

Муниципальное образовательное учреждение дополнительного образования
Центр детского творчества «Витязь»
(МОУ ДО ЦДТ «Витязь»)



"УТВЕРЖДАЮ"
Директор М.В. Мирошникова
Приказ № 01-06/24 от 25.05.2023 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

«Каратэ» (подготовительный уровень)

Направленность программы – физкультурно-спортивная

Срок реализации программы: 2 года

Возраст обучающихся: 5 – 8 лет

Автор-составитель:
Авраменко Инесса Игоревна,
педагог дополнительного образования

Ярославль, 2023 г.

Оглавление:

1. Пояснительная записка.....	3
2. Календарный учебный график.....	6
3. Учебно-тематический план	7
3.1. Учебно-тематический план 1-го года обучения	7
3.2. Учебно-тематический план 2-го года обучения	7
4. Содержание программы.....	8
4.1. Содержание программы 1-го года обучения.....	8
4.2. Содержание программы 2-го года обучения.....	10
5. Воспитательный модуль.....	13
6. Ожидаемые результаты.....	15
7. Обеспечение программы.....	16
8. Контрольно-измерительные материалы.....	20
9. Список информационных источников.....	23
10. Приложения.....	26

1. Пояснительная записка

Направленность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Каратэ» (подготовительный уровень) (далее по тексту – программа) **физкультурно-спортивная**. Программа соответствует нормативно-правовым требованиям Российской Федерации в сфере образования:

1. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утв. распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 года № 678-р.

2. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012 года.

3. Приказ Минпросвещения России от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (Зарегистрировано в Минюсте России 26.09.2022 № 70226).

Педагогическая целесообразность

Программа содержит научно обоснованные рекомендации по структуре и организации учебно-тренировочного процесса на различных этапах постепенной подготовки. Вид, культивируемый в учреждении – традиционное каратэ, интересен для данной возрастной группы обучающихся. Обучение содержанию программного материала построено на основе общих методических положений;

–от простого к сложному,

–от частного к общему,

–с использованием технологий личностно-ориентированного подхода в обучении.

Развитие двигательных качеств на всех этапах подготовки проходит в соответствии с сенситивными возрастными периодами. На раннем этапе тренировочного процесса акцент делается на развитие гибкости, координации движений, развитию общей выносливости, быстроты и скоростно-силовых качеств. В группах внимание уделяется росту мышечной массы, росту и развитию силовых возможностей. В процессе тренировок предусмотрено развитие морально-волевых качеств, средствами физической культуры, сито-рю каратэ, других видов спорта, учебной, трудовой и других видов деятельности:

-дисциплинированности: соблюдение времени начала тренировок, исключение опозданий, соблюдение правил поведения выполнение требований педагога, соблюдение субординации и традиций вида спорта.

-трудолюбия: самостоятельное поддержание в чистоте и порядке спортивной экипировки и инвентаря, поддержание порядка в спортивном зале, дома, в школе.

-инициативности: стремление к выполнению порученной работы с наилучшим результатом, самостоятельность при закреплении технических и тактических навыков, стремление к поиску новых и нестандартных тактических действий.

-настойчивости: стремление к качественному освоению сложных действий, не удающихся с первой попытки, преодоление усталости.

-смелости: работа с сильным соперником, выполнение заведомо сложных задач.

-решительности: приучение к выполнению сложной деятельности, результат которой заведомо непредсказуем, преодоление чувства страха.

-честности: поощрение способности говорить правду педагогу, родителям, товарищам по учебе и тренировкам, исключать возможность применения запрещенных приемов и неспортивных средств ведения борьбы.

-доброжелательности: воспитание способности к поддержанию дружеских отношений как с партнерами по тренировке, так и с соперниками.

Актуальность

Исторически сложившиеся традиции использования приемов восточных единоборств 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 пропаганды здорового образа жизни путем приобщения детей к занятиям физической культурой и спортом, поэтому программа «Каратэ» является особенно актуальной в нашем обществе.

Программа содержит основополагающие принципы подготовки юных спортсменов, специализирующихся в 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.

Цель программы: – развитие общей физической подготовленности обучающихся и совершенствование технических навыков через занятия каратэ.

Задачи программы:

Обучающие

- знакомство с основами теоретических знаний по каратэ,
- изучение техники и тактики традиционного каратэ,
- знакомство с организацией и проведением занятий и соревнований, знакомство с технико-тактическими действиями,
- знакомство с терминологией, знакомство с нормативами.

Развивающие

- овладение основами техники каратэ, всестороннее физическое развитие и укрепление здоровья,
- развитие умения выполнять требования спортивного разряда.

Воспитательные

- воспитание морально-волевых качеств; дисциплинированности; трудолюбия; настойчивости; решительности;
- воспитание доброжелательности и коммуникативности.

Условия приема в объединение

В объединение на первый год обучения принимаются дети в возрасте 5-8 лет, проявляющие интерес к занятиям каратэ, прошедшие собеседование с педагогом и не имеющие медицинских противопоказаний, на основании справки от врача установленного образца.

На второй год обучения принимаются обучающиеся, успешно закончившие первый год

обучения. Возможно зачисление ребенка сразу в группу 2-го года обучения при условии выполнения норм.

Сроки реализации программы

Программа рассчитана на детей 5-8 лет, реализуется в течение 2 лет в 2 этапа (начальная подготовка, учебно-тренировочный режим):

Первый год -72 часа, второй год -144 часа, форма реализации программы – очная. Количество детей в группе: 7 – 15 человек.

Программа состоит из двух модулей.

