

Муниципальное образовательное учреждение  
дополнительного образования  
Детский центр «Восхождение»

Согласовано:  
Методический совет  
от «21» 05 2021 г.  
Протокол № 10



Принята на заседании  
Педагогического совета  
Протокол № 5  
от «24» 05 2021 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа**  
**«Каратэ. Лето»**  
(летний лагерь)

Направленность: физкультурно-спортивная  
Виды деятельности: оздоровительная физкультура

Возраст учащихся: 6-18 лет  
Срок реализации: 2 недели

Автор-составитель:  
Куликов А.В.,  
педагог дополнительного образования

Консультант:  
Ларина Н.В., методист

г. Ярославль, 2021.

## **Оглавление**

<b>ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА</b>	<b>3</b>
<b>УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН</b>	<b>5</b>
<b>СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ</b>	<b>6</b>
<b>ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ</b>	<b>7</b>
<b>МОНИТОРИНГ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ</b>	<b>10</b>
<b>ИНФОРМАЦИОННЫЕ ИСТОЧНИКИ</b>	<b>11</b>
<b>ПРИЛОЖЕНИЯ</b>	<b>12</b>
<i>Приложение 1 «Календарный учебный график»</i>	<b>12</b>
<i>Приложение 2 «Контрольно-измерительные материалы»</i>	<b>13</b>

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В настоящее время широкое распространение получили различные виды восточных единоборств (дзюдо, ушу, каратэ, таэквондо, айки-до и др.), корни которых питают мудрость и опыт многих поколений и людей, создававших эффективные системы рукопашного боя.

Важной причиной популярности каратэ является его доступность. Фактически, им 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. В наше сложное время и мужчины, и женщины хотят чувствовать себя в полной уверенности и безопасности, владеть специальными знаниями и техникой каратэ, уметь постоять за себя и своих близких, дать должный отпор агрессору, даже более сильному.

**Актуальность** данной программы состоит в том, что она является дополнительной к основной и направлена на продолжение физического развития и навыков в период летних каникул.

При разработке программы мы руководствовались положениями следующих **нормативных документов**:

1. Конвенции о правах ребёнка (одобренной Генеральной Ассамблеей ООН 20.11.1989г.)

2. Федерального Закона от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»

3. Концепции развития дополнительного образования детей, утв. распоряжением Правительства РФ от 4.09.2014 г. № 1726-р:

4. Приказа Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» п.11:

5. СП 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)», утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 30.06.2020 N 16.

6. СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28.

7. СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 N 2.

**Направленность программы.** Программа имеет физкультурно-спортивную направленность, т.к. ориентирована на формирование физической культуры и физического развития учащихся.

**Цель:** развитие физических качеств учащихся и содействие соблюдению здорового образа жизни путем организации занятий в период летних каникул.

**Задачи:**

- формировать потребность в систематических занятиях спортом;
- развивать физические качества учащихся;
- повторить материал программы «Общая физическая подготовка с элементами каратэ», изученный в учебном году;

**Ожидаемые результаты:**

По окончании обучения учащиеся будут/ у учащихся будут:

- сформирована потребность в систематических занятиях спортом;
- развиты физические качества;
- демонстрировать знание материала программы «Общая физическая подготовка с элементами каратэ», изученного в учебном году.

Образовательная деятельность в объединении строится на основании следующих принципов: индивидуализации; наглядности; доступности; учета возрастных нагрузок; вариативности; последовательности; системности.

Также учитываются 10 принципов каратэ:

1. Уважение.

Уважительное отношение к людям и вещам. Это первая обязанность занимающегося каратэ.

2. Честь.

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

3. Искренность.

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

4. Добросовестность.

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

5. Доброта.

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

6. Скромность.

Это умение быть почтительным и скромным, лишённым надменности и тщеславия.

7. Порядочность.

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

8. Доблесть.

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

9. Самообладание.

Это основное качество занимающегося каратэ, обуславливающее его эффективность. Кодекс чести и философия каратэ направлены на обретение и развитие этого качества.

