

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Дом детского творчества «Юность» имени академика В.П. Макеева»
(МАУ ДО «ДДТ «Юность» им. В.П. Макеева»)

Принята на заседании
Методического совета
«15» июня 2023 г.
Протокол № 9



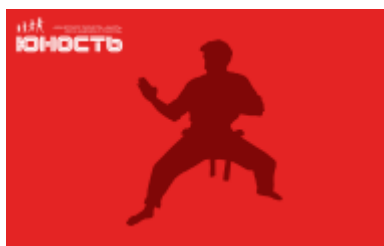
Утверждена:

Директор МАУ ДО «ДДТ
«Юность» им. В.П. Макеева»
Темур Л.В. /Темур Л.В./
«15» июня 2023 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Основы каратэ»
Ознакомительный уровень

Возраст обучающихся: 7 – 11 лет
срок реализации программы: 1 год
Способ оплаты: по сертификату

Автор-составитель:
Медведева Нелли Рахимжановна
педагог дополнительного образования
высшей квалификационной категории



Физкультурно- спортивная направленность
Единоборства

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Основы каратэ» (ознакомительного уровня)**

Программа разработана: 2019 г.
Редакция программы: 2023 г.



Цель программы

развитие физических качеств и укрепление здоровья обучающихся средствами освоения техники каратэ ознакомительного уровня.



Для детей 7-11 лет



1 год обучения



Занятия - 2 раза в неделю по 2 часа

144 часов

ТРЕБОВАНИЯ К ЗДОРОВЬЮ: Для зачисления на программу требуется медицинская справка, подтверждающая отсутствие противопоказаний для занятий.



КРАТКАЯ АННОТАЦИЯ ПРОГРАММЫ

Содержание программы направлено на укрепление здоровья и общую физическую подготовку младших школьников.

Обучение способствует развитию у детей физических, волевых и нравственных качеств, выработку смелости, решительности и уверенности в себе.



ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

БУДЕТ УМЕТЬ:

- Выполнять технику каратэ ознакомительного уровня
- Выполнять правила техники безопасности на занятиях каратэ
- Выполнять основы общей физической подготовки
- Выполнять правила здорового образа жизни

БУДЕТ ЗНАТЬ:

- Основы теории каратэ ознакомительного уровня
- Правила техники безопасности на занятиях каратэ
- Основы общей физической подготовки
- Правила здорового образа жизни

КОНКУРСНАЯ СРЕДА

(в соответствии с Единым календарем образовательных мероприятий <https://kalendar.apkpro.ru/>):

Соревнования институционального уровня

Учебно - тренировочные спарринги

«КУМИТЭ МАРАФОН»

СОДЕРЖАНИЕ

Раздел I. «Комплекс основных характеристик программы»	4
1.1. Пояснительная записка	4
Педагогическая целесообразность	4
1.2. Цель и задачи программы	4
1.4. Учебный план	5
Раздел II. «Комплекс организационно-педагогических условий»	6
2.1. Календарный учебный план	6
2.4. Зачетные требования	7
Приложения	10
Нормативно-правовые документы	10
Адаптированный учебный план для детей с ОВЗ	14
ДИСТАНЦИОННЫЙ МОДУЛЬ	16
Летний модуль	17
ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ	18
Методические материалы	19

Раздел I. «Комплекс основных характеристик программы»

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Основы каратэ» физкультурно-спортивной направленности ознакомительного уровня составлена на основании нормативных документов федерального и регионального уровней, нормативных локальных актов МАУ ДО «ДДТ «Юность» им. В.П.Макеева» (Приложение № 1).

Актуальность программы

В настоящее время наблюдается снижение уровня физической и психической подготовленности, уменьшение времени занятиями физической культурой подрастающим поколением.

Программа разработана по запросу обучающихся и их родителей для укрепления здоровья детей, овладения навыками самоорганизации, выработку уверенности в себе.

Отличительная особенность программы. Новизна

Программа ознакомительного уровня направлена на формирование интереса обучающихся к занятиям единоборствами, подготовку к освоению базового, учебно-тренировочного уровня системы карате и формированию потребности к занятиям спортом.

Данная программа может быть освоена обучающимися с ограниченными возможностями здоровья по слуху.

Педагогическая целесообразность

Содержание программы ориентировано на развитие гибкости, координации движений, укрепление опорно-двигательного аппарата обучающихся. Принцип дозированной нагрузки, постепенное увеличение активного характера двигательной деятельности, способствуют развитию общей выносливости, быстроты, ловкости и скоростно-силовых качеств.

Основой образовательного процесса является методика использования диапазона физической нагрузки с учетом индивидуального уровня физического развития и личностных особенностей обучающихся.

В процессе освоения комплексов общей и специальной подготовки, техники каратэ ознакомительного уровня, содержание программы включает методы и приемы по формированию волевых и нравственных качеств, коммуникативных навыков для возможности практического применения их в повседневной жизни.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы: развитие физических качеств обучающихся средствами освоения техники каратэ ознакомительного уровня.

Задачи:

Образовательные:

формирование интереса к освоению техники каратэ ознакомительного уровня;
освоение комплексов общей физической подготовки ознакомительного уровня;
освоение комплексов специальной физической подготовки ознакомительного уровня;
освоение правил техники безопасности на занятиях каратэ.

Развивающие:

развивать внимание, память, мышление;
развивать гибкость тела и координацию;
формировать силовую выносливость.