1 этап – «*Начальная подготовка*» – первый год

На первом этапе обучающиеся знакомятся с основами знаний по каратэ, овладевают основами техники каратэ.

2 этап – «*Учебно-тренировочный режим*» – второй год

На втором этапе обучения углубленное овладение техникой и тактикой каратэ.

Формы проведения занятий:

Основными формами учебно-воспитательного процесса при реализации программы являются:

- групповые теоретические и практические занятия,
- соревнования различного уровня,
- квалификационные испытания.

Место реализации программы.

Программа «Каратэ» реализуется на базе МОУ ДО ЦДТ «Витязь». Занятия проводятся в спортивном зале.

Методы реализации программы:

- объяснение, инструктирование;
- демонстрация, выполнение упражнений, самостоятельная работа;
- контроль, анализ и корректировка учебного процесса.

В группе начальной подготовки по окончании первого года обучения проводятся квалификационные испытания, на основании которых происходит перевод на 2-й год обучения. В группах 2-го обучения испытания проводятся один раз год - в мае. По итогам этих испытаний обучающиеся, выполнившие нормативные требования получают свидетельство об окончании. Не выполнившие норматив остаются в группе на повторный курс обучения.

Медицинский контроль здоровья обучающихся осуществляется медицинским работником спортивного диспансера 2 раза в год (октябрь, май) по следующим показателям: кровяное давление, пульс, частота и глубина дыхания (спирометрия), вес, рост тела, динамометрия (показатели мышечной силы). Результаты обследования заносятся в личную карту обучающегося.

Особенности содержания программы

В основу отбора и систематизации материала содержания программы положены принципы комплексности, преемственности и вариативности.

Принцип комплексности программы выражен в теснейшей взаимосвязи всех сторон учебно-тренировочного процесса: теоретической, практической, физической и психологической подготовки, педагогического и медицинского контроля.

Принцип преемственности прослеживается в последовательности изложения теоретического материала по этапам обучения, в углублении и расширении знаний по вопросам теории в соответствии с требованиями возрастающего мастерства спортсменов, постепенном, от этапа к этапу усложнении содержания тренировок, в росте объёмов тренировочных и соревновательных нагрузок, единстве задач, средств и методов подготовки.

Принцип вариативности даёт определённую свободу выбора средств и методов, в определении времени для подготовки спортсменов. Исходя из конкретных обстоятельств, при решении той или иной педагогической задачи тренер может вносить свои коррективы в построении учебно-тренировочных занятий, не нарушая общих подходов.

Учебный материал усложняется в зависимости от года обучения. Образовательный компонент программы предполагает обучение детей 6 - 12 лет, параллельно которому идёт включение воспитательного процесса, организованного через тренировку. Данный процесс происходит не стихийно, а в результате целенаправленного педагогического воздействия. Программа предполагает: индивидуальное консультирование в течение учебного года и предсоревновательную подготовку обучающихся.

Календарный учебный график

Наименование этапа	Дата начала обучения	Дата окончания обучения	Кол-во обучающихся	Кол-во в неделю		Всего за год
				занятий	часов	
Начальная подготовка	01 сентября	31 мая	7-15	1	2	72
Учебно-тренировочный режим	01 сентября	31 мая	7-15	2	2	144

1 этап (1 год обучения)

Задачи этапа: укрепление здоровья и обеспечение всестороннего физического развития, создание прочной базы для перехода от общефизической подготовки к изучению техники и тактики традиционного каратэ, формирование устойчивой мотивации к дальнейшим занятиям, спортивный отбор.

2 этап (2 год обучения)

Задачи этапа: расширение арсенала технико-тактических действий, дальнейшее повышение уровня физической и морально-волевой подготовленности обучающихся, укрепление здоровья, спортивный отбор.

2. Учебно-тематический план

2.1. Учебно-тематический план 1 года обучения. Модуль 1

№	Раздел	Количество часов		Всего
		Теория	Практика	
1	Введение. Вводное занятие. Инструктаж по ТБ.	1	-	1
2	История возникновения каратэ	2	-	2
3	Появление каратэ в России.	2	-	2
4	Теоретическая подготовка. Основы этики.	5	-	5
5	ОФП: развитие быстроты	1	21	22
6	ОФП: развитие ловкости	1	15	16
7	СФП	1	10	11
8	ТПП	1	8	9
9	Контрольно-оценочные и переводные испытания		3	3
10	Итоговое занятие	1	-	1
	ИТОГО	15	57	72

2.2. Учебно-тематический план 2-го года обучения. Модуль 2

№	Раздел	Количество часов		Всего
		Теория	Практика	
1	Введение. Вводное занятие. Инструктаж по ТБ.	2	-	2
2	История возникновения каратэ	3	-	3
3	Появление каратэ в России. Первые соревнования (2 ч.)	3	-	3
4	Теоретическая подготовка. Основы терминологии. Правила соревнований.	8	-	8
5	ОФП: развитие силы	3	45	48
5	ОФП: развитие гибкости	2	24	26
6	СФП	2	23	25
7	ТПП	2	19	21
8	Контрольно-оценочные и переводные испытания	-	6	6
9	Итоговое занятие	2	-	2
	ИТОГО	27	97	144

3. Содержание программы

3.1. Содержание программы 1-го года обучения

1. Введение

Теория.

Беседа о мерах обеспечения безопасности, о правилах поведения в до-дзё (спортивный зал для занятий каратэ). Беседа о задачах, стоящих перед обучающимися на предстоящий год. Просмотр видео-материала.

2. История возникновения каратэ

Теория: История возникновения каратэ. Понятие о гигиене, правила гигиены личной и общественной, режим дня спортсмена.