10. В каратэ не нападают первыми. Каратист не должен быть агрессивным и жестоким и никогда не может быть инициатором конфликтных ситуаций, применяя свои знания и умения только для самозащиты.

Организация процесса обучения подчинена принципу последовательного решения частных задач с использованием при этом многообразных методических приемов, что обеспечивает прогресс в развитии физических и других качеств.

Программа рассчитана на учащихся **6-18 лет**, не имеющих противопоказаний к занятиям по состоянию здоровья.

**Срок реализации** программы – 2 недели.

**Форма занятий** – очная и заочная (дистанционное обучение).

**Режим занятий:** 3 раза в неделю по 2 ч., всего 6 ч. в неделю.

Реализация программы предполагает достижение определенных результатов на каждом году обучения. Что касается дополнительной, как было указано выше, она направлена на восстановление физической формы ребенка и на повтор изученных элементов.

**Аттестация учащихся.** Формами подведения итогов программы являются: сдача нормативов.

## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№	Тематические разделы	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1	Введение	1	-	1
2	Общая физическая подготовка	1	2	3
3	Общая специальная подготовка	1	3	4
4	Каратэ: тактико-техническая подготовка	1	2	3
5	<b>Сдача нормативов</b>	-	1	1
<b>Итого:</b>		<b>4</b>	<b>8</b>	<b>12</b>

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### **Введение**

Инструктаж по технике безопасности на занятиях объединения.

История и развитие восточных единоборств Китая, Японии, в том числе каратэ.

Этика, культура, питание и гигиена спортсмена.

Правила спортивной борьбы.

### **Общая физическая подготовка**

*Практика:*

Совершенствование выполнения физических упражнений, освоенных на предыдущих годах обучения. Скоростно-силовая, функциональная подготовка. Выполнение упражнений «взрывного» характера. Спортивные игры. Эстафета.

### **Общая специальная подготовка**

*Практика:*

Выполнение разминки, направленной на растяжку мышц. Укрепление ударных конечностей. Выполнение упражнений на статическое напряжение. Отжимания на кулаках. Тренировка правильного дыхания при физических нагрузках. Выполнение элементов медитации. Изучение самообороны. Выполнение элементов акробатики.

### **Каратэ: тактико-техническая подготовка**

*Теория:*

Правила спортивной борьбы.

*Практика:*

Изучение ката хэйан-седан, хэйан-нидан (последовательность определенных приемов защиты от воображаемого противника). Кумитэ (спарринг). Тренировка ударной и бросковой техники. Совершенствование выполнения основных и базовых элементов каратэ, изученных на предыдущих годах обучения, и разучивание новых:

- удар рукой уракен и др.;
- стойка кокутцу-дати и др.;
- блоки при переходе в стойке дзенкутцу-дати, блок сютто-уке и др..

Изучение и отработка удушающих и болевых приемов. Подготовка к экзамену на присвоение уровня мастерства.

### **Сдача нормативов**

*Практика:*

- отжимания за 15 секунд
- приседания за 15 секунд
- подъем корпуса из положения лёжа (пресс) за 60 секунд
- отработка традиционной техники «кихон».

## ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

### Формы обучения:

- беседа;
- практическое занятие;
- эстафета;

### Методы обучения:

По способу получения учащимися знаний и умений все методы обучения делятся на три группы:

- практические методы;
- словесные методы;
- методы наглядного восприятия.

Практические методы основаны на активной двигательной деятельности учащегося. Они разделяются на две группы:

1. Методы строго регламентированного упражнения (разучивание по частям, в целом и принудительно-облегчающие):

- упражнения характеризуются многократным выполнением действия (или его частей) при строгой регламентации формы движений, величины нагрузки, ее нарастания, чередования с отдыхом и т.п.;

- метод разучивания по частям предусматривает первоначальное изучение отдельных частей действия с последующим соединением их в необходимое целое;

- метод разучивания в целом предусматривает изучение действия в том виде, в каком оно предстает как конечная задача обучения. Метод применяется на любом этапе обучения;

- метод принудительно-облегчающего разучивания предусматривает изучение действия с использованием технических устройств (тренажеров, гантелей, утяжелителей), обеспечивающих возможность воспроизведения изучаемого упражнения (или его элемента) в искусственно созданных и строго регламентируемых условиях.