Воспитательные:

воспитывать трудолюбие и дисциплинированность;
формировать коммуникативные навыки;
воспитывать потребность в выполнении правил поведения.

Адресат программы

Программа разработана для обучающихся от 7 до 11 лет.

Возрастные особенности

Младший школьный возраст 7-11 лет - период бурного роста и развития организма и морфофункциональных показателей.

В период 7-11 лет обучение и самообучение спортивным движениям на занятиях по каратэ является эффективным: быстро усваиваются и совершенствуются сложные движения, развиваются физические качества, координация, ловкость.

Особенности организации образовательного процесса

Форма обучения: очная.

Особое требование: Для зачисления на программу требуется медицинская справка, подтверждающая отсутствие противопоказаний для занятий.

Объем программы: 144 часа.

Срок реализации программы: 1 год.

Уровень освоения программы: ознакомительный.

Язык освоения программы: русский.

Режим занятий: 2 раза в неделю по 2 часа.

Программа реализуется по социальному сертификату ПФДО.

По окончании обучения, обучающиеся получают свидетельство об освоении программы.

1.3. Планируемые результаты

Предметные:

освоят знания теории искусства каратэ ознакомительного уровня;
освоят систему выполнения ОФП и СФП ознакомительного уровня;
овладеют техникой выполнения каратэ ознакомительного уровня;
освоят основные правила техники безопасности на занятиях по каратэ.

Метапредметные:

разовьют гибкость тела и вестибулярный аппарат;
сформируют силовую выносливость и координацию;
разовьют потребность в самоорганизации и самосовершенствовании;
сформируют духовно- нравственные качества личности.

Личностные:

сформируют трудолюбие и дисциплинированность;
сформируют коммуникативные навыки;
сформируют потребность выполнении правил поведения.

1.4. Учебный план

№	Название разделов	Обще е кол- во часов	В том числе		Формы контроля
			теория	практика	
1	Вводное занятие	2	1	1	Наблюдение
2	Общая физическая подготовка	60	2	58	Выполнение нормативов
3	Специальная физическая подготовка	10	1	9	Сдача контрольных нормативов
4	Техническая, тактическая подготовка	40	2	28	Аттестация на пояса
5	Теоретическая подготовка по повышению стилевой квалификации	6	3	3	Аттестация на пояса
6	Контрольные испытания	4	1	3	Соревнования
7	Восстановительные мероприятия	20	2	18	Наблюдение
8	Итоговое занятие	2	1	1	Открытое занятие
Итого:		144	13	131	

Содержание учебного плана

Раздел №1. Вводное занятие

Теория: Знакомство с обучающимися. Техника безопасности и правила поведения в спортзале, техника пожарной безопасности, правила дорожного движения. Краткая история каратэ Кекусинкай.

Практика: Отработка эвакуации по пожарной тревоге на время. Отработка правил поведения на проезжей части. Выполнение упражнений для определения уровня физической

подготовки. Форма контроля: наблюдение.

Раздел №2. Общая физическая подготовка

Теория: Ознакомление обучающихся с инвентарем, введение в ознакомительную анатомию – какие мышцы работают в тех или иных упражнениях, правила техники безопасности при выполнении упражнений. Правильное дыхание при выполнении упражнений. Интервалы отдыха. Питьевой режим.

Практика: 1.Общеразвивающие упражнения без предметов.2.Общеразвивающие упражнения с предметами.3.Легкая атлетика.4.Спортивные игры. Подвижные игры и эстафеты.5.Восстановительные упражнения (ВУ).6.Спортивно - вспомогательные упражнения (СВУ). Форма контроля: выполнение нормативов.

Раздел №3. Специальная физическая подготовка

Теория: Разбор правильного выполнения техники на 10кю (белый пояс) и 9кю (белый пояс с голубой полоской).

Практика: 1.Специальные подготовительные упражнения.2.Специальные упражнения на развитие силы; на развитие быстроты; на развитие выносливости; на развитие гибкости; на развитие ловкости; упражнения с партнером.3. Изучение техники на 10кю (белый пояс) и 9кю (белый пояс с голубой полоской).

Форма контроля: сдача контрольных нормативов.

Раздел №4. Техническая, тактическая подготовка

Теория: Фонд двигательных умений и навыков. Общая техническая подготовка, школа движений на освоение прикладных навыков и умений.

Практика: Специальная техническая подготовка направлена на освоение и возможно более высокую степень совершенствования соревновательных упражнений: стойки; переносы веса с ноги на ногу.

Тактическая подготовка. Общая тактическая подготовка направлена на освоение всех форм тактики в своем и смежных видах спорта: подготовительные действия; тактика боя на дистанциях; манера и стиль боя. Форма контроля: аттестация на пояса

Раздел №5. Теоретическая подготовка по повышению стилевой квалификации

Теория: Ознакомление с терминологией каратэ Кекусинкай, изучение терминологии на 10кю (белый пояс) и 9кю (белый пояс с голубой полоской).

Практика: Практическое применение техники на 10кю (белый пояс) и 9кю (белый пояс с голубой полоской). Форма контроля: аттестация на пояса.

Раздел №6. Контрольные испытания

Теория: Ознакомление с нормативами ГТО и ОФП.

Практика: Сдача норм ГТО, сдача норм ОФП. Форма контроля: соревнования.

Раздел №7. Восстановительные мероприятия

Теория: Изучить технику правильного дыхания.