3. Появление каратэ в России.

Теория: Появление каратэ в России. Первые соревнования Основы безопасного поведения:

- техника безопасности при занятиях в спортивном зале, на открытых площадках, в плавательном бассейне, во время соревнований, в пути, в спортивно- оздоровительном лагере и во время учебно-тренировочных сборов;
- действия обучающихся и тренера в опасных ситуациях (пожар, угроза взрыва, стихийное бедствие и др.)

4. Теоретическая подготовка)

Теория.

Понятие о до-дзэ, основы этики:

- до-дзэ – место для занятий каратэ-до (спортивный зал, открытая площадка), где приняты особые правила поведения;
- выполнять поклоны перед входом в до-дзэ, перед началом и по окончании работы в парах, при обращении к обучающемуся тренера и старших спортсменов;
- точно выполнять указания тренера-преподавателя и старших обучающихся;
- находясь в до-дзэ, избегать опираться о стены и оборудование, разговаривать, выходить из спортивного зала, садиться или ложиться на пол только с разрешения тренера-преподавателя;
- допустив ошибку или неловкость, попросить прощения;
- проявлять уважение к преподавателям и другим обучающимся, ко всем посетителям до-дзэ;
- вести себя с достоинством;
- быть скромным.

Основы правил соревнований:

- термины в каратэ (счет, команды, названия приемов и оборудования);
- понятие о квалификации в традиционном каратэ – кю, дан, квалификационный экзамен;
- соревнования начального уровня в каратэ-до – правила, команды и жесты судей.

5. Общая физическая подготовка

Теория.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке, органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний

Практика.

Развитие быстроты: пробегание отрезков по 10м, 20м, 30м, бег на месте в максимальном темпе, приседания за 20 и за 30с в максимальном темпе, сгибания и разгибания рук в упоре лежа за 20 и за 30с, эстафетный бег, прыжки через гимнастическую скамью, подвижные игры.

Развитие силы: подтягивания на перекладине, сгибания и разгибания рук в упоре лежа, сгибания туловища лежа на спине с закрепленными ногами, поднимание ног в висе на гимнастической стенке, упражнения с сопротивлением партнера.

Развитие ловкости: бег челночный, кувырки, подвижные игры с элементами поражения цели, с преодолением препятствий и с захватами.

Развитие гибкости и подвижности в суставах: упражнения в парах, упражнения на гимнастической стенке, упражнения на растягивание.

Развитие выносливости: бег кроссовый 800-1000м, плавание 25-50м, туризм пеший.

6. Специальная физическая подготовка

Теория.

Рассказ обучающимся о правильности выполнения заданий. Значения силы, быстроты, выносливости в избранном виде спорта.

Практика.

Развитие физических качеств:

быстроты: выполнение боевых приемов в быстром темпе, максимальное число раз за контрольное время.

силы: работа в парах с преодолением сопротивления партнера.

ловкости: отработка отдельных приемов и ката, назначаемый спарринг (на 3 и на 5 шагов), основы свободного спарринга. гибкости и подвижности в суставах: выполнение приемов с максимальной амплитудой (удары ногами по верхнему уровню и т.п.).

выносливости: выполнение отдельных приемов и ката в течение заданного времени.

7. Техничко-тактическая подготовка

Теория.

Ознакомление с названиями приёмов, стоек каратэ и правильности произношения.

Практика.

Стойки

Хэйко-дачи, мусуби-дачи, хэйсоку-дачи, кибя-дачи, зенкуцу-дачи, кокуцу-дачи. Работа рук на месте

Блоки: аге-уке, сото-уке, учи-уке, гедан-барай, шуто-уке. Удары: дзюнцуки, ойцуки, гияку-цуки, шуто-учи, нукитэ.

Работа ног на месте

Кин-гери, мае-гери, йоко-гери.

Работа ног и рук в передвижениях: базовая техника в перемещениях.

Ката: Кихон ката (теки йоки шодан) Кумитэ: Гохон кумитэ – Санбон кумитэ

8. Контрольно-оценочные и переводные испытания

Практика.

Результативность усвоения и закрепления приобретенных в процессе обучения практических знаний, умений, навыков оценивается по результатам контрольно-переводных нормативам

9. Заключительное занятие

Теория.

Подведение итогов. Награждения. Рекомендации.

3.2. Содержание программы 2-го года бучения

1. Введение

Теория.

Беседа о правилах безопасного поведения на занятиях. Беседа о задачах, стоящих перед обучающимися в предстоящем году. Просмотр видеоматериала .

2. Теоретическая подготовка

Основы терминологии. Методика обучения и тренировки в традиционном каратэ- до.

Соревновательные программы в каратэ-до. Правила соревнований. Основы судейства ката и кумитэ.

Определение термина «гигиена», правила гигиены личной и общественной. Режим дня спортсмена. Основы спортивного питания. Здоровый образ жизни. Факторы риска при спортивных тренировках. Действия в опасных ситуациях. Понятие о травме, виды травматических повреждений. Первая помощь при травме. Предупреждение травматизма.

3. Общая физическая подготовка

Теория.

Правильная техника бега. Правильность выполнения упражнений на растягивания мышц

Практика.

Развитие быстроты: пробегание отрезков по 10м, 20м, 30м, бег на месте в максимальном темпе, приседания за 20 и за 30с в максимальном темпе, сгибания и разгибания рук в упоре лежа за 20 и за 30с, эстафетный бег, прыжки через гимнастическую скамью, подвижные игры.

