



Министерство образования Тульской области
Государственное образовательное учреждение Тульской области
«Яснополянский образовательный комплекс им. Л. Н. Толстого»

ПРИНЯТО

Решением педагогического совета
Председатель

_____ Д.В. Киселев
Протокол от 30.08.2023 № 1

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГОУ ТО «Яснополянский
комплекс

_____ Д.В. Киселев
Приказ от 30.08.2023 № 44– ОД

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА
«КАРАТЭ»**

Начальное, основное общее образование
(1-4,5-9 классы, возраст детей 7-10 лет)

Составитель:

Педагог дополнительного образования
И.А. Никишин

Ясная Поляна
2023

Пояснительная записка

«Боевые искусства Востока представляют собой уникальный и неповторимый пласт культуры, где совмещается, казалось бы, несовместимое - красота ритма и гармонии движений и реальные боевые действия. Здесь боевая подготовка доводится до уровня искусства, что в итоге выливается в особый путь воспитания личности. Важной причиной популярности каратэ является его доступность. Им, фактически может заниматься любой человек со средним здоровьем, независимо от возраста и пола. Кроме этого, популярность каратэ состоит в привлекательности восточного культурного «колорита» и признании его международным спортивным сообществом. Стремление быть сильным, крепким, физически выносливым должно помогать современным школьникам работать над собой, самосовершенствоваться и добиваться новых результатов. Поэтому необходимо, чтобы занятия спортом вошли в моду у нынешних детей, как были они в моде у их родных в шестидесятые годы

Рабочая программа «Карате» предназначена для обучающихся 1-4 и 5-9 классов.

Направленность: физкультурно-спортивная

Актуальность.

В настоящее время можно и нужно говорить о необходимости и целесообразности обучения карате учащихся образовательных учреждений России. Карате формирует у детей, подростков, молодежи уважительное отношение к окружающим людям и к окружающему миру. Карате учит не только почтению к старшим, наставникам, но и бережному отношению ко всему тому, что окружает человека. Карате учит собранности, внимательности, умению не упускать из виду мелочи, детали. Опыт показывает, что занятия спортом вообще и карате, в частности, — это не потеря времени, а его приобретение. Не позанимавшись физическими упражнениями, пропустив тренировку, чувствуешь себя вялым, не сосредоточенным, в то время как систематические занятия спортом дают энергию, собранность, волю, умение довести начатое дело до конца. Важную и неоценимую помощь оказывает карате педагогам в плане поддержания дисциплины среди учащихся; нарушители дисциплины после некоторого времени занятий в секции становятся помощниками учителей и педагогов, помогают поддерживать порядок на занятиях и лекциях. Карате занимает свободное время учащихся, отвлекает их мысли от приобщения к вредным привычкам (курение, спиртные напитки, наркотики), бесцельное нахождение в социальных сетях.

Цель программы «Карате» - вовлечение детей в полезную развивающую деятельность, формирование физической культуры личности, гармоническое развитие занимающихся.

Задачи программы:

укрепить здоровье;

развить физические, моральные и волевые качества;

усвоить знания по теории и практике карате.

УМК:

Литвинов С.А. Программа Шотокан карате-до «Гармония тела, разума и духа». – Новосибирск: Издательство клуба «Успех», 2011.

Сасаки Т. Экзаменационная программа. – Новосибирск: Издательство клуба «Успех», 2007.

Теория и методика карате-до. Учебная программа. – М.: РГАФК, 2010.

Преимственность:

Чтобы беречь здоровье смолоду, любовь к спорту нужно прививать с самого детства, начиная с дошкольного возраста в рамках физического развития образовательной области. Занятия карате с детьми школьного возраста формируют их позитивное отношение к собственному здоровью, помогают в организации деятельности и досуга. Младший школьный возраст – наиболее благоприятный период для развития всех координационных и кондиционных способностей. Однако особое внимание в этом возрасте следует уделять укреплению здоровья учащихся и овладение детьми навыка «здорового образа жизни». Отличительной способностью детей младшего школьного возраста является их большое желание, интерес, познавательная деятельность, высокая эмоциональность во время занятий. На уровне основного общего образования работа по формированию гармоничного развития личности, на формирование у воспитанников спортивных навыков, что способствует повышению общей культуры ребенка и осуществляется через участие в городских и областных семинарах и соревнованиях.