Практика: Упражнения на расслабление мышц, растяжка, правильное дыхание.

Форма контроля: наблюдение.

Раздел №8. Итоговое занятие

Теория: Психологическая подготовка обучающихся к соревнованиям, к аттестационному экзамену на 10кю (белый пояс) и 9кю (белый пояс с голубой полоской).

Практика: Соревновательная деятельность, аттестационный экзамен на 10кю и 9кю, промежуточная аттестация 1 раз в год. Форма контроля: открытое занятие.

Раздел II. «Комплекс организационно-педагогических условий»

2.1. Календарный учебный план

Этап образовательного процесса	1 год обучения
Начало учебного года	1 сентября
Окончание учебного года	31 мая
Продолжительность освоения программы	36 недель (108 часов в год)
Продолжительность освоения летнего модуля	4 недели (12 часов)
Текущий контроль	В течение года, по разделам программы
Аттестация по итогам освоения программы	В период с 15 апреля- 15 мая

2.2. Методическое обеспечение реализации программы

Используемые педагогические технологии: технология индивидуализации обучения, технология группового обучения, технология здоровьесберегающего обучения.

Методы обучения: словесный; практический; репродуктивный;

Приемы обучения: показ техники кихон, ката, предварительный показ комбинаций ударов и перемещений, отдельных элементов, упражнений, показ техники формального боя.

2.3. Формы контроля и аттестации

Виды контроля	Формы проведения	Сроки
Входной	Входная диагностика	Сентябрь
Текущий	Выполнение упражнений	В течение года
Аттестация	Аттестация на пояса	Май

2.4. Зачетные требования

Входной контроль

Входной контроль организуется в начале реализации программы методом наблюдения за выполнением упражнений общей физической подготовки

Зачетные требования входного контроля

№	Фамилия, имя	отжимания	приседания	пресс	челнок	прыжки в длину

Оценочный материал входного контроля первого года обучения:

Высокий уровень-- отжимания 25 раз за 30 секунд, приседания 30 раз за 30 секунд, пресс 25 раз за 30 секунд, челнок 7 секунд, прыжки в длину 160 см.

Средний уровень-- отжимания 15-20 раз за 30 секунд, приседания 20 раз за 30 секунд, пресс 20 раз за 30 секунд, челнок 8 секунд, прыжки в длину 150 см.

Низкий уровень-- отжимания менее 15 раз за 30 секунд, приседания менее 20 раз за 30 секунд, пресс менее 20 раз за 30 секунд, челнок 9 секунд, прыжки в длину 130 см.

Текущий контроль

Текущий контроль организуется методом наблюдения за выполнением нормативов ОФП во время соревнования (отслеживаются в протоколах соревнований).

Зачетные требования текущего контроля

№	Фамилия, имя	отжимания	приседания	пресс	челнок	прыжки в длину

Оценочный материал:

Высокий уровень-- отжимания 25 раз за 30 секунд, приседания 30 раз за 30 секунд, пресс 25 раз за 30 секунд, челнок 7 секунд, прыжки в длину 160 см.

Средний уровень-- отжимания 15-20 раз за 30 секунд, приседания 20 раз за 30 секунд, пресс 20 раз за 30 секунд, челнок 8 секунд, прыжки в длину 150 см.

Низкий уровень-- отжимания менее 15 раз за 30 секунд, приседания менее 20 раз за 30 секунд, пресс менее 20 раз за 30 секунд, челнок 9 секунд, прыжки в длину 130 см.

Итоговый контроль

Зачетные требования итогового контроля (аттестации)

Показатель	Оценка усвоения программы	Зачетные требования текущего контроля и аттестации
предметные результаты		
1. Хорошо координировать и свободно ориентироваться в пространстве; 2. Правильно выполнять движения разминки, растяжки; 3. Синхронно выполнять движения в передвижении. 4. Ритмично и	Высокий уровень (3 балла)	Освоил весь объем знаний, овладел всеми практическими знаниями и умениями
	Средний уровень (2 балла)	Освоил более ½ объема знаний, выполнение практической части с незначительными ошибками

выразительно двигаться в бою; 5. Анализировать свои выступления на соревнованиях; 6.Самостоятельно контролировать свое поведение, свою работу.		Низкий уровень (1 балл)	Овладел менее чем ½ объема знаний, неточное выполнение упражнений
личностные результаты			
1.Уровень мотивации к достижению поставленных целей. 2.Уровень концентрации внимания, трудолюбия и настойчивости в достижении поставленных целей. 3.Уровень коммуникативной культуры	Высокий уровень (3 балла)	Постоянно проявляет интерес к каратэ, проявляет трудолюбие, настойчивость и концентрацию внимания на занятиях, взаимодействует в коллективе и с педагогами.	
	Средний уровень (2 балла)	Изредка проявляет интерес к каратэ, не на каждом занятии проявляет трудолюбие, концентрацию внимания, уважительное отношение к педагогам, друг к другу в коллективе.	
	Низкий уровень (1 балл)	Не проявляет интерес к каратэ, плохая концентрация внимания на занятиях, нет настойчивости в достижении цели, слабо взаимодействует в коллективе.	
Результаты соревнований			
Участие в соревнованиях	Высокий уровень (3балла)	Проявляет активность и стремление побеждать. Постоянно участвует в соревнованиях.	
	Средний уровень(2 балла)	Проявляет активность в обучении, но редко участвует в соревнованиях.	
	Низкий уровень (1 балл)	Не проявляет активности в обучении, не участвует в соревнованиях.	