Развитие силы: подтягивания на перекладине, сгибания и разгибания рук в упоре лежа, сгибания туловища лежа на спине с закрепленными ногами, поднимание ног в висе на гимнастической стенке, упражнения с сопротивлением партнера.

Развитие ловкости: бег челночный, кувырки, подвижные игры с элементами поражения цели, с преодолением препятствий и с захватами.

Развитие гибкости и подвижности в суставах: упражнения в парах, упражнения на гимнастической стенке, упражнения на растягивание. Развитие выносливости: бег кроссовый 800-1000м, плавание 25-50м, туризм пеший.

4. Специальная физическая подготовка

Теория.

Рассказ о правильности выполнения приёмов на скорость, выполнения приёмов с правильной амплитудой, о правильности выполнения заданий в парах.

Практика.

Развитие физических качеств.

быстроты: выполнение боевых приемов в быстром темпе, максимальное число раз за контрольное время.

силы: работа в парах с преодолением сопротивления партнера.

ловкости: отработка отдельных приемов и ката, назначаемый спарринг (на 3 и на 5 шагов), основы свободного спарринга.

гибкости и подвижности в суставах: выполнение приемов с максимальной амплитудой (удары ногами по верхнему уровню и т.п.).

выносливости: выполнение отдельных приемов и ката в течение заданного времени.

5. Техничко-тактическая подготовка

Теория.

Ознакомление с новыми названиями приёмов, стоек каратэ и правильности произношении.

Практика.

Стойки

Хэйко-дачи, мусуби-дачи, хэйсоку-дачи, кйба-дачи, зенкуцу-дачи, кокуцу-дачи. Работа рук на месте

Блоки: аге-уке, сото-уке, учи-уке, гедан-барай, шуто-уке. Удары: дзюнцуки, ойцуки, гияку-цуки, шуто-учи, нукитэ. Ой цуки

Аге уке – гияку цуки Сото уке – гияку цуки Гедан барай – гияку цуки Шуто уке в кокуцу дачи

Работа ног на мести и в движении.

Кин-гери, мае-гери, йоко-гери. Мае гери

Йоко гери кеаге (с движениями стороны в кйба дачи) Йоко гери кекоми (с движениями стороны в кйба дачи) Маваши гери

Работа ног и рук в передвижениях: базовая техника в перемещениях. Ката: Кихон ката (теки йоки шодан , хиян шодан, хиян нидан) , кумитэ: Гохон кумитэ – Санбон кумитэ

6. Контрольно-оценочные и переводные испытания

Практика.

Результативность усвоения и закрепления приобретенных в процессе обучения практических знаний, умений, навыков оценивается по результатам контрольных нормативам.

7. Заключительное занятие

Теория.

Подведение итогов. Награждения. Рекомендации.

4. Воспитательный модуль

Дополнительное образование сегодня – это необходимое звено в воспитании многогранной личности, органично и естественно сочетающее в себе процессы обучения ребенка конкретной прикладной деятельности и разностороннего воспитания. Организации дополнительного образования обладают существенным воспитательным потенциалом и благоприятными условиями для поддержки творческих устремлений детей в самопознании, самоопределении, самореализации и самоутверждении.

Общей целью воспитания в МОУ ДО ЦДТ «Витязь» является приобщение обучающихся к российским традиционным духовно-нравственным ценностям, правилам и нормам поведения в российском обществе, а также создание условий для гармоничного вхождения обучающихся в социальную и профессиональную среды.

Достижению поставленной общей цели воспитания будут служить следующие задачи:

- формировать у обучающихся духовно-нравственные, гражданско-правовые ценности, чувство причастности и уважительного отношения к историко-культурному и природному наследию России и малой родины;
- формировать у обучающихся внутреннюю позицию личности по отношению к окружающей социальной действительности;
- формировать мотивацию к профессиональному самоопределению обучающихся, приобщению к социально-значимой деятельности для осмысленного выбора профессии.

Воспитательная работа в творческом объединении «Каратэ» осуществляется по нескольким направлениям деятельности (духовно-нравственное, гражданско-патриотическое, экологическое), позволяющим охватить и развить все аспекты личности обучающихся. Воспитательная деятельность, органично вплетенная в процесс обучения, позволяет суммировать полученные знания, умения, навыки и ориентировать личность ребенка на творческое саморазвитие и нравственное самосовершенствование.

Система общих воспитательных дел и мероприятий включает в себя:

- массовые мероприятия учебного характера (к ним относятся итоговые, отчетные, открытые занятия, участие в конкурсах и т.д.);
- массовые мероприятия воспитательно-развивающего характера (тематические праздники, календарные праздники, юбилейные мероприятия и др.);
- социальные акции и проекты;
- экскурсии и выходы в театры и музеи
- профориентационные мероприятия (дни открытых дверей, встречи с выпускниками).

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Название мероприятия	Дата проведения	Место проведения
1	Инструктажи о правилах поведения и технике безопасности	(сентябрь, январь)	МОУ ДО ЦДТ «Витязь»

2	Участие в массовых мероприятиях разного уровня	согласно графику	МОУ ДО ЦДТ «Витязь»
3	Участие в создании поздравлений к праздникам (День учителя, День матери, Новый год, 23 февраля, 8 марта, 9 мая и т.д.)	согласно календарю	МОУ ДО ЦДТ «Витязь»
4	Участие в общих воспитательных мероприятиях Центра: социальная акция «Нарисуй МИР!», образовательная игра по безопасности жизнедеятельности «QR-код твоей безопасности», Новогодние театрализованные представления, городская выставка декоративно-прикладного и изобразительного творчества «Пасхальная радость», субботник по благоустройству территории вокруг учреждения, социальная акция-флешмоб «Здесь прописано сердце моё»	сентябрь октябрь декабрь апрель-май июнь	МОУ ДО ЦДТ «Витязь», другие организации и ведомства
5	Проведение в творческом объединении воспитательных мероприятий (День матери, 8 марта, 23 февраля, Новогодние мероприятия и т.д.)	согласно календарю	МОУ ДО ЦДТ «Витязь»
6	Организация открытых занятий обучающихся	май	МОУ ДО ЦДТ «Витязь»

5. Ожидаемые результаты

первого года обучения:

Обучающие

- знакомство с основами теоретических знаний по каратэ,
- изучение и овладение основами техники и тактики традиционного каратэ,
- изучение этики поведения на занятиях и соревнованиях.