2. Методы частично регламентированного упражнения (игровой, соревновательный) допускают относительно свободный выбор действий учащегося для решения поставленной задачи. Эти методы, как правило, используются на этапе совершенствования, когда ученики уже обладают достаточным объемом знаний и умений:

- игровой метод включает в себя:

А) ярко выраженное соперничество и эмоциональность;

Б) чрезвычайную изменчивость условий ведения борьбы, условий выполнения действий;

В) высокие требования к творческой инициативе в действиях;

Г) отсутствие строгой регламентации в характере действий и нагрузке;

Д) комплексное проявление разнообразных двигательных качеств и навыков.

Игровой метод создает возможности для комплексного развития двигательных навыков и качеств для совершенствования координации, умения решать внезапно возникающие задачи, незамедлительно входить в нужный темп работы.

- соревновательный метод характеризуется:

А) подчинение всей деятельности задаче победить в том или ином действии в соответствии с заранее установленными правилами;

Б) максимальным проявлением физических и психических сил в борьбе за первенство, за высокие спортивные достижения,

Метод создает условия для более полного раскрытия функциональных возможностей организма, он требует большой самостоятельности в решении возникающих по ходу выполнения действия задач. Этот метод наиболее эффективен при совершенствовании действия, но не при первоначальном его разучивании, требует достаточно высокого уровня развития физических качеств, причем в их комплексном

проявлении, он педагогически оправдывает себя при условии развитой психической устойчивости спортсменов к победам и поражениям.

### 3. Словесные методы.

С помощью слова осуществляются многие функции, составляющие его конструктивную, организаторскую и другие стороны деятельности, а также устанавливаются взаимоотношения с учениками. Слово активизирует весь процесс обучения, так как способствует формированию более полных и отчетливых представлений, помогает глубже осмыслить, активнее воспринять учебную задачу.

### 4. Методы наглядного восприятия.

Эти методы обеспечивают зрительное и слуховое восприятие изучаемого действия. Просмотр, прослушивание темпа, ритма движений создают у учащегося более разностороннее представление о действии. Наглядное восприятие способствует более быстрому и прочному усвоению, повышает интерес к изучаемым действиям.

### *Структура занятий*

Все занятия состоят из трёх частей:

1. Подготовительная часть, как правило, включает разминку, которая строится таким образом, чтобы охватить все группы мышц, не вызывая их перегрузки. Начинать разминку лучше всего с бега, а завершать упражнениями на гибкость.

2. Основная часть, включает в себя изучение новой техники, повторение и совершенствование индивидуальной техники. Преимущественное изучение той или иной формы обучения выбирается педагогом в соответствии с планом занятий.

3. Заключительная часть, может быть направлена на развитие общефизических данных и гибкости. Кроме того, в заключительную часть необходимо включить упражнения на расслабление и специальные дыхательные упражнения. Особое внимание уделяется упражнению «сейдза-мокусо», при котором ученики, сидя на коленях и закрыв глаза, перед тренировкой настраиваются на занятия, а в конце тренировки проводят анализ, успокаивают дыхание. Это упражнение является обязательным во всех видах японских единоборств.

Желая сделать занятия спортом более привлекательными, педагог проводит большую работу по организации развивающего досуга и общения своих учащихся, направляя его на удовлетворение потребностей учащихся в отдыхе, развлечениях; восстановлении интеллектуальных, физических и эмоциональных сил; ведь большое количество детей и подростков мотивируют свой приход в объединение как возможность найти себе друзей и уйти от школьных и домашних проблем.