Ценностные ориентиры содержания курса «Карате»

Рабочая программа дополнительного образования «Карате» направлена на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. В процессе освоения курса у учащихся начальной школы укрепляется здоровье, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности. Курс «Карате» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся способностей:

умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;

умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

умение доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Одним из результатов обучения карате является осмысление и присвоение учащимися системы ценностей.

Уважение. Уважительное отношение к людям и вещам.

Честь. Строгое соблюдение моральных принципов и верность идеалу поведения, достойного уважения.

Искренность. Качество, присущее тому, кто не скрывает своих чувств и мыслей и умеет быть самим собой.

Добросовестность. Чувство долга и необходимость добросовестно выполнять свои обещания и взятые на себя обязательства – неразделимы.

Доброта. Доброта – один из принципов силы и храбрости, отличительная черта человеколюбия, заставляющая с уважением относиться к человеческой жизни.

Скромность. Это умение быть почтительным и скромным, лишенным надменности и тщеславия.

Порядочность. Неукоснительно соблюдать и никогда не уклоняться от своих обязательств, что позволяет безошибочно принимать справедливые и правильные решения.

Доблесть. Сила духа, перед которой отступает опасность и боль. Храбрость, мужество и, особенно, воля к победе – составляющие этого качества.

Самообладание. Умение сохранять спокойствие и разум в любой ситуации. Это основное качество занимающегося карате, обуславливающее его эффективность. Кодекс чести и философия карате направлены на обретение и развитие этого качества.

«В карате не нападают первым». Каратист не должен быть агрессивным и жестоким и никогда не может быть инициатором конфликтных ситуаций, применяя свои знания и умения только для самозащиты.

Планируемые результаты освоения программы дополнительного образования «Карате»

В результате изучения курса «Карате» на уровне начального общего образования у выпускников будут сформированы учебные действия как основа умения учиться:

будет сформирована внутренняя позиция обучающегося, адекватная мотивация учебной деятельности, включая учебные и познавательные мотивы, ориентация на моральные нормы и их выполнение.

выпускники научатся общеразвивающим и специальным упражнениям, действиям и упражнениям из других видов спорта, приемами, защитами, несложными техническими и тактическими действиями;

выпускники приобретут умения учитывать позицию партнера, организовывать и осуществлять сотрудничество и кооперацию с сверстниками, адекватно воспринимать и передавать информацию.

Воспитательные результаты курса внеурочной деятельности «Карате» распределяются по трём уровням:

результаты первого уровня (приобретение обучающимися социальных знаний, понимания социальной реальности и повседневной жизни): укрепление здоровья учащихся и предполагает овладение детьми навыка «здорового образа жизни» через занятия и беседы с педагогом;

результаты второго уровня (формирование позитивного отношения обучающихся к базовым ценностям нашего общества и к социальной реальности в целом): формирует уважительное отношение к окружающему миру, учит не только почтению к старшим, наставникам, но и бережному отношению ко всему тому, что окружает человека через совместно организуемые спортивные соревнования, турниры, показательные выступления, мастер-классы и дни здоровья.

результаты третьего уровня (приобретение обучающимися опыта самостоятельного социального действия): обучающийся может приобрести опыт подбора основных упражнений для разминки и тренировки, самостоятельно проводить ее; приобрести знания и умения по методике тренировки, профилактике травматизма через совместно организуемые для окружающего социума спортивные соревнования, турниры, показательные выступления, мастер-классы и дни здоровья.

В плане формирования личности у обучающихся создастся:

внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к учебе;

потребность сотрудничества со сверстниками, доброжелательного отношения к сверстникам, бесконфликтного поведения, стремления прислушиваться к мнению одноклассников;

понятие, когда можно и нельзя применять приемы самообороны;

правильная позиция уважительного отношения к партнеру.

Обучающиеся получают возможность для формирования:

положительной мотивации и познавательного интереса к занятиям в секции «Карате».