Развивающие

- развитие и укрепление физического и психического здоровья,
- развитие умения выполнять требования спортивного разряда.

Воспитательные

- воспитание морально-волевых качеств; дисциплинированности; трудолюбия; настойчивости; решительности.

второго года обучения:

Обучающие

- углубление теоретических знаний по каратэ,
- изучение и овладение основными приёмами техники и тактики традиционного каратэ,
- изучение правил организации и проведения занятий и соревнований, знакомство с технико-тактическими действиями,
- изучение терминологии, знакомство с нормативами.

Развивающие

- развитие и укрепление физического и психического здоровья, стремление к ЗОЖ;
- развитие умения выполнять требования спортивного разряда, правил соревнований.

Воспитательные

- воспитание морально-волевых качеств; дисциплинированности; трудолюбия; настойчивости; решительности;
- воспитание доброжелательности и коммуникативности.

6. Обеспечение программы
Методическое обеспечение программы 1-ого года обучения

№ п / п	Название раздела или темы	Формы занятий	Приемы и методы организации образовательного процесса (в рамках занятия)	Дидактический материал	Формы подведения итогов	Техническое оснащение
1	Введение. Вводное занятие	Теория, лекция, беседа	Словесный, беседа	Видео-материал, методические пособия	Опрос	Телевизор, проектор, справочная литература
2	История возникновения каратэ	Теория, лекция.	Словесный (рассказ), демонстрационный	Методические пособия, учебные пособия	Опрос, тестирование	Книги, пособия, справочные материалы
3	Появление каратэ в России	Теория, лекция	Словесный (рассказ), демонстрационный	Методические пособия, учебные пособия	Опрос тестирование	Книги, пособия, правила судейства
4	Теоретическая подготовка	Теория, лекция, беседа	Словесный (рассказ), демонстрационный	Словарь терминов, учебные и методические пособия	Опрос	Пособия, справочные материалы, схемы
5	Общая физическая подготовка	Комбинированная, индивидуальная, групповая, подгрупповая, поточная фронтальная	Словесный, демонстрационный наглядный, практическое выполнение задания, работа на снарядах	Методические пособия, наглядные пособия	Тестирование, зачет	Скамейки, скакалки, мячи, таблицы, схемы, плакаты

6	Специальная физическая подготовка	Комбинированная, индивидуальная, групповая, подгрупповая, поточная, фронтальная, в парах	Словесный, демонстрационный, наглядный, практическое выполнение задания, работа на снарядах	Методические пособия, наглядные пособия, словарь терминов	Тестирование, зачет	Макивары, лапы, спортивный инвентарь, схемы, таблицы, плакаты, литература
7	Технико-тактическая подготовка	Комбинированная, коллективно-групповая, в парах.	Словесный, демонстрационный, наглядный, практическое выполнение задания	Методические пособия, наглядные пособия, видеозаписи, словарь терминов	Тестирование, зачет	Литература, схемы, видео материалы
8	Контрольно-оценочные и переводные испытания	Практика	Практическое выполнение задания	Таблица	Тестирование	Таблица результатов, защитные средства бандаж, накладки, шлем
9	Заключительное занятие	Теория	Словесный, беседа, демонстрационный	Награждение победителей	Контрольное занятие	Грамоты, дипломы

Методическое обеспечение программы 2-ого года обучения

1	Введение	Теория, лекция, беседа	Словесный, беседа	Видео-материал, методические пособия	Опрос	Телевизор, проектор, справочная литература
2	Теоретическая подготовка	Теория, лекция, беседа	Словесный, рассказ, демонстрационный	Словарь терминов, учебные и методические пособия	Опрос	Пособия, справочные материалы, схемы, плакаты
3	Общая физическая подготовка	Комбинированная, индивидуальная, групповая, подгрупповая, поточная фронтальная	Словесный, демонстрационный наглядный, практическое выполнение задания, работа на снарядах	Методические пособия, наглядные пособия	Тестирование, зачет	Скамейки, скакалки, мячи, таблицы, схемы, плакаты
4	Специальная физическая подготовка	Комбинированная, индивидуальная, групповая, подгрупповая, поточная фронтальная, в парах	Словесный, демонстрационный наглядный, практическое выполнение задания, работа на снарядах	Методические пособия, наглядные пособия, словарь терминов	Тестирование, зачет	Маккивары, лапы, спортивный инвентарь, схемы, таблицы, плакаты, литература
5	Технико-тактическая подготовка	Комбинированная, коллективно групповая, в парах.	Словесный, демонстрационный наглядный, практическое выполнение задания	Методические пособия, наглядные пособия, видеозаписи, словарь терминов	Тестирование, зачет	Литература, схемы, видео материалы
6	Контрольно-оценочные и переводные испытания	Практика	Практическое выполнение задания	Таблица	Тестирование	Таблица результатов, защитные средства бандаж, накладки, шлем

7	Заключительное занятие	Теория	Словесный, беседа, демонстрационный	Награждение победителей	Контрольное занятие	Грамоты, дипломы
---	------------------------	--------	-------------------------------------	-------------------------	---------------------	------------------

Кадровое обеспечение

Для успешной реализации программы необходимо следующее условие: педагог должен иметь физкультурное образование или высокий спортивный разряд.