2.5. Условия реализации общеразвивающей программы

Материально-техническое оснащение реализации программы

Оборудование и инструменты: татами; зеркала; мешок боксерский; мешок каратэ; лапы боксерские; макивары; турник; брусья; перчатки; шлема; жилет защитный; щитки на голень; раковина на пах; штанга; гантели; эспандер резиновый; утяжелители; медбол 1-3 кг (сан-бэг).

Кадровое обеспечение: педагог дополнительного образования, реализующий дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу «Основы карате».

2.6. Список литературы для педагогов

1. Асеев, В.Г. Возрастная психология: Учебное пособие. - Иркутск, 1989 (Подросток. Юноша: стр. 119-153).
2. Вольф-Дитер, В. Школа каратэ-до. Москва, Советский спорт. 1991. - 1-2 тт.
3. Захаров, Е.Н. Энциклопедия физической подготовки / Е.Н. Захаров, А.В. Карасев А.А. Сафонов, Москва: Лептос, 1994
4. Заяшников, С. Техника каратэ. - Томск, СКИТ, 1991.
5. Каджиев, С.В. Каратэ-до Сетокан. - Санкт-Петербург, 1994.
6. Немов, Р. С. Психология в 2 ч. Часть 1: учебник для вузов / Р. С. Немов. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 243 с. — (Высшее образование).
7. Пидкасистый, П.П. Психология и педагогика: учебник для бакалавров/ ответственный редактор П. И. Пидкасистый/. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2021.
8. Попов, А. Л. Спортивная психология: Учебное пособие для спортивных вузов. Москва, 3-е изд.: Московский Психолого-социальный институт: Флинта, 2000. - 152 с.
9. Попова, Е.Г. Общеразвивающие упражнения в гимнастике. Москва: Терра-Спорт, 2000. - 72 с.
10. Программы для внешкольных учреждений: спортивные кружки и секции. - Москва: Просвещение, 1986. - 432 с.
11. Сенчурина, С.В. Образовательная программа обучения каратэ Кёкусинкай на базе ДЮСШ № 7 г. Перми: ДЮСШ № 2000.
12. Степанов, С.В. «Организация и методика обучения спортивным видам единоборств. /Учебное пособие «Теоретические и методологические основания многолетней специальной подготовки спортсменов в каратэ»: Стиль киокусинкай:/ Кубан. гос. акад. физ. культуры. - Краснодар, 2004. - 49 с.
13. Танюшкин, А.И. «Инструкция-конспект при изучении Киокусинкай», Москва, 1999 г.
14. Традиционная методика обучения каратэ». Екатеринбург, 2001.-108 с.
15. Холостова, Е. (доктор педагогических наук) «Педагогика»
16. Холодов, Ж.К., Теория, и методика физического воспитания и спорта /Ж.В. Холодов, В.С. Кузнецов/: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. Москва: Издательский центр «Академия», 2000. - 480 с.
17. Холостова, Е. И. Х Социальная работа: история, теория и практика: учебник /. Издательство Юрайт; Москва, ИД Юрайт, 2011- 905 с.
18. Экзаменационные требования ИФК и ФКР. - В сб. «Школа Кёкусинкай. Традиционная методика обучения каратэ». - Екатеринбург. 2001-108 с.

Литература для детей и родителей:

1. Кук, Дж. «Сила каратэ» Москва 1994 г.
2. Масатоши, Накаяма Динамика каратэ. - Новосибирск, 1999.
3. Накаяма, М. Лучшее каратэ. В 10 т. - Москва, 2000г.
4. Словарь терминов. - В сб. «Школа Кёкусинкай. Традиционная методика обучения каратэ». - Екатеринбург, 2001. - 108 с.
5. Хаберзцер, Р. Каратэ. - Тирасполь, 1994.
6. Хаберзцер, Р. Каратэ для черных поясов. - Тирасполь, 1994.
7. Цвелев, С. В. Путь каратэ. (От ученика до Мастера) Изд. "К&ОЦивели", Москва, 1992.

Интернет - источники:

1. <https://www.sports.ru/health/blogs/3129729.html>
2. <https://kyokushinprofi.com/biblioteka-kyokushinkai/slovar-klassifikator-terminov-karate/>
3. <https://prokimono.ru/blog/osnovatel-karateh-kiokushinkaj/>

Нормативно-правовые документы

Дополнительная общеобразовательная программа «Основы каратэ» имеет физкультурно-спортивную направленность в соответствии с:

- Федеральным Законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ (далее ФЗ №273)
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ №28 от 28.09.2020 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Постановление Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека от 28 января 2021 года № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПин 1.2.3685-21 Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года (Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022г. №678-р);
- Стратегией развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015г. №996-р)
- Письмом Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);
- Письмом Министерства образования и науки РФ от 29 марта 2016 г. № ВК 641/09 «О направлении методических рекомендаций» (Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей);
- Письмом Министерства Просвещения №ГД-39/04 от 19.03.2020 года «Методические рекомендации по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»;
- Письмом Министерства Просвещения Российской Федерации от 20 февраля 2019г. № ТС-551/07 «О сопровождении образования обучающихся с ОВЗ и инвалидностью» (вместе с "Разъяснениями о сопровождении образования обучающихся с ограниченными возможностями и инвалидностью")
- Законом Челябинской области «Об образовании в Челябинской области» от 29.08.2013 года № 515-ЗО (с изменениями от 02.11.2021 года);
- Уставом Муниципального автономного учреждения дополнительного образования «Дом детского творчества «Юность» имени академика В.П. Макеева»;
- Локальными актами МАУ ДО «ДДТ «Юность» им. В.П. Макеева».