У обучающихся сформируется:

убежденность и активность в необходимости пропаганды здорового образа жизни, как необходимого элемента ее сохранения;

доброжелательность и эмоционально-нравственная отзывчивость;

способность к адекватной самооценке;
самостоятельность в принятии правильного решения;
внимательность и вежливость во взаимоотношениях с партнерами;
Обучающиеся получают возможность для формирования:
ответственности человека за общее благополучие;
самостоятельности в принятии правильного решения;
самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, установки на
здоровый образ жизни.

Обучающиеся научатся:
принимать и сохранять учебную задачу;
учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном
материале в сотрудничестве с учителем;
Получат возможность научиться:
выделять и формулировать то, что уже усвоено и что еще нужно усвоить,
определять качество и уровень усвоения;
выделению и формулированию познавательной цели с помощью педагога;
распознавать признаки, по которым сравниваются приемы, выделяя
признаки сходства и различия, главного и второстепенного;
контролировать свои поступки;
понимать действия других участников тренировочного процесса.
работать в группе;
выполнять различные роли.
планировать свое действие с поставленной задачей и условиями ее
реализации, в том числе во внутреннем плане;
адекватно воспринимать оценку педагога;
осуществлять итоговый контроль по результату;
устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели;
соотносить правильность выбора, планирования, выполнения и результата
действия с требованиями конкретной задачи;
структурировать знания - разделять приемы на части, располагать части в
определенной последовательности, определять связь между частями;
планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей;
наблюдать, сравнивать, оценивать приемы;
позитивно проявлять себя в общении;
учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в
сотрудничестве;
нравственным качествам (взаимовыручке, коллективизму, дружбе);
понимать эмоции и поступки других людей;

допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии;

определять и формулировать цель в совместной работе;

различать способ и результат действия;

оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки;

вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок;

активизации сил и энергии, к волевому усилию в ситуации мотивационного конфликта;

концентрации воли для преодоления интеллектуальных затруднений и физических препятствий;

стабилизации эмоционального состояния для решения различных задач.

находить и осознавать изменения в собственном поведении;

самостоятельно создавать способы решения проблем творческого и поискового характера;

толерантному отношению к другому участнику тренировочного процесса;

договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;

Механизмы зачета результатов программы дополнительного образования «Карате»:

фиксация результатов занятий в Портфолио обучающегося (разделы «Мои достижения», «Мое творчество»);

подготовка и проведение праздников;

подготовка и проведение игр, викторин, конкурсов;

участие в спортивных соревнованиях, товарищеских встречах школьного, муниципального, регионального, всероссийского уровней;

Содержание программы дополнительного образования «Карате»

Программный материал осваивается по трем взаимосвязанным разделам — теоретическому, практическому, контрольному.

Теоретические занятия (12 часов). Инструктаж по технике безопасности. Беседы. Пользоваться видеоматериалом. Познакомить с историей развития карате. Рассказывать про стили карате. Ознакомить с историей карате стиля Шотокан. Соблюдать этикет. Использовать термины на японском языке.

Практические занятия (196 часов). Изучение беговой разминки. Разминка под счет. контроль за исполнением упражнений для тренировки ударной мощи рук. Ознакомление, изучение, отработка и контроль за исполнением

упражнений для тренировки махов ногами. Ознакомление, изучение, отработка и контроль за исполнением удара рукой и применение его в паре. Ознакомление, изучение, отработка и контроль за исполнением нижнего блока и применение его в паре. Ознакомление, изучение, отработка и контроль за исполнением верхнего блока. Ознакомление, изучение, отработка и контроль за исполнением верхнего блока и применение его в паре. Ознакомление, изучение, отработка и контроль за исполнением среднего блока. Ознакомление, изучение, отработка и контроль за исполнением среднего блока и применение его в паре. Ознакомление, изучение, отработка и контроль за выполнением удара ногой и применение его в паре. Ознакомление, изучение, отработка и контроль за выполнением удара ногой и применение его в паре. Работать в группе и в паре. Разучить и отработать стойки, удары, блоки. Применять технику карате в парах. Развивать гибкость, координацию, ловкость, мышечную силу с помощью упражнений и в игровой форме. Развивать скоростно-силовые качества. Выполнять упражнения для развития общих физических качеств.