Материально-техническое обеспечение программы

Для успешной реализации программы необходимо наличие:

- спортивного зала с жёстким покрытием и зеркалами.
- аудиомэгнифона.

Наличие в достаточном количестве оборудования и спортивного инвентаря:

- лап боксёрских в количестве не менее 6 шт.
- макеваров мягких не менее 3шт
- накладок на кисти не менее 15 шт.
- тренировочных костюмов «кимоно».
- мячей футбольных и волейбольных – 4шт.
- скакалок – 15шт.

7. Контрольно-измерительные материалы

Невозможно строить работу, не зная способностей ребенка, поэтому очевидно значение первоначального обследования. Обследование проводится по показателям развития физических качеств и двигательным навыкам.

Форма подведения итогов – открытые уроки; контрольные занятия, для которых разработаны контрольные упражнения и нормативы для оценки общей физической подготовленности и специальной физической подготовленности по каратэ.

Для всех групп выполнение нормативов является важнейшим критерием для перевода занимающихся на следующий этап многолетней спортивной подготовки. При оценке уровня физической подготовленности необходимо учитывать, что здесь приводятся усредненные значения контрольных упражнений без учета весовых категорий учащихся.

Также для эффективного управления процессом подготовки спортсменов чрезвычайно важны регулярный контроль над состоянием здоровья, работоспособностью, ходом восстановления, переносимостью нагрузки. Для этого необходимо проводить три вида контроля:

1. Оперативный или текущий (ежедневно, 2-3 раза в день, 3-5 раз в неделю) состоящий из нескольких простых тестов, приборных измерений (частота сердечных сокращений, давление, вес), позволяющих увидеть требуемую динамику.

2. Этапный (раз в 1-3 мес.) в конце этапа или периода, и включающий в себя комплексное обследование (физической подготовки, функционального состояния, состояния здоровья), чтобы оценить произошедшие изменения под влиянием проведенной тренировки, выявить эффективность, определить сильные и слабые стороны в состоянии и работоспособности.

3. Итоговый (в конце большого цикла подготовки) состоящий из этапного комплекса обследований с добавлением медицинских методов для всесторонней оценки состояния здоровья спортсмена.

Диагностика уровня знаний, умений и навыков обучающихся

Показатели	Критерии	Степень выраженности (выраженность оцениваемого качества)	Условные обозначения (цвета)	Методы диагностики
1. Теоретические знания по разделам программы (основы знаний по каратэ, по организации и проведению соревнований, терминология)	Соответствие теоретических знаний ребенка программным требованиям	<ul style="list-style-type: none"> Минимальный уровень (ребенок овладел меньше чем $\frac{1}{2}$ объема знаний, предусмотренных программой) Средний (объем знаний более $\frac{1}{2}$ программы) Максимальный (ребенок освоил весь объем знаний) 	<p>зеленый</p> <p>желтый</p> <p>красный</p>	Контрольный опрос после прохождения разделов программы, тестирование
2. Практические умения и навыки по разделам	Соответствие практических умений и	<ul style="list-style-type: none"> минимальный уровень средний 	<p>зеленый</p> <p>желтый</p>	Наблюдение Участие в соревнованиях,

программы (изучение техники тактики традиционного каратэ)	навыков программным требованиям	уровень • максимальный уровень	красный	открытых занятиях
3. Коммуникативные навыки	Умение взаимодействовать с другими членами коллектива, доброжелательность	<ul style="list-style-type: none"> • неконфликтен, не мешает другим детям на тренировках, предлагает свою помощь, доброжелателен • неконфликтен, не мешает другим детям на тренировках, иногда оказывает помощь другим детям • конфликтен, мешает другим детям на тренировках, отказывается оказать помощь другим детям 	красный желтый зеленый	Наблюдение Работа в команде

На основании данной диагностики педагогом составляются диаграммы на каждый год обучения.

Основными критериями успешного освоения программы обучающимися являются показатели контрольных тест-нормативов по физической и специальной подготовке.

Контрольно-переводные нормативы для обучающихся в группах 1-го и 2-го года обучения

Развиваемые физические качества (ОФП)	Контрольные упражнения (тесты)			
	6-9 лет		10-12 лет	
	мальчики	девочки	мальчики	девочки
Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 6,9 с)	Бег на 30 м (не более 7,1 с)	Бег на 30 м (не более 5,7 с)	Бег на 30 м (не более 6,0 с)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 10,3 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 10,6 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 9,0 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 9,4 с)
Сила	Подтягивания из виса на перекладине (не	Подтягивания из виса на перекладине (не	Подтягивания из виса на перекладине	Подтягивания из виса на перекладине (не