Календарный учебный график программы объединения: «Каратэ Кёкусинкай»
 Место проведения: проспект Октября, 71

№ п\п	Сроки	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Форма контроля
1.		Вводное	2	Вводное занятие, теория	Тестирование
2.		Учебно- практическое	2	Инструктаж по ТБ.	опрос
3.		Учебное	2	ОФП, теория	
4.		Учебно-практическое	2	ОФП	
5.		Учебно-практическое	2	ОФП	
6.		Учебное	2	Специальная физическая подготовка, теория	
7.		Учебно-практическое	2	ОФП	
8.		Практическое	2	ОФП	
9.		Практическое	2	ОФП	
10.		Практическое	2	ОФП	
11.		Практическое	2	ОФП	
12.		контрольное	2	ОФП	Сдача контрольных нормативов
13.		Учебное	2	ОФП, теория	
14.		Учебно-практическое	2	ОФП	
15.		Практическое	2	ОФП	
16.		Практическое	2	ОФП	
17.		Практическое	2	ОФП	
18.		Практическое	2	ОФП	
19.		Практическое	2	ОФП	
20.		Практическое	2	ОФП	
21.		Практическое	2	ОФП	
22.		Практическое	2	ОФП	
23.		Практическое	2	ОФП	
24.		Практическое	2	ОФП	
25.		Учебно- практическое	2	Техническая, тактическая подготовка, теория	Спарринги
26.		Учебно-практическое	2	ОФП	
27.		Учебно-практическое	2	ОФП	

28.	Практическое	2	ОФП	
29.	Практическое	2	ОФП	
30.	Практическое	2	ОФП	
31.	Практическое	2	ОФП	
32.	Практическое	2	ОФП	
33.	Учебное	2	Техническая, тактическая подготовка, теория	
34.	Учебно-практическое	2	Специальная физическая подготовка	
35.	Практическое	2	ОФП	
36.	Практическое	2	ОФП	
37.	Практическое	2	ОФП	
38.	Практическое	2	ОФП	
39.	Учебно-практическое	2	Техническая, тактическая подготовка	Спарринги
40.	Учебно-практическое	2	Специальная физическая подготовка	
41.	Учебное	2	Теоретическая подготовка по повышению стилевой квалификации	
42.	Учебно-практическое	2	ОФП	
43.	Практическое	2	ОФП	
44.	Практическое	2	ОФП	
45.	Практическое	2	ОФП	
46.	Практическое	2	ОФП	
47.	Учебно-практическое	2	Техническая, тактическая подготовка	
48.	Практическое	2	ОФП	
49.	Практическое	2	Специальная физическая подготовка	
50.	Практическое	2	ОФП	
51.	Контрольное	2	Теоретическая подготовка по повышению стилевой квалификации	Аттестация на пояса
52.	Практическое	2	Техническая, тактическая подготовка	
53.	Практическое	2	Специальная физическая подготовка	
54.	Практическое	2	ОФП	
55.	Практическое	2	ОФП	
56.	Контрольное	2	Специальная физическая подготовка	Открытое занятие
57.	Практическое	2	ОФП	
58.	Практическое	2	ОФП	

59.		Практическое	2	ОФП	
60.		Практическое	2	ОФП	
61.		Практическое	2	ОФП	
62.		Практическое	2	ОФП	
63.		Практическое	2	ОФП	
64.		Практическое	2	ОФП	
65.		Практическое	2	Техническая, тактическая подготовка	
66.		Практическое	2	Техническая, тактическая подготовка	
67.		Практическое	2	Техническая, тактическая подготовка	
68.		Практическое	2	Техническая, тактическая подготовка	
69.		Практическое	2	ОФП	
70.		Практическое	2	ОФП	
71.		Контрольное	2	Техническая, тактическая подготовка	Спарринги
72.		Итоговое	2	Подведение итогов обучения	
		Всего	144		

Календарный учебный график летнего модуля программы объединения: «Каратэ Кёкусинкай»

Место проведения: проспект Октября, 71

№ п\п	Форма занятия	Сроки	Кол-во часов	Тема занятия	Форма контроля
1.	Вводная		2	Вводное занятие, теория, ТБ	Тестирование
2.	Учебное		2	Общая физическая подготовка, теория	
3.	Учебно-практическое		2	Специальная физическая подготовка, теория	
4.	Учебное		2	Техническая, тактическая подготовка	
5.	Учебно-тренировочная		2	Техническая, тактическая подготовка	
6.	Учебно-тренировочная		2	ОФП	
7.	Учебно-тренировочная		2	Восстановительные мероприятия, теория	
8.	Итоговое		2	Итоговое занятие	Сдача контрольных нормативов
			16		

Адаптированный учебный план для детей с ОВЗ

Категория обучающихся обучающиеся с ограниченными возможностями здоровья по слуху.

Физкультурно-спортивная деятельность для слабослышащих детей направлена на развитие координационных способностей учащихся, развитие чувства равновесия, мышечной концентрации, силы, выносливости, гибкости.