В коллективе каратэ стали традиционными такие формы, как тематические вечера, конкурсы, туристические походы, поездки в другие города.

Во всём этом велика роль родителей. Совместная творческая деятельность по проведению праздников, открытых занятий, соревнований и других массовых мероприятий сплачивает коллектив, создавая позитивную мотивацию на «ситуацию успеха», как для детей, их родителей, так и для педагогов, для того, чтобы было комфортно всем, кто вовлечён в образовательный процесс.

### **Материально-техническое обеспечение:**

Для эффективной реализации программы необходимы:

- спортивный зал;

- специализированный спортивный инвентарь: лапы, водоналивной мешок (спарринг-манекен), гантели, утяжелители, накладки на руки и на голень.

**Дидактическое обеспечение:**

- схемы упражнений, приемов;
- видео с упражнениями.

## МОНИТОРИНГ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ

Данная программа предлагает следующий вариант мониторинга образовательных результатов учащихся, который состоит из комплекса показателей, подлежащих оценке. Проводится 2 раза, данные заносятся в сводную таблицу образовательных результатов учащихся (Приложение №2).

Показатели	Критерии	Степень выраженности критерия	Баллы	Формы и методы
Уровень теоретической подготовки	Соответствие теоретических знаний программным требованиям	- <i>минимальный уровень</i> (учащийся овладел менее чем 1/2 объёма знаний, предусмотренных программой)	1	Беседа
		- <i>средний уровень</i> (объём усвоенных знаний составляет более 1/2)	2	
		- <i>максимальный уровень</i> (учащийся освоил практически весь объём знаний, предусмотренных программой за конкретный период)	3	
Соблюдение правил техники безопасности	Соответствие навыков соблюдения правил техники безопасности требованиям программы	<i>минимальный уровень</i> (учащийся не соблюдает правила техники безопасности на занятиях)	1	Наблюдение
		<i>средний уровень</i> (учащийся соблюдает правила техники безопасности на занятиях не во всех случаях)	2	
		<i>максимальный уровень</i> (учащийся соблюдает правила техники безопасности на занятиях)	3	
Уровень практической подготовки	Соответствие практических умений и навыков программным требованиям	- <i>минимальный уровень</i> (учащийся овладел менее чем 1/2 объёма предусмотренных программой умений и навыков);	1	Наблюдение Сдача нормативов
		- <i>средний уровень</i> (объём усвоенных умений и навыков составляет 1/2);	2	
		- <i>максимальный уровень</i> (учащийся освоил весь объём умений и навыков, предусмотренных программой за конкретный период)	3	

## ИНФОРМАЦИОННЫЕ ИСТОЧНИКИ

### Для педагогов

1. Вейдер, Джо. Строительство тела по системе Джо Вейдера [Текст] / Джо Вейдер. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 112 с.: ил.
2. Восточные единоборства [Текст] / Авт. – сост. М. Гутин. – М.: ООО «Издательство Астрель», ООО «Издательство АСТ», 2000. – 160 с.: ил.
3. Долин, А.А., Попов, Г.В. Кэмпо-традиция воинских искусствах [Текст] / А.А. Долин, Г.В. Попов. – М.: 1991. – 429 с.: ил.
4. Дополнительное образование детей. Учебное пособие для вузов [Текст] / Под ред. О.Е.Лебедева. – М.: ВЛАДОС, 2000. – 256 с.
5. Захаров, Е.Н., Карасев, А.В., Сафонов, А.А. Энциклопедия физической подготовки (Методические основы развития физических качеств) [Текст] / Под общей ред. А.В. Карасева. – М.: Лептос, 1994. – 368 с.
6. Ильина, Т.В. Мониторинг образовательных результатов в учреждении дополнительного образования детей [Текст] / Т.В. Ильина. – 2-е изд. – Ярославль, 2002. – 76 с.
7. Кун, Л. Всеобщая история физической культуры и спорта. Перевод с венгерского. [Текст] / Под ред. В.В. Столбова. – М.: Радуга, 1982. – 400 с.
8. Лялько, В.В. Тренажеры в боевых искусствах [Текст] / под ред. А.Е. Тараса. – Мн: Харвест, 1998. – 384 с.
9. Матвеев, Л.П. Основы спортивной тренировки: Учебное пособие для институтов физической культуры [Текст] / Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1977. – 280 с.
10. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры: Учебник для институтов физической культуры [Текст] / Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.
11. Программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ: Спортивные кружки и секции [Текст]. – М.: Просвещение, 1986. 397 с.
12. Физиология мышечной деятельности: Учебник для институтов физической культуры [Текст] / Под ред. Я.М. Коца. – М.: Физкультура и спорт, 1998. – 200 с.
13. Хортман, Ю., Тюнненман Х., Современная силовая подготовка, [Текст] / Ю. Хортман, Х. Тюнненман. – Берлин: «Шпортферлаг», 1988. – 165 с. Берлин: «Шпортферлаг», 1988. – 165 с.

### Для учащихся

1. Зациорский, В.М. Физические качества спортсмена [Текст] / В.М. Зациорский. – М.: Физкультура и спорт, 1970. – 200 с.
2. Захаров, Е.Н., Карасев, А.В., Сафонов, А.А. Энциклопедия физической подготовки (Методические основы развития физических качеств) [Текст] / Под общей ред. А.В. Карасева. – М.: Лептос, 1994. – 368 с.
3. Лялько, В.В. Тренажеры в боевых искусствах [Текст] / под ред. А.Е. Тараса. – Мн: Харвест, 1998. – 384 с.
4. Матвеев, Л.П. Основы спортивной тренировки: Учебное пособие для институтов физической культуры [Текст] / Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1977. – 280 с.

## **ПРИЛОЖЕНИЯ**

### **Календарный учебный график**

### *Приложение 1*

Контрольно-измерительные материалы

Словарь терминов каратэ

КИХОН - основы, азы данного боевого искусства.  
ГОХОН КУМИТЕ - условный спарринг на 5 шагов.  
КАТА - формальное упражнение.  
АГЕ УКЕ - верхний блок. i  
СОТО УКЕ - блок защиты снаружи внутрь.  
ГЕДАН БАРАЙ - блок защиты нижнего уровня тела.  
УЧИ УКЕ - блок защиты изнутри наружу.  
МАЕ ГЕРИ - прямой удар ногой вперед.  
МАВАШИ ГЕРИ - круговой удар ногой.  
ЙОКУ ГЕРИ КЕАГЕ- восходящий удар ногой в сторону.  
ЙОКУ ГЕРИ КЕКОМИ - проникающий удар ногой в сторону.  
УШЙРО ГЕРИ - удар ногой назад.  
ОЙ ЦКИ - прямой удар вдогонку (с шагом одноименной ногой).  
ГЪКУ ЦКИ - прямой удар (разноименное положение рук и ног).  
УРАКЕН УЧИ - удар тыльной стороной кулака.  
ЙОКО ЭМПЙ УЧИ - удар локтем в сторону.  
ШУТО УЧИ - рубящий блок.  
ДЗЕНКУЦУ ДАЧИ - стойка с передним изгибом.  
КИБА-ДАЧЙ - стойка всадника  
КУКУЦЙ-ДАЧИ- оборонительная стойка.  
ХАЙСОКУ-ДАЧИ - стойка с сомкнутыми стопами.  
МЙСУБЙ-ДАЧЙ - стойка (пятки вместе носки врозь).  
МАВАШИ ЦКИ - круговой (боковой) удар рукой.  
КИЗАМИ ЦКИ - прямой удар передней рукой.  
ДЛИННЫЙ ВХОД - прямой удар на два шага.  
ЧУДАН - средний уровень тела.  
ДЗЕДАН- верхний уровень тела (шея, голова).  
КИАИ - боевой выкрик.  
КЮ - ученическая ступень(разряд).  
КУМИТЭ - «сталкивающие руки», бой, борьба