Контрольные занятия (8 часов). Участие в выпускных показательных выступлениях. Демонстрация всех умений и навыков по карате, полученных за год.

Тематическое планирование

1-4,5-9 классы

(по 3 часа на каждую ступень)

№ п/п	Тема занятия	Характеристика деятельности
Теоретические занятия (12 часов)		
1-7	Инструктаж по технике безопасности. Беседы.	Познакомить с историей развития карате. Рассказывать про стили карате.
6-12	Просмотр видеоматериалов.	Ознакомить с историей карате стиля Шотокан. Соблюдать этикет. Использовать термины на японском языке. Использовать видеоматериалы.
Практические занятия (196 часов)		
13-15	Изучение беговой разминки.	Работать в группе и в паре

		Разучить и отработать стойки, удары, блоки
16-19	Разминка под счет	
	Ознакомление и изучение упражнений для тренировки ударной мощи рук.	Применять технику карате в парах. Развивать гибкость, координацию, ловкость, мышечную силу с помощью упражнений и в игровой форме.
20-26	Отработка и контроль за исполнением упражнений для тренировки ударной мощи рук.	Развивать скоростно-силовые качества.
27-30	Ознакомление и изучение упражнений для тренировки махов ногами	Выполнять упражнения для развития общих физических качеств.
31-36	Отработка и контроль за исполнением упражнений для тренировки махов ногами.	
37-41	Ознакомление с ударом рукой и применение его в паре.	
42-48	Изучение удара рукой и применение его в паре	
49-54	Отработка силы и равновесия при исполнении удара рукой и применение его в паре	
55-59	Контроль за исполнением удара рукой и применение его в паре.	
60-65	Ознакомление с нижним блоком и применение его в паре.	
66-72	Изучение нижнего блока и применение его в паре.	
73-78	Отработка нижнего блока и применение его в паре.	

79-82	Контроль за исполнением нижнего блока и применение его в паре.	
83-87	Ознакомление с верхним блоком.	
88-92	Изучение верхнего блока.	
93-98	Отработка верхнего блока	
99-103	Контроль за исполнением верхнего блока.	
104-109	Ознакомление с верхним блоком и применение его в паре.	
110-115	Изучение верхнего блока и применение его в паре	
116-121	Отработка верхнего блока и применение его в паре.	
122-124	Контроль за исполнением верхнего блока и применение его в паре.	
125-128	Ознакомление со средним блоком	
129-134	Изучение среднего блока	
135-139	Отработка среднего блока.	
140-143	Контроль за исполнением среднего блока.	
144-148	Ознакомление с средним блоком и применение его в паре.	
149-156	Изучение среднего блока и применение его в паре.	

157-162	Отработка среднего блока и применение его в паре.	
163-166	Контроль за исполнением среднего блока и применение его в паре.	
167-171	Ознакомление с ударом ногой и применением его в паре.	
172-177	Изучение удара ногой и применение его в паре.	
178-184	Отработка удара ногой и применение его в паре.	
185-187	Контроль за выполнением удара ногой и применение его в паре.	
188-192	Ознакомление с ударом ногой и применением его в паре с защитой.	
193-198	Изучение удара ногой и применение его в паре с защитой.	
199-205	Отработка удара ногой и применение его в паре с защитой.	
206-208	Контроль за выполнением удара ногой и применение его в паре с защитой	
Контрольные занятия (8 часов)		
209-216	Участие в выпускных показательных выступлениях.	Принимать участие в показательном выступлении. Продемонстрировать все умения и навыки по карате, полученные за год.

Приложение № 1
к дополнительной
общеразвивающей программе

**Критерии отбора к занятиям по дополнительной
общеобразовательной общеразвивающей программе
«Каратэ»**

Отбор на обучение по направлению «Каратэ» осуществляется на основании следующих критериев:

- группа здоровья – основная, подготовительная
- активное желание заниматься и развиваться в данном виде спорта
- результативное участие в спортивных соревнованиях.

Приложение № 2
к дополнительной
общеразвивающей программе

**Список преподавателей и организаторов занятий по дополнительной
общеобразовательной общеразвивающей программе
«Каратэ»**

Никишин Илья Алексеевич	Педагог дополнительного образования, стаж работы более 3 лет
------------------------------------	---