Цель: создание условий для физического развития, социальной адаптации детей и подростков с ограниченными возможностями здоровья средствами освоения техники карате.

Задачи:

- обучить технике карате;
- обучить применять правильную технику выполнения упражнений.
- развивать физические качества: гибкость, выносливость, координацию;
- развивать общую физическую подготовленность и силовую подготовку;
- развивать зрительную память, внимание, слуховое восприятие, мышление.

Группа спортивно-оздоровительной подготовки

№	Название разделов	Общее кол-во часов	В том числе		Формы контроля
			теория	практика	
1	Вводное занятие	2	1	1	Наблюдение
2	Общая физическая подготовка	60	2	58	Выполнение нормативов
3	Специальная физическая подготовка	10	1	9	Сдача контрольных нормативов
4	Техническая, тактическая подготовка	40	2	28	Аттестация на пояса
5	Теоретическая подготовка по повышению стилевой квалификации	6	3	3	Аттестация на пояса
6	Контрольные испытания	4	1	3	Соревнования
7	Восстановительные мероприятия	20	2	18	Наблюдение
8	Итоговое занятие	2	1	1	Открытое занятие
Итого:		144	13	131	

Содержание адаптированного учебного плана для детей с ОВЗ

Раздел №1. Вводное занятие

Теория: Знакомство с обучающимися. Техника безопасности. Краткая история каратэ.

Практика: Выполнение упражнений для определения уровня физической подготовки.

Форма контроля: наблюдение.

Раздел №2. Общая физическая подготовка

Теория: Назначение инвентаря. Введение в ознакомительную анатомию.

Практика: Общеразвивающие упражнения. Спортивные, подвижные игры и эстафеты.

Форма контроля: выполнение нормативов.

Раздел №3. Специальная физическая подготовка

Теория: Разбор правильного выполнения техники на 10кю (белый пояс) и 9кю (белый пояс с голубой полоской).

Практика: 1.Специальные подготовительные упражнения.2.Специальные упражнения на развитие силы; на развитие быстроты; на развитие выносливости; на развитие гибкости; на развитие ловкости; упражнения с партнером.

Форма контроля: сдача контрольных нормативов.

Раздел №4. Техническая, тактическая подготовка

Теория: Техническая подготовка каратэ Кекусинкай. Общая техническая подготовка.

Практика: Общая тактическая подготовка направлена на освоение всех форм тактики в

своем и смежных видах спорта: подготовительные действия; тактика боя на дистанциях; манера и стиль боя. Форма контроля: аттестация на пояса

Раздел №5. Теоретическая подготовка по повышению стилевой квалификации

Теория: Ознакомление с терминологией каратэ Кекусинкай, изучение терминологии.

Практика: Практическое применение техники на 10кю (белый пояс) и 9кю (белый пояс с голубой полоской). Форма контроля: наблюдение.

Раздел №6. Восстановительные мероприятия

Теория: Изучить технику правильного дыхания.

Практика: Упражнения на расслабление мышц, растяжка, правильное дыхание.

Форма контроля: наблюдение.

Раздел №7. Итоговое занятие

Практика: Соревновательная деятельность, аттестационный экзамен на 10кю и 9кю, промежуточная аттестация 1 раз в год. Форма контроля: открытое занятие.

ДИСТАНЦИОННЫЙ МОДУЛЬ

Цель: поддержание интереса обучающихся к спортивным занятиям, физической и двигательной активности посредством дистанционных образовательных технологий

Задачи:

- укреплять мотивацию обучающихся к занятиям карате;
- развивать двигательные навыки, координацию;
- приобщать к взаимодействию в группе с помощью мессенджеров.

Режим занятия: занятия проводятся 3 раза в неделю;

продолжительность занятия 1 час с перерывами 10 минут;

15 минут - работа в онлайн режиме;

30 минут – в офлайн режиме (индивидуальная работа и консультирование).

Форма организации занятий: проведение теоретической части занятия, консультации (индивидуальные и групповые), организация конференции и вебинаров осуществляется на площадках: [Webinar.ru](https://webinar.ru), VK, Microsoft Teams (teams.microsoft.com). Яндекс -диск используется для организации групповой / проектной работы с помощью облачных папок. Обучающимся передается видео, видеоинструкция, презентационный материал с инструкцией выполнения заданий.

Онлайн-ресурсы: [«Российская электронная школа»](#), телеканал [Мособртв](#), [«Яндекс.Учебник»](#) [«Учи.ру»](#), [НАУЧИМ.РФ](#) (банк методических практик)

Сервисы для организации занятий: Яндекс, Майл.ру, onlinetestpad.com (тесты, опросы, кроссворды, диалоги, занятия) learningapps.org (шаблон для разработки упражнений и игр)

Wordwall <https://wordwall.net/ru> (создание интерактивных и печатных материалов). **Взнания** <https://vznaniya.ru/> (конструктор для создания интерактивных материалов к урокам)

Формы контроля: Тестирование. Выполнение практического задания. Работа в чатах VK. Яндекс -формы – контроль и диагностика освоения образовательной программы (онлайн-тест).

ДИСТАНЦИОННЫЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН

п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Форма занятия	Платформа проведения	Форма контроля	Ссылки
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
Всего часов						

**Летний модуль
Учебный план**

№	Название разделов	Общее кол-во часов	В том числе		Общее кол-во часов	В том числе		Формы контроля
			теория	практика		теория	практика	
1	Вводное занятие	1	1	-	2	1	1	наблюдение
2	Общая физическая подготовка	2	1	1	4	1	3	наблюдение
3	Специальная физическая подготовка	2	1	1	2	1	1	наблюдение
4	Техническая, тактическая подготовка	2	1	1	2	1	1	наблюдение
5	Теоретическая подготовка по повышению стилевой квалификации	2	1	1	2	1	1	наблюдение
6	Восстановительные мероприятия	1	-	1	2	1	1	наблюдение
7	Итоговое занятие	1	-	1	2	-	2	наблюдение
Итого:		12	6	6	16	6	10	

Содержание учебного плана

Раздел №1. Вводное занятие

Теория: История каратэ в России.

Практика: выполнение упражнений.

Раздел №2. Общая физическая подготовка

Теория: Строевые упражнения. Общее понятие о строе и командах. Рапорт.

Практика: Общеразвивающие упражнения.

Раздел №3. Специальная физическая подготовка

Теория: Разбор правильного выполнения техники на пояса (10-9 кю)

Практика: Специальные подготовительные упражнения.

Раздел №4. Техническая, тактическая подготовка

Теория: Техническая подготовка в каратэ.

Практика: выполнение упражнений технической и тактической подготовки.

Раздел №5. Теоретическая подготовка по повышению стилевой квалификации

Теория: Ознакомление с терминологией каратэ Кекусинкай, изучение терминологии на пояса.

Практика: Практическое применение техники на пояса (10-9 кю).

Раздел №6. Восстановительные мероприятия

Теория: Повторить технику правильного дыхания.

Практика: Упражнения на расслабление мышц, растяжка, правильное дыхание.

Раздел №7. Итоговое занятие. Открытое занятие. Форма контроля: открытое занятие.

Планируемые результаты ознакомительного уровня программы

В результате освоения модуля программы обучающиеся:

освоят понятия искусства каратэ;

освоят систему выполнения ОФП и СФП;

освоят основные правила техники безопасности.

ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

План воспитательной работы составлен в соответствии с:
Особенностями дополнительной общеобразовательной программы «Основы каратэ»
Целевыми установками Учреждения.
Особенностями коллектива обучающихся и взаимодействия с родителями.

Цели:

Организация совместной жизнедеятельности взрослых и обучающихся.
Формирование мотивации обучающихся на общечеловеческие ценности с учетом потребностей современного общества.

№ Направленность воспитательной работы	Целевое назначение
I Объединение обучающихся	-сплочение и создание дружественной атмосферы объединения
II Работа с родителями	-выстраивание взаимодействия с родителями; -укрепление детско-родительских отношений, семейных ценностей.
III Воспитательная среда	-воспитание основ гражданской идентичности; -приобщение к традиционным культурным и духовным ценностям
IV Профессиональное самоопределение обучающихся	-формирование интереса к занятиям спортом; -формирование навыка адаптации к условиям современной жизни.
V Профилактическая работа	-формирование нравственных ценностей; -воспитание потребности в выполнении правил норм поведения в обществе, правил здорового и безопасного образа жизни.

План воспитательной работы

№ Направленность	Название и форма мероприятия	Срок реализации
I Объединение обучающихся	Игры на знакомство. Игры на командообразование Поход на озеро Тургояк	Сентябрь Октябрь Апрель
II Работа с родителями	Родительское собрание Соревнования с командой родителей.	Сентябрь Апрель
III Воспитательная среда	«День народного единства», история праздника. 18 ноября – 250 летие города Миасс. История города. День защитника Отечества 23 февраля. Участие в акции «День Победы».	Ноябрь Ноябрь Февраль Май
IV Профессиональное самоопределение	История искусства карате. Великие спортсмены	Февраль Май
V Профилактическая работа	Беседы на тему здорового образа жизни Беседы о технике безопасности	Ноябрь В течение года

Методические материалы Терминологический словарь

Аго – подбородок, челюсть
 Аге – поднимающийся
 Аге уке – верхний блок (то же, что и дзёдан уке)
 Аге какато усиро гери – удар пяткой назад от колена снизу в пах
 Аси – подошва
 Барай – секущий
 Ганмен – лицо
 Гедан – нижний уровень
 Гедан барай – нижний блок
 Гери – общее название удара ногой
 Гяку – разноименное положение конечностей
 Дзёдан – верхний уровень
 Дзиссен кумите – спарринг с полным контактом
 Дзию кумите – свободный спарринг (тренировочный)
 Дзуки (цуки, цки) – общее название удара рукой
 Дзюн цуки (юн цуки) – удар в сторону
 Дзёдан уке – верхний блок предплечьем
 Ёко – в бок, в сторону
 Ёко гери – удар ногой в сторону
 Ибуки – силовое дыхание
 Иппон кумите – учебный спарринг на один шаг
 Йой – готовность
 Йой дати – стойка готовности
 Какато – пятка
 Камаэтэ – команда на выполнение (принять позицию)
 Кансэцу – сустав
 Кансэцу гери – удар ребром стопы в коленный сустав
 Ката – «форма», комплекс канонизированных упражнений, направленных на сопротивление нескольким противникам
 Кёку – «абсолют»
 Кёкусинкай – Союз Искателей Абсолютной Истины
 Киба дати – «стойка всадника»
 Кин – пах
 Кин гери – удар подъёмом стопы в пах
 Кихон – «базовый», техника на месте
 Котэ - предплечье
 Кокутсу дати – задняя наклонная стойка (защитная)
 Коми-Ками – висок
 Кумите – свободный спарринг, бой, борьба
 Кумите дати – стандартная боевая (равноправная) стойка
 Кэаге – поднимающийся
 Какато гери – удар пяткой
 Маваси – круговой
 Маваси гери – круговой удар ногой
 Мавате – поворот
 Мае – вперёд
 Мае гери – прямой удар вперёд ногой
 Мае сюто маваси укэ – двойной круговой блок спереди в позиции сюто
 Маваси ути – удар крюком сбоку (в голову, в корпус)