	менее 3 раз)	менее 1 раз)	(не менее 5 раз)	менее 3 раз)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 5 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 4 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 13 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 7 раз)
Скоростно-силовая выносливость	Подъем туловища лежа на полу за 1 мин (не менее 21 раз)	Подъем туловища лежа на полу за 1 мин (не менее 18 раз)	Подъем туловища лежа на полу за 1 мин (не менее 32 раз)	Подъем туловища лежа на полу за 1 мин (не менее 28 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 110 см)	Прыжок в длину с места (не менее 105 см)	Прыжок в длину с места (не менее 150 см)	Прыжок в длину с места (не менее 135 см)
Скоростно-силовые качества	Прыжки через скакалку за 60 с (не менее 30 раз)	Прыжки через скакалку за 60 с (не менее 37 раз)	Прыжки через скакалку за 60 с (не менее 60 раз)	Прыжки через скакалку за 60 с (не менее 70 раз)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке (от уровня скамьи- + 1 см)	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке (от уровня скамьи- + 3 см)	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке (от уровня скамьи- + 3 см)	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке (от уровня скамьи- + 5 см)
Выносливость	Бег 1000 м (не более 7 мин 10 с)	Бег 1000 м (не более 7 мин 35 с)	Бег 1500 м (не более 8 мин 20 с)	Бег 1500 м (не более 8 мин 55 с)
Специальная техническая подготовленность	10 кю	10 кю	10-9 кю	10-9 кю

Перевод в группу следующего года обучения производится по результатам выполнения требований по ОФП.

8. Список информационных источников

Список нормативно-правовых документов:

1. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утв. распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 года № 678-р. [Электронный ресурс] – Режим доступа Консультант Плюс): http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_413581/1b1d2b8512a1ba1441c9a3f80cc4dbd5cda16c0f/
2. Концепция персонифицированного дополнительного образования детей в Ярославской области, утв. постановлением Правительства области от 17.07.2018 года № 527-п. [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://www.gcro.ru/pfdo-doc> (официальный сайт МОУ «ГЦРО»).
3. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 №09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»). [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://sudact.ru/law/pismo-minobrnauki-rossii-ot-18112015-n-09-3242/>
4. Положение о персонифицированном дополнительном образовании детей в городе Ярославле, утв. постановлением мэрии города Ярославля от 11.04.2019 года № 428. [Электронный ресурс] – Режим доступа: https://yarlad.edu.yar.ru/dokumenti/polozh_pers_dop_obr.pdf.
5. Правила персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Ярославской области, утв. приказом департамента образования Ярославской области от 07.08.2018 года № 19-нп. [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://www.gcro.ru/pfdo-doc> (официальный сайт МОУ «ГЦРО»).
6. Приказ Минпросвещения России от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (Зарегистрировано в Минюсте России 26.09.2022 № 70226).
7. Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 05 мая 2018 г. № 298н 2 «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/71932204/> (информационно-правовой портал «Гарант»).
8. Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28; <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/74993644/> (информационно-правовой портал «Гарант»).
9. Сборник нормативно-правовых и информационно-методических материалов по организации внутреннего контроля образовательной деятельности в учреждениях дополнительного образования муниципальной системы образования г. Ярославля [Текст] / под редакцией Е.Г. Абрамовой, И.В. Лаврентьевой. – Ярославль: МОУ ДО Детский центр «Восхождение», 2017. – 44 с.
10. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012 года. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://base.garant.ru/70291362/> (информационно-правовой портал «Гарант»).

Список литературы для педагогов:

1. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. - Теория и методика физического воспитания и спорта. – М., 2002.
2. Царин А. В. Справочник работника физической культуры и спорта. Москва, 2005.
3. Танюшкин А.И., Безголосов П.А.- Карсний Кекусин.- Москва 2012. – 275с.
4. Дубровский В.И. Спортивная медицина. – М.: Владос, 1999. – 480с.
5. Мисакян М.А. - Каратэ Киокуишнкай. Самоучитель. – М.:ФИАР-ПРЕСС 2004. – 400 с.

Список литературы для обучающихся:

1. Травников А.А. Каратэ для начинающих. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2005. – 192 с.
2. Ингерлейб М.Б. Боевые искусства и самооборона для детей / Серия «Мастера боевых искусств» – Ростов-на-Дону: Феникс, 2002. – 128с.
3. Ояма М. – Каратэ для детей. – Смоленск: 1994. – 58 с. Список используемой литературы:
4. Алексеев А.В. Преодолей себя! Психическая подготовка в спорте. – Ростов н/Д.: Феникс, 2006. – 352с.
1. Бальсевич В.К. Очерки по возрастной кинезиологии человека. – М.: Советский спорт. – 2009. – 220с.
2. Вайнбаум Я.С., Коваль В.И., Родионова Т.А. Гигиена физического воспитания и спорта. М.: Академия, 2002. – 240с.
3. Вяткин Б.А. Управление психическим стрессом в спортивных соревнованиях. М.: Физкультура и спорт, 1981. – 112 с.
4. Глейberman А.Н. Упражнения в парах. – М.: Физкультура и спорт, 2005. – 256 с.
5. Глейberman А.Н. Упражнения с набивным мячом. – М.: ФиС, 2005.– 160 с.
6. Давыдов В.Ю. Меры безопасности на уроках физической культуры М.: Советский спорт. – 2007. – 140с.
7. Дворкина Н.И., Лубышева Л.И. Физическое воспитание детей 5-6 лет на основе подвижных игр, дифференцированных по преимущественному развитию физических качеств – М.: Советский спорт. – 2007. – 80с.
8. Дембо А.Г. Причины и профилактика отклонений в состоянии здоровья спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1981. – 120 с.
9. Дубровский В.И. Спортивная медицина. – М.: Владос, 1999. – 480с.
10. Ильин Е.П. Психофизиология физического воспитания. – М.: Просвещение, 1988. – 199 с.
11. Книга тренера по легкой атлетике / Под ред. Л.С. Хаменкова. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 397 с.
12. Лоулер Дж. Боевые искусства для женщин: Практическое руководство. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2001. – 368с.
13. Медведев И.А. Управление оптимальной двигательной активностью учащихся в режиме учебного дня на уроках физической культуры. Учебно- методическое пособие. – Красноярск: ГОУ ВПО Красноярский государственный педагогический университет им.В.П.Астафьева, 2001. – 117с.
14. Ознобишин Н.Н. Искусство рукопашного боя. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2005. – 238 с.
15. Озолин Н.Г. Развитие выносливости спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1959. – 128 с.
16. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. Наука побеждать. – М.: Астрель: АСТ, 2006. –

863 с.

