1	1
	Техническая подготовка (36)	36	4	32
1	Изучение и отработка удара Ой-Дзуки.	2		2
2	Изучение и отработка блока Аге-Уке	2		2
3	Изучение и отработка блока Сото-Уке.	2	1	1
4	Изучение и отработка блока Учи-Уке	2		2
5	Изучение и отработка блока Гедан-Барай.	2		2

6	Изучение и отработка удара Мае-Гери.	2		2
7	Изучение стойки и передвижение в ней.	2	1	1
8	Отработка удара Ой-Дзуки в стойке.	2		2
9	Отработка блока Уге-Уке в стойке.	2		2
10	Отработка блока Сото-Уке в стойке.	2		2
11	Отработка блока Учи-Уке в стойке.	2	1	1
12	Отработка блока Гедан-Барай в стойке.	2		2
13	Отработка удара Мае-Гери в стойке.	2		2
14	Изучение ката.	2		2
15	Отработка ката.	2		2
16	Работа в парах.	2	1	1
17	Работа в парах в движении.	2		2
18	Кумитэ.	2		2
	Тактическая подготовка (18)	18	3	15
1	Упражнения для развития умения «видеть поле»	2	1	1
2	Эффективно использовать изученные технические приемы, способы и разновидности для решения тактических задач в зависимости от ситуации.	2		2
3	Индивидуальные действия: применение различных видов ударов с изменением скорости и направления движения удара.	2		2
4	Выполнение ударов на точность после остановки.	2	1	1
5	Тактика нападения: Индивидуальные действия: выбор момента и способа передвижения.	2		2
6	Отработка движений в обороне при численном большинстве сил соперника, осуществляя правильный выбор позиции.	2		2
7	Индивидуальные действия: применение различных видов блоков с изменением скорости и направления движения блока.	2	1	1
8	Отработка движений в нападении при численном большинстве сил соперника, осуществляя правильный выбор позиции.	2		2
9	Ведение поединка.	2		
	Интегральная тренировка (6)	6	1	5
	Передвижение в стойки с ударами.	2		2

1				
2	Передвижение в стойке с блоками.	2	1	1
3	Передвижение вперед (назад) с партнером.	2		2
	Соревновательная подготовка (6)	6		6
1	Участие в районных соревнованиях.	2		2
2	Участие во внутришкольных соревнованиях.	2		2
3	Турнир на по олимпийской системе.	2		2
	Контрольные нормативы Промежуточная аттестация(4)	4		4

Календарный учебный график

№п/п/	Название разделов	месяц									
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	
1	Охрана труда и техника безопасности	1				1					
2	Общая физическая подготовка	4	7	7	7	4	6	7	6	6	
3	Специальная физическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	
4	Техническая подготовка	3	4	4	4	3	4	4	6	4	
5	Тактическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	
6	Интегральная тренировка		1	1		1	1	1	1		
7	Соревновательная подготовка	1	1	1			1	1	1		
8	Контрольные нормативы				1					1	
	Промежуточная аттестация				1					1	
всего:		13	17	17	17	13	16	17	18	16	

Оценочные материалы

Для входной и промежуточной диагностики используются нормативы по ОФП и технической подготовке, соответствующие возрасту обучающихся (приложение 1)..

При подведении итогов освоения программы учитывается участие в спортивных соревнованиях.

Результативность усвоения данной программы определяется с помощью использования разнообразных способов проверки:

- текущий контроль знаний в процессе устного опроса;
- текущий контроль умений и навыков в процессе наблюдения за индивидуальной работой;
- самоконтроль.

При подведении итогов реализации образовательной программы используются следующие сдача контрольных нормативов.

Открытые занятия проводятся один раз в полугодие.

Соревнования проводятся один раз в три месяца.

Входная диагностика, промежуточная аттестация - смотреть приложение 2

Социализация обучающихся диагностируется через набор показателей и критериев (приложение 2).

Методическое обеспечение

Методы:

- словесной передачи знаний и руководства действиями обучающихся: объяснение, рассказ, беседа;
- обучения техники и тактики: демонстрация (показ), разучивание технико-тактических действий по частям и в целом, анализ действий (своих и противника), разработка вариантов технико-тактических действий, творческие задания в процессе тренировки и соревнований;
- выполнения упражнений для развития физических качеств: непрерывный, повторный, круговой, контрольный, игровой, соревновательный.

Запись игр на видео, просмотр и разбор ошибок.

Направленность: комплексная и тематическая.

Разносторонняя тренировка, где обучение и тренировка является единым педагогическим процессом, который тесно взаимосвязан между физической, технической и тактической подготовкой юных каратистов и обеспечивает единство процесса их обучения и поэтому чрезмерное увлечение узкоспециализированными упражнениями нередко приводит к задержке роста мастерства на следующих этапах подготовки.

Способы обучения строятся на дифференцированной основе, исходя из личностных качеств обучающихся.

Условия реализации программы

Требования к режиму занятий детей каратэ.

Режим учебно-воспитательного процесса (расписание занятий) должен соответствовать требованиям СанПиНа 2.4.4.1251-03. Расписание занятий в спортивно – оздоровительных группах и группах начальной подготовки составляется с учетом того, что они являются дополнительной нагрузкой к обязательной учебной работе детей и подростков в общеобразовательных учреждениях и поэтому необходимо соблюдение следующих гигиенических требований:

- при зачислении в группу каждый ребенок должен представить справку от врача о состоянии здоровья с заключением о возможности заниматься в группах дополнительного образования по каратэ;

- посещение ребенком занятий более чем в 2-х (секциях, студиях и т.д.) в один день не рекомендуется;
- предпочтительно совмещение занятий спортивного и неспортивного профиля;
- кратность посещения занятий одного профиля рекомендуется не более 2-х раз в неделю;
- между занятиями в общеобразовательном учреждении (не зависимо от обучения) и посещением учебно-тренировочных занятий должен быть перерыв для отдыха не менее часа;
- начало занятий должно быть не ранее 8.00 ч, а их окончание — не позднее 21.20 ч.;
- занятия детей в учреждениях могут проводиться в любой день недели, включая воскресные и каникулы.

Требуется спортивная площадка не менее 100 кв. метра.

1. Скакалка 12 шт
2. Палки гимнастические 12 шт

Список литературы

1. Накаяма М. Лучшее каратэ. М. «Просвещение». 2005
2. Усольцев В.М. План занятий каратэ по группам. И. «Физкультура и спорт». 2000.

Критерии оценивания общей физической подготовки

(1 год обучения)

Бег 30 м(сек)			Челночный бег 3 x 10 м (сек)			Прыжок в длину с места(см)			Подтягивание на перекладине (раз)			Бег 15 м с ведением мяча(сек)		
В	С	Н	В	С	Н	В	С	Н	В	С	Н	В	С	Н
6,1	6,8	8,1	10,3	11,0	11,5	128	114	85	4	2	0	9,9	10,3	10,6

Специализация и направленность		Вид упражнения		7-8 лет		
				Оценка результата		
				н	с	в
О Ф П	Скорость	1	Бег 30 м(сек)	7,4-8,0	6,8-7,3	6,6-6,7
	Скоростная выносливость	2	Челночный бег 3 x 10 м (сек)	-	-	-
		3	Бег 300 м (мин)	1,13- 1,28	1,29- 1,43	1,44- 2,05
	Выносливость	4	Бег 6 мин(м)	-	-	-
	Скоростно-силовая	5	Прыжок в длину с места(см)	86-101	102- 114	115- 127
	Сила	6	Подтягивание на перекладине (раз)	1	2	3

Сводная таблица по офп, сфп, технической подготовке

№	Раздел	Показатели	№ в табл.
1	ОФП	Бег 30 м(сек)	1
		Челночный бег 3 x 10 м (сек)	2
		Бег 300 м (мин)	3
		Бег 6 мин(м)	4
		Прыжок в длину с места(см)	5
		Подтягивание на перекладине (раз)	6
2	СФП	Скоростно-силовая	7
		Скорость	8
3	Техническая подготовка	Удары	9
		Блоки	10

	Стойка	11
--	--------	----

Оценочный лист

Название коллектива
заполнения: _____

№ группы: _____ Дата

Педагог:

№	Фамилия, имя	Г.р.	Г.з.	01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	Ср.	Уровень (высокий, средний, низкий)
1																
2																
3																
4																

Приложение 2

Диагностика социализации

Диагностическая карта изучения индивидуального уровня социализации обучающихся

н - низкий

с – средний

в – высокий

№	Показатели социализации	Критерии	№ в табл.
1	Трудолюбие в творчестве, учении, жизни	Участие в массовых мероприятиях	1
		Добросовестное отношение к выполнению любого вида задания	2
	Коммуникативные качества	Вежлив, тактичен, доброжелателен.	3
		Умеет договариваться, находить общее решение	4

2		Владеет адекватными выходами из конфликта	5
		Активно принимает участие в работе группы	6
3	Ценностное отношение к прекрасному, сформированность представлений об эстетических идеалах и ценностях	Бережное отношение к результатам человеческого труда и творчества	7
		Способность и потребность наслаждаться природой, поддерживать её жизненные силы	8
		Интересуется различными видами творчества	9
		Занимается каким-либо видом творчества самостоятельно	10
		Принимает участие в творческих процессах: художественная деятельность, выступает и как усвоение, и как создание художественных ценностей	11
4	Нравственно-этическая ориентация	Сформированы представления о моральных нормах)	12
		Может принимать решения на основе соотнесения нескольких моральных норм	13
		Учитывает объективные последствия нарушения моральной нормы	14
5	Уровень гражданственности, уважения к правам, свободам и обязанностям человека	Имеет представления о правах и обязанностях человека, гражданина, семьянина, товарища	15
		Уважительное отношение к родителям, к старшим, заботливое отношение к младшим	16
		Развитие представлений о событиях, которые отмечают как народные, государственные праздники	17
		Развитие представлений о национальных героях и важнейших событиях истории России	18
6	Самопознание и самоопределение	Проявляет собственную точку зрения в отдельных вопросах	19
		Адекватное представление о себе как личности и своих способностях, осознание способов поддержания своей самооценки	20
		Устанавливает связи между учением и будущей профессиональной деятельностью	21
		Мотивирован на высокий результат учебных достижений	22

Диагностическая карта индивидуального уровня социализации обучающихся

н - низкий с – средний в – высокий

Название коллектива
заполнения: _____

№ группы: _____

Дата

Педагог:

№	Фамилия,	Г. р.	Г. з.	0 1	0 2	0 3	0 4	0 5	0 6	0 7	0 8	0 9	1 0	1 1	1 2	1 3	1 4	1 5	1 6	1 7	1 8	1 9	2 0	2 1	2 2	С р.
1																										
2																										
3																										
4																										