Миги – правый, правосторонний (рука, нога, стойка и т.д.)
 Мокусю – медитация с закрытыми глазами, команда – закрыть глаза
 Мокусю ямэ – команда – открыть глаза
 Моротэ – двойной
 Мороте тюдан ути уке – двойной разводящий блок предплечьями изнутри на среднем уровне (при выходе в Сантин дати)
 Мороте уке – блок в положении ути уке, усиленный второй рукой (2 пинан)
 Мороте цуки – удар двумя руками (в лицо, корпус)
 Мусуби дати – стойка с разведёнными носками (пятки вместе)
 Наоре – вернуться в позицию
 Ногаре – мягкое дыхание (один и два, с расслаблением и задержкой дыхания)
 Оби – пояс
 Ой – проникающий
 Ороси – опускающийся
 Ос – форма приветствия, согласия, уважения, понимания, и т.п.
 Осаэ – накладка вниз (блок)
 Осаэ уке – накладка ладонью
 Отагай ни – друг другу
 Отагай ни рэй – поклон всем
 Пинан – (соно ити, ни, сан, ён, го) – усложнённые базовые ката
 Рэй – поклон
 Рэнраку – комбинации
 Самбон кумите – условный учебный спарринг на три шага
 Сантин дати – стойка «крепости» или «песочные часы»
 Сокуто – внешнее ребро стопы
 Сокуто ёко кэаге – маховый удар в сторону внешним ребром стопы
 Сото – внутрь
 Сейдза – команда – опуститься на колени
 Сэйкен – кулак (передняя часть)
 Сэйкен аго ути – верхний прямой удар кулаком
 Сото уке – блок предплечьем на среднем уровне снаружи внутрь
 Сейкэн цуки – удар кулаком (все уровни)
 Сюто – внешнее ребро ладони
 Тайкёку соно ити, ни, сан – «всеохватывающее единство», простейшие базовые ката
 Тамэсивари – искусство разбивания твёрдых предметов различными частями тела
 Синдзен ни рэй – поклон символической святыне школы, алтарю
 Тоби – «прыжок», «лететь»
 Тэ – рука
 Тэйсоку – внутренняя выемка стопы
 Тюсоку – подушечка стопы
 Укэ – защитные действия, пассивная сторона во время тренировки
 Уракен – перевёрнутый кулак
 Ура – обратно, обратное направление
 Ура маваси гери – обратный круговой удар ногой вперёд
 Усиро – назад
 Усиро гери – прямой удар пяткой назад в корпус или голову
 Усиро маваси гери (тюсоку, какато) – обратный круговой удар назад на всех уровнях
 Ути – наружу
 Ути уке – блок предплечьем на среднем уровне изнутри наружу
 Ути хатидзи дати – стойка «голубя» (пятки на ширине плеч, носки повёрнуты внутрь)
 Фудо – в японском языке означает непоколебимость
 Фудо дати – стойка, пятки на ширине плеч, носки развёрнуты
 Хайсоку – подъём стопы
 Хаджимэ – начало, идти

Хантай – команда «сменить стойку» или в другую сторону
Хидари – левая (рука, нога, стойка и т.д.)
Хидза (хиза) – колено
Хиза гери – удар коленом
Хидзи (хиджи) – локоть
Хэйко дати – стойка, ступни параллельно, примерно на ширине плеч
Хэйсоку дати – стойка, ступни вместе
Ясуме – команда «расслабиться», заправиться, непринуждённо
Ямэ – остановка, конец.

Общие термины

Кумитэ – «встреча рук», спарринг
Иппон-кумитэ – учебный спарринг на один шаг
Самбон-кумитэ – учебный спарринг на три шага
Додзё – «место, где ищется путь», тренировочный зал
Ката – «форма», технический комплекс
Киай – крик, сопровождающий сконцентрированный удар
Кихон – базовая техника
Ос, осу – слово, сопровождающее все поклоны, а также подтверждающее готовность к бою
Оби – пояс
Рэй – поклон

Ритуальные поклоны

В начале и конце занятия, при входе в додзё и выходе из него, а также перед каждым кумитэ выполняются ритуальные поклоны, выражающие уважение к учителю, ученикам, тренировочному залу и символам Кёкусинкай.

Различают следующие виды ритуальных поклонов:

Синдзен ни рэй – поклон «алтарю» школы, духу карате; дословно «поклон перед богами»
Сихан ни рэй – поклон сихану, с 5-го дана и выше
Сэнсэй ни рэй – поклон учителю, с 3-го дана и выше
Сэмпай ни рэй – поклон старшему, от сёдан до нидан
Отагай ни рэй – поклон друг другу, дословно: «поклон сопернику»