Попов А.Л. Спортивная психология. – М.: Флинта, 2000. – 152 с.

18. Семенов Л.А. Определение спортивной пригодности детей и подростков: биологические и психолого-педагогические аспекты. – М.: Советский спорт, 2005. – 142 с.

19. Толковый словарь спортивных терминов Абсалямова И.В. и др. / Сост. Ф.П. Суслов, С.М. 23. Вайцеховский. – М.: Физкультура и спорт, 1993. – 351 с.

20. Филин В.П., Н.А. Фомин. На пути к спортивному мастерству (Адаптация юных спортсменов к физическим нагрузкам). – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 256 с.

21. Филин В.П., Н.А. Фомин. Основы юношеского спорта. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 255 с.

22. Якимов А.М. Основы тренерского мастерства. М.: Терра-Спорт, 2003. – 176 с.

23. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования /Ж.К. Холодов В.С. Кузнецов. – 12-е изд., испр. – М. : Издательский центр «Академия», 2014. – 480 с.

Приложение 1

**ПРИМЕРНЫЕ НОРМАТИВЫ ДЛЯ КОНТРОЛЯ
УРОВНЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

и годы обучения Этапы		ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ												
		ОФП											СФП	
		Бег на 30м, сек	Пряжок в длину с места, см	Подтягивания * в висе, раз	Челн. бег 3x10м, сек	Непрер. бег 6 мин, м Касание лад. пола, баллов		Приседания за 30 секунд, раз	Шагаг, баллов	Сгиб.-разгиб. рук в упоре лёжа, раз	Сгибание туловища за 1 мин., раз	за 30 секунд, раз	Мае-гери	Сгиб.-разгиб. рук в упоре лёжа на сэйкен, раз
		Верхние значения – результаты для юношей, нижние – для девушек												
Н П	1	5,6 – 7,5 5,8 – 7,6	155 – 100 150 – 85	6 – 1 12 – 2	9,9 – 11,2 10,2 – 1,7	1100- 700 900-500	3 - 1	26-24 24-22	3 - 1	10-2 9-1	30 – 12 18 – 8	-	-	
	2	5,4 – 7,1 5,6 – 7,3	165 – 110 155 – 90	6 – 1 14 – 3	9,1 – 10,4 9,7 – 11,2	1150- 750 950-550	3 - 1	28-26 26-24	3 - 1	11-2 10-1	34 – 12 20 – 8	-	-	

У Т	1	5,1 – 6,6 5,2 – 6,6	185 – 130 170 – 120	8 – 1 18 – 5	8,6 – 9,9 9,1 – 10,4	1250- 850 1050- 650	3 - 1	-	3 - 1	-	38 – 16 28 – 10	20-40	20-40
	2	5,0 –	195 –	9 – 2	8,4 – 9,7	1300-	3	-	3	-	40 – 16		
		6,3 5,1 – 6,4	140 185 – 130	19 – 5	8,7 – 10,1	900 1100- 700	- 1		- 1		30 – 10		
	3	4,9 – 6,0 5,0 – 6,2	200 – 145 190 – 135	10 – 2 20 – 5	8,2 – 9,2 8,7 – 10,0	1350- 950 1150- 750	3 - 1	-	3 - 1	-	45 – 18 35 – 12	30- 50	30- 50
	2	4,4 – 5,2 4,8 – 6,1	230 – 180 210 – 160	12 – 4 18 – 6	7,2 – 8,2 8,4 – 9,5	1500- 1100 1300- 900	3 - 1	-	3 - 1	-	50 – 12 40 – 12		
	3	4,3 – 5,1 4,8 – 6,1	240 – 190 210 – 165	13 – 5 18 – 6	7,2 – 8,2 8,7 – 9,7	1500- 1100 1300- 900	3 - 1	-	3 - 1	-	54 – 20 41 – 12		

*Юноши выполняют подтягивания в висе, девушки – в висе лежа; перекладина расположена на высоте 90 см

Приложение 2

**ПРИМЕРНЫЕ НОРМАТИВЫ ДЛЯ КОНТРОЛЯ
УРОВНЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ
В ГРУППАХ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ (ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ
СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 30м (не более 5,6 с)	Бег на 30м (не более 5,8 с)
Выносливость	Бег 2000 м (не более 10,4 мин)	Бег 1000м (не более 14 мин)
	Бег 3000 м (не более 15 мин)	Бег 3000 м (не более 18,1 мин)
Координация	Челночный бег 3x10м (не более 8 с)	Челночный бег 3x10м (не более 8,8 с)
Сила	Подтягивания на высокой перекладине (не менее 7 раз)	Подтягивания на низкой перекладине (не менее 12 раз)
Силовая выносливость	Подъем туловища лежа на полу за 30 с (не менее 20 раз)	Подъем туловища лежа на полу за 30 с (не менее 15 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 195 см)	Прыжок в длину с места (не менее 175 см)
Гибкость	Наклон вперед из положения сидя (не менее 10 см)	Наклон вперед из положения сидя (не менее 14 см)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа