



Муниципальное автономное образовательное
учреждение дополнительного образования
Детско-юношеский центр «Звёздочка» г. Томска

Принята на заседании методического
совета от «22» августа 2023 г.
Протокол № 1

Утверждаю:
Директор МАОУ ДО
ДЮОЦ «Звёздочка» г. Томска

«22» августа 2023 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности

«Каратэ»

Возраст учащихся: 7-14 лет

Срок реализации 5 лет

Автор-составитель:
Мананков Григорий Сергеевич -
педагог дополнительного образования

г. Томск, 2023

I. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Направленность программы: физкультурно-спортивная. Направлена на укрепление здоровья, формирование навыков здорового образа жизни и спортивного мастерства, морально-волевых качеств и системы ценностей с приоритетом жизни и здоровья.

Данная программа по каратэ-до разработана на основе авторской программы ПДО Бельца В.Э.

Актуальность. Каратэ-До - древнейшее воинское искусство, зародившееся на о.Окинава. Это учение-сложный комплекс духовной и физической культуры, это многовековые традиции борьбы, находящиеся в непрерывном развитии. Не победа над противником была конечной целью изучения Каратэ-До, а победа над самим собой, преодоление собственных слабостей и недостатков. Школа каратэ-до становилась школой жизни. Самопознание в процессе освоения воинских искусств обостряло восприимчивость человека к прекрасному, к живой природе, к искусству.

«Каратэ-До - орудие созидания, созидания самого человека, его тела и духа, его Формы и Содержания. Человек, занимающийся каратэ-до, должен сохранять благородство и никогда не угрожать; приближаться, но не перебежать дорогу; убивать, но не уничтожать; ни малейшего признака недостойного поведения не должен он обнаруживать; пища его не должна быть слишком тяжелой; даже малейшую ошибку он должен стремиться исправить, чтобы не в чем его было упрекнуть. В этом проявляется его сила воли.

Для миллионов людей в разных странах мира скрижалями Закона явилась табличка с уставом Сетокана (стиль каратэ-до основанный Г. Фунакоси), гласящим:

- Стремиться к совершенствованию человеческого естества;
- следовать по пути справедливости и защищать справедливость;
- воспитывать в себе дух трудолюбия и упорства;
- соблюдать этикет;
- не допускать проявлений агрессивности.

Каратэ-До, практикуемое ныне, представляет собой сложную систему психофизического тренинга и объединяет в себе и духовную дисциплину, и оздоровительную систему, и предмет самообороны, и спорт.

Этикет Каратэ-До - сложная система правил, основанная на отношении человека, занимающегося тренировками, к товарищам по тренировкам, к тренеру и позволяющая находиться в единстве со всем окружающим нас миром.

В Каратэ-До, как ни в одном другом виде спорта, развиваются все физические способности: быстрота, ловкость, сила, гибкость, выносливость с преобладанием скоростно-силовых качеств. Дети, тренируясь, не только развивают свои физические качества с помощью различных упражнений, но и учатся защищать себя и своих близких от излишней агрессии окружающего нас мира, а также становятся уважительнее и терпимее. У них появляется возможность самоутвердиться и самореализоваться среди сверстников.

Необходимость создания программы вызвана:

- социальным заказом
- ухудшением состояния здоровья детей и подростков.

Цель программы: воспитание здоровых, физически развитых детей и подростков с помощью каратэ - до.

Задачи

обучающие:

- освоение базовой техники каратэ – до;
- изучение терминологии каратэ – до;
- освоение техники выполнения физических упражнений;

- изучение правил и тактики соревнований;

воспитательные:

- воспитание морально - волевых качеств;

- воспитание культуры поведения на основе “Рэйги” - этикета каратэ – до;

- формирование у подростков опыта позитивной жизнедеятельности;

- формирование устойчивого интереса к повседневным занятиям каратэ– до;

развивающие:

- развитие общефизических качеств;

- развитие специальных физических качеств;

- формирование спортивной мотивации.

Срок реализации: 5 лет

Объём реализации программы: 1404 часа

Адресат: учащиеся 7 – 14 лет

Количество детей в группах: 12 - 15 человек

Краткие возрастные особенности

Возраст 7 – 11,5 лет

- Смена ведущего вида деятельности с игровой на учебную.
- Освоение новых видов деятельности, при предъявлении ребенку новых социальных требований, возникновении новых ожиданий социума. («Ты уже школьник, ты должен..., можешь, имеешь право...»).
- Несформированность эмоционально-волевой сферы. Затруднена произвольная регуляция собственного поведения.
- Незрелость личностных структур (совесть, приличия, эстетические представления).
- Тревожность, страх оценки.
- Ориентация на общения со значимым взрослым (педагогом).
- Формирование навыков учебной рефлексии.
- Развитие когнитивных функций.
- Различия в развитии мальчиков и девочек (преобладание логической сферы у мальчиков, эмоционально-чувственной у девочек).
- Ориентация в поведении на оправдание ожидания и одобрения значимых взрослым.

Возраст 12 – 14 лет

- Ведущая потребность - общение со сверстниками.
- Развитие Я – концепции.
- Склонность к риску, острым ощущениям.
- Быстрая утомляемость и низкая работоспособность, резкие перепады настроения в связи с бурным психофизиологическим развитием.
- Появление интереса к противоположному полу.
- Замедляется реакция. Подросток не сразу отвечает на вопросы, не сразу начинает выполнять задания.
- Слабо сформированная эмоционально-волевая сфера.
- Ориентация в поведении на поддержание и одобрение со стороны сверстников.
- Повышенная обидчивость на замечания, особенно в отношении внешности.
- Необходимость ощущения социальной востребованности (формирование чувства взрослости).

Ведущая форма проведения занятий – групповое учебно-тренировочное занятие.

Практическая деятельность: изучение техники каратэ-до, техники выполнения общих и специальных физических качеств.

Теоретическая: изучение терминологии каратэ-до, правил соревнований, связь с другими предметами («Рэйги»- этикета каратэ-до, истории Востока, психологии, первой медицинской помощи, теории и методики физического воспитания и спорта)

Соревновательная: участие в соревнованиях и показательных выступлениях различного уровня.

Принципы спортивной подготовки

- **Принцип сознательности и активности**

Ясное и отчетливое понимание цели, задач тренировки, средств, методов и т.д. Обеспечивает успешное обучение спортивной техники и тактики, эффективное развитие силы, быстроты, выносливости, воспитание моральных и волевых качеств, результативное участие в соревнованиях.

- **Принцип специализации**

В зависимости от морфологических, физиологических, психологических особенностей, от уровня подготовки необходима узконаправленная специализация в ката (формальные упражнения) или в кумитэ (реальный бой).

- **Принцип всесторонности**

Он определяет необходимость для спортсмена всестороннего развития, включающего в себя высокий моральный и культурный уровень, разносторонние волевые качества, отличную работоспособность всех органов и систем организма, многообразное умение координировать движения физическое, совершенство в целом.

- **Принцип возрастающих нагрузок**

Правильное использование нагрузок и воздействий в процессе подготовки спортсменов играет одну из решающих ролей в достижении успеха.

- **Принцип повторности**

Всё многообразие задач спортивной тренировки решаются через повторное выполнение упражнений, действий, заданий, тренировочных работ и занятий, соревнований и т.д.

- **Принцип разнообразия и новизны**

Необходим для облегчения и отдыха психической сферы, устающей от привычного фона занятий, для усиления воздействия средств и методов и, следовательно, адаптационных положительных изменений.

- **Принцип наглядности**

Принцип наглядности очень важен для обучения спортивной техники, тактике. Демонстрация с помощью видеозаписей, кино, фото таблиц, рисунков, моделей того, чему обучают, значительно убыстряет обучение.

- **Принцип индивидуализации**

Индивидуальный подход диктует реализацию спортивной подготовки соответственно особенностям спортсмена, обеспечивая достижение более эффективных результатов в воспитании, обучении и тренировке.

Режим занятий

Год обучения	Количество часов в неделю	Количество часов в год	Периодичность
1-2 год обучения стартовый уровень	6	216	2 раза по 3 часа
3-4 год обучения базовый уровень	9	324	3 раза по 3 часа
5 год обучения продвинутый уровень	9	324	3 раза по 3 часа

Особенности формирования учебно-тренировочных групп и организации образовательного процесса

Поскольку в коллективе занимаются воспитанники с различными стартовыми данными (возраст, состояние здоровья, уровень спортивной подготовки, физические данные, темп освоения программы), образовательный процесс целесообразно строить по уровням стартовый, базовый. Предусмотрена возможность и для продвинутого уровня для одарённых учащихся. Каждый уровень может быть освоен учащимся за различные по продолжительности отрезки времени, в зависимости от его индивидуальных особенностей. Учебно-тренировочные группы формируются с учётом возраста, уровня подготовки, режима занятий в школе. Основанием для перевода учащегося на следующий уровень являются результаты контрольных испытаний, сдача контрольных нормативов, показатели здоровья и оценки уровня личностной зрелости (См. «Предполагаемые результаты»)

Стартовый уровень (1-2 год обучения)

Основные задачи:

- развитие общефизических качеств;
- укрепление здоровья;
- усвоение норм и правил группы;
- формирование мотивации;
- первоначальное освоение техники каратэ-до.

Состав спортивно-оздоровительной группы (1 год) и группы начальной подготовки (2 год) формируется в основном из младших школьников, ранее не занимавшихся спортом. Физические качества, как правило, развиты слабо или средне, состояние здоровья удовлетворительное. Мотивация к занятиям высокая, большая потребность в игровой деятельности, недостаточно развито внимание. Состав группы определяется по результатам ежегодного тестирования (вводное, переводное). В группах второго года обучения может происходить добор новичков.

Предполагаемые результаты уровня:

- проявление устойчивого интереса и потребности к тренировочным занятиям, к самостоятельным физическим упражнениям, знание их пользы и необходимости;
- развитие общих физических качеств, соответствующих возрасту;
- знание названий игровых и физических упражнений, умение их выполнять, комментировать порядок и правила выполнения;
- знание названий блоков, ударов и умение их выполнять;
- Знание основ «Рейги- этикета »каратэ-до, норм и правил, принятых в коллективе;
- устойчивое внимание на тренировках, дисциплинированность;
- овладение навыками устойчивого слушания, умения регулировать свои эмоции, подчиняться требованиям тренера;
- знание и соблюдение правил командных игр;
- овладение навыками самообслуживания (режим, личная гигиена, подготовка обуви и формы);
- приобретение опыта участия в соревнованиях по общефизической подготовке.

Базовый уровень (3 - 4 года обучения)

Основные задачи:

- развитие общих и специальных физических качеств и способностей;
- формирование устойчивых навыков и внутренних установок здорового образа жизни;
- создание сплочённой работоспособной команды.

Уровень подготовки - учебно-тренировочные группы. Состав разновозрастной. Группы формируются из воспитанников, освоивших программу стартовой ступени, и пришедших из других секций (их соответственный уровень подтвердился вводным мониторингом).

Предполагаемые результаты базовой ступени:

- развитие общих и специальных физических качеств, соответствующих возрасту;
- развитие эмоционально-волевых качеств;
- освоение базовой техники каратэ-до (кихон) и формальных упражнений, теоретических оснований бункай-ката, умение выполнять атакующие и защитные действия;

- умение самостоятельно выполнять и организовать занятия физической культурой (утренняя гимнастика, разминка, физкультминутка) в своей группе и с младшими;
- знание правил соревнований, приобретение опыта участия в соревнованиях по каратэ-до;
- осознанное применение законов спортивной этики Рейги в жизни коллектива;
- потребность в эмоциональном и содержательном общении;
- расширение кругозора;
- умение анализировать свою учебно-тренировочную деятельность и поведение;
- проявление личностной потребности в физическом совершенствовании самовоспитании; отношение к своему здоровью как к ценности; наличие личностных установок, позволяющих оказывать противодействие факторам, провоцирующим вредные привычки;
- наличие сплочённой работоспособной команды с традициями.

Продвинутый уровень (5 и последующие года обучения)

Основные задачи:

- развитие общих и специальных физических качеств и способностей;
- совершенствование технического мастерства и теоретической подготовки;
- формирование личностной потребности в занятиях спортом и навыков в самоорганизации и самовоспитания;
- формирование сплочённого работоспособного коллектива на основе общих интересов и склонностей.

Учебно-тренировочные группы формируются из мальчиков и девочек 6-7 годов обучения, перешедших из групп начальной подготовки, освоивших программу основной ступени, и детей, пришедших из других секции по уровню подготовки соответствующих уровню группы.

Предполагаемые результаты третьей ступени:

- развитие общих и специальных физических качеств, соответствующих возрасту;
- освоение сложной техники каратэ-до (сложнокоординированная техника одиночных ударов и комбинации, имеющие свою тактику);
- овладение навыками анализа и самоанализа тренировочных занятий, выступлений на соревнованиях, своего поведения в сложных ситуациях;
- развитие эмоционально-волевых качеств (настойчивость, терпеливость, самообладание, решительность, смелость, уверенность, трудолюбие);
- знание правил соревнований по каратэ-до, приобретение опыта участия в судебных семинарах;
- успешные выступления на соревнованиях разного уровня;
- наличие навыков самоконтроля за физическим развитием и функциональным состоянием, гигиены самостоятельных занятий физическими упражнениями, труда и отдыха, организации режима дня и питания;
- усвоение этических норм и правил, применение их в тренировочном процессе и в бытовых ситуациях. Умение применять адекватный тон и стиль общения, устанавливать межличностные и деловые контакты в конкретных ситуациях, выбирать адекватные способы сотрудничества;
- устойчивая потребность в спортивном и личностном самосовершенствовании.

Формы контроля и оценки результатов

- Вводная диагностика для определения степени готовности ребёнка к той или иной деятельности:

- мотивация посещения занятий;

-тестирование физических качеств;

-диагностика личностных характеристик (темперамент, уровень самооценки, межличностного общения);

-допуск врача.

Для изучения индивидуальных особенностей детей, мотивации, личностных качеств применяются опросы, беседы, включённое педагогическое наблюдение, тесты, сочинения на заданную тему

- Контрольные упражнения и спортивные тесты по ОФП.
- Промежуточный контроль: демонстрация, блиц-опрос, викторина,

зачёт, игра, КТД, мастер-класс, праздник, презентация, тестирование, соревнование, творческая работа. Подобные формы становятся ярким событием для детей, родителей, педагогов: позволяют в непринуждённой обстановке отследить уровень подготовленности детей, привлечь внимание родителей к занятиям, мотивировать дальнейшие занятия.

- Итоговый контроль - основная форма мониторинга - призвана определить динамику развития каждого ребёнка, правильность подобранной учебно-тренировочной программы. Кроме тестов, используемых при вводной диагностике, включён специализированный экзамен на сдачу технических элементов каратэ-до (Приложение).

Формируется база данных об особенностях обучающихся, которые фиксируются в индивидуальной карте

Учебный план 1-2 года обучения

№	Тема	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	2	1	1	Наблюдение викторина
2.	Развитие общих физических качеств	72		72	Контрольные упражнения
3.	Развитие специальных физических качеств	36		36	Контрольные упражнения
4.	Техника каратэ-до	40	4	36	соревнование
5.	Подвижные спортивные игры	36		36	соревнование
6.	«Рейги» - этикет каратэ-до	14	4	10	
7.	Соревнования	16	2	14	соревнование
	Итого	216			

Содержание

1 Введение

Теория. Инструктаж по ТБ. Из истории каратэ-до. Традиции коллектива.

Практика. Игры на знакомство и сплочение.

2. Развитие общих физических качеств

Теория. Беседа о здоровье. Оказание первой медицинской помощи. Инструктаж по ТБ: при занятиях в зале, на открытой площадке.

Практика.

1 год. Упражнения на развитие ловкости, гибкости, быстроты, силовых качеств. Техника выполнения физических упражнений. Одновременность действий.

2 год. Совершенствование изученного материала в различных комбинациях.

3. Развитие специальных физических качеств

Теория. Правила выполнения упражнений. Профилактика табакокурения.

Практика.

1 год. Упражнения на развитие скоростной выносливости. Скоростно-силовые качества.

2 год. Совершенствование изученного материала в различных комбинациях.

4. Техника каратэ-до

Теория. Терминология каратэ-до.

Практика. 1 год. Подготовительные упражнения. Название блоков, ударов. Простейшие технические элементы. Изучение прямого удара рукой ой-цки. Изучение стойки дзенкуцу дати. Изучение верхнего блока агэ-укэ. Изучение нижнего блока - гедан - барай. Изучение бокового блока учи-укэ. Изучение бокового блока сото-укэ.

Изучение прямого удара ногой мая-гери.

Совершенствование удара ногой. Изучение блока шуто-укэ.

Разучивание бокового удара ногой маваси-гери.

2 год. Изучение прямого удара рукой гияку-цки.

Изучение прямого удара рукой кидзами-цки.

Совершенствование бокового блока учи-укэ, сото-укэ.

Изучение блока рукой шото-уке.

Закрепление бокового удара ногой маваси-гери, стойки дзенкуцу- дати, прямого удара ногой мая-гери.

Разучивание кихона- базовой техники

5. Подвижные спортивные игры

Теория. Правила и этикет в игре. Первая помощь при ушибах, ссадинах.

Практика. 1-2 год. Эстафеты. Эстафеты с с акробатическими элементами. Командные игры на развитие общефизических качеств, коммуникативных навыков. «Второй лишний», «Воробьи-вороны», «Обезьянки и крокодил» и др.

6. «Рейги» - этикет каратэ-до

Теория. Основы спортивной этики. Правила ДОДЖО. Чтение и обсуждение. Беседы о товариществе, уважении, традициях коллектива.

Практика. 1-2 год. Упражнения на внимание, дисциплинированность во время тренировок. Коммуникативные тренинги. Упражнения на развитие активного слушания, умение регулировать эмоции.

Тема 6. Соревнования

Практика. 1-2 год. Зачёты по ОФП. Контрольные соревнования. Анализ собственных ощущений, самочувствия. Показательные выступления перед родителями.

Учебный план 3-4 годов обучения

№	Тема	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	2	1	1	Наблюдение Викторина
2.	Развитие общих физических качеств	62		62	Сдача нормативов
3.	Развитие специальных физических качеств	72		72	Контрольные упражнения
4.	Техника каратэ-до	108		108	соревнования
5.	Тактика ведения боя	4	4		соревнования
6.	Подвижные спортивные игры	18		18	наблюдение
7.	Восстановительные мероприятия	18	2	16	наблюдение
8.	«Рейги» - этикет каратэ-до	18	4	14	зачёт
9.	Соревнования	20	2	18	выступление
	ИТОГО	324	14	310	

Содержание

1 Введение

Теория. Оказание первой медицинской помощи. Инструктаж по ТБ: при занятиях в зале, на открытой площадке, ПДД, поведение в транспорте, пожарной безопасности. Первая помощь при ожогах, обморожениях, переломах, порезах. Профилактика алкоголизма, курения, токсикомании.

Практика. Показательные выступления для новичков.

2. Развитие общих физических качеств

Практика. 3-4 год. Упражнения на развитие ловкости, гибкости, быстроты, координации, силовых качеств с использованием одновременного, игрового, контрольного и соревновательного методов.

3 Развитие специальных физических качеств

Практика. 3-4 год. Упражнения на развитие скоростной выносливости, скоростно-силовых качеств с использованием одновременного, кругового, игрового, интегрального, контрольного и соревновательного методов.

4. Техника каратэ-до

Практика. 3 год. Изучение прямого удара ногой йока-гери.

Изучение удара ногой ура-маваси гери.

Разучивание комбинаций руками.

Разучивание атакующих комбинаций: блоки и удары.

Защитные действия: блоки и удары.

Разучивание стойки кокуцу-дати, кибя-дати.

Формальные упражнения – ката. Ката на 8-6 кю.

Разучивание кихона - базовой техники. Кихон на 8-6 кю, кихон –кумитэв парных упражнениях.

Тренировочные спарринги-кумитэ. Применение атакующих и защитных комбинаций в бою с реальным противником.

4 год. Совершенствование изученного материала в различных комбинациях. Групповой, парный анализ правильности выполнения упражнений, технических элементов. Критерии анализа.

5. Тактика ведения боя

Теория. Изучение тактических схем ведения боя. Тактические методы, способы взаимодействия с противником. Ритм и темп боя

Практика. Практическое применение знаний. Просмотр видеоматериалов. Нестандартные выходы из сложившихся ситуаций. Навыки анализа и самоанализа.

6. Подвижные спортивные игры

Практика. 3-4 год. Игры на развитие ловкости, быстроты, скоростно-силовых качеств, воли, коммуникативных качеств, инициативности: «Слушай сигнал», «Белые медведи», «Снайпер», пионербол. Эстафеты с предметами, с элементами техники каратэ-до. Самостоятельная организация и проведение игр воспитанниками.

7. Восстановительные мероприятия

Теория. Понятие активного и пассивного отдыха. Мобилизация. Эмоциональный фон в группе.

Практика. 3-4 год. Организация и самоорганизация отдыха и самовосстановления работоспособности во время пауз между отдельными упражнениями, во время перерывов между тренировками. Комплекс упражнений на расслабление различных групп мышц. Организация досуга (выходы на природу, игры, походы в кинотеатр и т. п.)

8. «Рейги» - этикет каратэ-до

Теория. Беседы об общечеловеческих ценностях: доброта, душевность, сострадание, любовь к близким, друзьям, Родине. Формирование ценностного отношения к природе. Здоровье как ценность. Общение как диалог, требующий умение слушать, проявлять терпение к идеям и недостаткам других людей, умение их адекватно воспринимать.

Практика. 3-4 год. Применение этикета каратэ-до во время тренировок и в обыденной жизни (кодекс бусидо в школе, семье, на улице). Мониторинг методом анкетирования, наблюдения, опроса.

9. Соревнования

Теория. Критерии судейства.

Практика. Зачёты по ОФП. Групповой, парный анализ правильности выполнения упражнений, технических элементов, боя, соревнований.

Учебный план 5 года обучения

№	Тема	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	3	1	2	Наблюдение Викторина
2.	Развитие общих физических качеств	28		28	соревнование
3.	Развитие специальных физических качеств	36		36	соревнование
4.	Техника каратэ-до	184		184	соревнование
5.	Тактика ведения боя	10	10		соревнование
6.	Восстановительные мероприятия	10		10	наблюдение
7.	«Рейги» - этикет каратэ-до	10	2	8	наблюдение
8.	Судейская практика	10	2	8	соревнование
9.	Соревнования	30	2	28	соревнование
10.	ИТОГО	324	18	306	

Содержание

1 Введение

Теория. Повторение инструктажа по ТБ: при занятиях в зале, на открытой площадке, ПДД, поведение в транспорте, пожарной безопасности. Поведение и первая помощь при солнечных ударах, болевом шоке, интоксикации. Искусственное дыхание, массаж. Профилактика алкоголизма, курения, токсикомании, наркомании.

Практика. Показательные выступления для новичков. Составление индивидуальных планов.

2. Развитие общих физических качеств

Практика. Упражнения на развитие ловкости, гибкости, быстроты, выносливости, координации силовых качеств с использованием одновременного, повторного, поточного, игрового, контрольного и соревновательного методов.

3. Развитие специальных физических качеств

Практика. Упражнения на развитие скоростной выносливости, скоростно-силовых качеств с использованием одновременного, кругового, игрового, интегрального, контрольного и соревновательного методов. Самостоятельная организация и проведение старшими воспитанниками игр для младших групп: лапта, футбол, баскетбол, снайперские соревнования. Включение в эстафеты и игры элементов акробатики, техники каратэ-до, легкой атлетики, письменные и устные решения.

4. Техника каратэ-до

Практика. Изучение удара ногой ушира-гери, ушира -моваси гери. Разучивание комбинаций руками. Разучивание атакующих комбинаций. Защитные действия. Разучивание формальных упражнений – ката. Разучивание кихона – базовой техники. Кихон на 5-1 кю, кихон-кумитэ на 5-1 кю, ката на 5-1 кю. Сложнокоординированная техника каратэ-до атакующего и защитного ха-

рактера. Прикладная техника каратэ-до (не используемая на соревнованиях). Тренировочные спарринги-кумитэ.

5. Тактика ведения боя

Теория. Изучение тактики лучших российских и зарубежных спортсменов в различных единоборствах.

Практика. Повторение и закрепление на практике пройденного материала. Развитие творческих возможностей. Совершенствование навыков анализ и самоанализа.

6. Восстановительные мероприятия

Теория. Учёт и использование внешних условий (природные факторы) для восстановления защитных сил организма. Правильный выбор снарядов, тренажёров, места для занятий и тренировок. Методы аутогенной тренировки, физиотерапии, гидротерапии, бальнетерапии.

Практика. Самостоятельная организация досуга в тренировочной группе и с младшими. Приёмы и методы мышечного и психологического расслабления.

7. «Рейги» - этикет каратэ-до

Теория. Уважение – как основа общения. Стиль и тон общения. Культура речи и культура высказывания. Беседы и встречи с интересными людьми, направленные на патриотическое воспитание.

Практика. Применение «Рейги» - этикета в повседневной жизни. Умение передать кодекс бусидо младшим товарищам. Участие и проведение мероприятий, связанных со знаменательными датами (День Победы, День защитника Отечества, праздник «8 марта» и др.)

9. Судейская практика

Теория. Правила соревнований

Практика. Судейский практикум на тренировках, соревнованиях.

10. Соревнования

Теория. Культура подготовки к соревнованиям. Этикет спортсмена.

Практика. Диагностика. Зачёты по ОФП.

Групповой, парный анализ правильности выполнения упражнений, технических элементов, боя, соревнований. Участие в соревнованиях и выступлениях разного уровня.

II. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Нормативно-правовое обеспечение

- Федеральный Закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ (ред. от 30.12.2021 г.) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу 01.01.2022 г.).
- Федеральный закон Российской Федерации от 24.07.1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации».
- Федеральный закон Российской Федерации от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон в Российской Федерации «Об образовании по вопросам воспитания обучающихся».
- Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2020 г. №474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года».
- Постановление Правительства Российской Федерации от 17.11.2015 г. № 1239 «Об утверждении Правил выявления детей, проявивших выдающие способности, сопровождения и мониторинга их дальнейшего развития».
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 г. № 1726-р «Концепция развития дополнительного образования детей».
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 12.11.2020 г. № 2945-Р «Об утверждении плана мероприятий по реализации в 2021-2025 годах Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года».

- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. №678-р «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года».
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 г. № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года».
- Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей» (Протокол от 30.11.2016 г. №11 Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и приоритетным проектам).
- Паспорт федерального проекта «Успех каждого ребенка» (утвержден на заседании проектного комитета по национальному проекту «Образование» 07 декабря 2018 г., протокол № 3).
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Порядок применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ.».
- Распоряжение Министерства просвещения Российской Федерации от 25.12.2019 г. № Р-145 «Целевая модель (методология) наставничества».
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 г. № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)».
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 26.03.2016 г. № ВК-641/09 «Методические рекомендации по реализации адаптированных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей».
- Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 07.05.2020 г. № ВБ-976/04 «О реализации курсов внеурочной деятельности, программ воспитания и социализации, дополнительных общеразвивающих программ с использованием дистанционных образовательных технологий».
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»).
- Постановление государственного санитарного врача Российской Федерации от 30.06.2020 г. № 16 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил 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)».
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
- «Примерная программа воспитания» (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол от 02.06.2020 N 2/20).
- Устав МАОУ ДО ДЮЦ «Звездочка» г. Томска.

- Образовательная программа МАОУ ДО ДЮЦ «Звездочка».
- Программа развития МАОУ ДО ДЮЦ «Звездочка» на 2021-2025 г.
- Рабочая программа воспитания МАОУ ДО ДЮЦ «Звездочка».
- Методический конструктор дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы педагогов дополнительного образования. МАОУ ДО ДЮЦ «Звёздочка» г. Томска

2.2 Методическое обеспечение

- Художественная и специальная литература (книги по истории каратэ-до, восточным единоборствам, психологии, философии и пр.)
- Видеозаписи показательных выступлений, соревнований
- Наглядные пособия (плакаты, схемы, таблицы)
- Психофизиологические особенности детей (Приложение 1)
- Мониторинговые материалы (Приложение 2)
- Этикет и правила ДОДЖО (Приложение)
- Рейги-этикет каратэ-до (Приложение)

Педагогические технологии

Здоровьесберегающая технология реализуется через систему мероприятий по охране и укреплению здоровья учащихся, учитывает условия образовательной среды и деятельности. В программе это выражается через непосредственное обучение учащихся приёмам здорового образа жизни, формирование навыков и привычек здорового образа жизни, расширение представления о пользе занятий физическими упражнениями и играми, рациональной нагрузкой, активной двигательной деятельностью.

Групповая технология как коллективная деятельность предполагает:

- взаимообогащение учащихся в группе;
- организацию совместных действий, активизирующих познавательные процессы;
- налаживание коммуникативных каналов;
- обратную связь (рефлексию), которая помогает выявить отношение участника к собственному действию и обеспечивает его коррекцию.

Начинать работу в парах, в мини-группах следует с установления доверия внутри общей группы, взаимного интереса, расположенности друг к другу. Группа получает определённое задание для решения конкретных задач. Учащиеся учатся понимать и принимать общую цель, слышать друг друга, ощущать, что общий результат зависит от усилий каждого. Для этого необходимо

- формулировать своё мнение
- высказать мнение партнёра

- принять существование разных точек зрения
- настаивать на своём при помощи аргументов,
- согласовывать мнения, исходя из интересов дела, а не личной приязни.

После выполнения группового задания обязательно обсудить, что мешало, как учащиеся помогали друг другу, что необходимо сделать для улучшения качества.

Личностно-ориентированная технология

Содержание, методы и приёмы технологии направлены на то, чтобы раскрыть и использовать субъективный опыт каждого ученика, помочь становлению личности путём организации познавательной деятельности. Принципиальным является добровольность каждого учащегося в выборе программы и темпы её освоения. В программе используются следующие характерные особенности технологии:

1. Обеспечение каждому учащемуся чувства психологической защищённости, доверия.
2. Развитие индивидуальности учащегося за счёт динамического проектирования (образовательный процесс перестраивается по мере выявления логики развития конкретной личности).
3. Понимание позиции ребёнка, его точки зрения, неигнорирование его чувств и эмоций, принятие личности.
4. Процесс формирования умений и навыков, воспринимать как средство полноценного развития личности.
5. Тактика общения – сотрудничество, где учащийся - полноправный партнер. Пристраиваться не «сверху», а «наравне». Обеспечить каждому такую дистанцию, которая позволяет сохранять контакт с окружающими и одновременно чувство личной свободы (не рядом, не над, а вместе, в одном пространстве).

Игровая технология

Характерные особенности:

- образовательная цель ставится в форме игровой задачи;
- учебная деятельность подчиняется правилам игры;
- в учебную деятельность вводится элемент соревнования;
- успешное выполнение задания связывается с игровым результатом.

Особенностями игры в подростковом возрасте является нацеленность на самоутверждение, на личностное развитие (морально-нравственные проблемы, умение взаимодействовать, формирование ценностных отношений и т. п.). Роль педагога – и организатор, и соучастник событий.

Этапы технологии (по Н. Е. Щурковой)

1. Пролог: создание атмосферы доверия, «растепление» группы, выяснение самочувствия, забота о пространственном расположении участников, предварительное внимание к проблеме, которую будут моделировать.

2. Вовлечение в игру: объяснение правил, фабулы игры, обозначение и выбор ролей (в том числе «наблюдателей»), воплощение импровизированного игрового действия.

3. Рефлексия и итоги: выявление самочувствия, ценностных отношений, анализ хода и результатов игры, соотношение игры и реальности и пр.

Технология КТД (коллективно-творческой деятельности) используется для организации традиционных мероприятий. Этот способ деятельности помогает развитию организаторских и коммуникативных навыков и работает на сплочение коллектива. В основе технологии - известный метод КТД И.П. Иванова.

Использование прикладных программ Microsoft Office:

•Microsoft Word –для печатания и редактирования любого текста. Изготовление раздаточного материала (контрольные, самостоятельные работы, тесты и т.д.); творческих работ (проекты, рефераты и т.д.).

•Microsoft Excel – представляет информацию в виде таблиц.

•Microsoft Access – программа, предназначенная для формирования баз данных.

•Microsoft Publisher – для изготовления почетных грамот, визиток, приглашений, календарей и т.д.

•Microsoft PowerPoint – программа презентаций.

2.3 Материально-техническое обеспечение

- Спортивный зал
- Маты
- Спортивный инвентарь
- Телевизор
- Магнитофон
- Компьютер
- Канцелярские принадлежности, бумага

2.4.Организационное обеспечение

Сотрудничество с родителями

Возможность участия в соревнованиях

Сотрудничество с детскими коллективами данного направления

Список литературы

1. Накаяма М. Лучшее каратэ. Основы. -М.: «Ладомир», 1997 г.

2. Майнберг Э. Основные проблемы педагогики спорта. Под редакцией Виленского М.Я., Метлушко О.С.- М.: 1992 г.

3. Накаяма М. Динамика каратэ. 1965 г.

4. Батуин Л.Н. Практика физического воспитания и спорта. -Пермь, 1989г

5. Биджиев С. Каратэ - до Сетокан. - С - Петербург. 1994 г.
6. Детская спортивная медицина. Под ред. Тихвинского С.Б., Хрущева С.В. - М.: Медицина. 1991 г.
7. Долин А.А., Попов Г.В. Кэмпо – традиция воинских искусств. - М.: «Наука», 1991
8. Ильин Е. П. Психофизиология физического воспитания. - М.: «Просвещение», 1983
9. Кон И.С. Психология ранней юности. - М.: «Просвещение» 1989
10. Котов И.В., Снустиков Г.К. Каратэ - до Дошинкан- М.: 1992 г.
11. Овчинникова Т.Н. Личность и мышление ребенка. -- М.:,1999 г.
12. Озолин Н. Г. Настольная книга тренера. Наука побеждать. Профессия тренер. -М., 2002 г.
13. Педагогика: педагогические теории и системы, технологии. Под ред. С.А. Смирнова.- М.: 2001.
14. Педагогические технологии. - Ростов-на-Дону, 2002 г.

Список литературы для детей и родителей

1. Биджиев С.В. Сётокан.-С.-Петербург, 1994.-560 с.
2. Бирюков А., Кафаров К. Средства восстановления работоспособности спортсмена. - М.: Физкультура и спорт, 1979.-152 с.
3. Волков Л.В. Обучение и воспитание юного спортсмена.- Киев: «Здоровье», 1984.-143
4. Калинин М.И., Пшендин А.И. Рациональное питание спортсменов.- Киев: «Здоровье», 1985.-218 с.
5. Криворучко Т.С. Особенности физического развития детей и подростков.- Кишенёв, 1986.-115 с.
6. Лаптев А.П. Гигиена массового спорта.- М.: Физ-ра и спорт, 1984.
7. Мурахов И.В. Оздоровительный эффект физической культуры и спорта.- Киев: «Здоровье», 1989.-265 с.
8. Пле А.Ф. Каратэ от первого шага до чёрного пояса.- С.-П.,1992.-580 с.

Приложение № 1

Календарный учебный график

Программа «Каратэ», 1 год обучения

Педагог Мананков Г.С.

№	Сроки проведения	Тема, раздел	Количество часов
----------	-------------------------	---------------------	-------------------------

1.	сентябрь	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ	1
2		«Рейги» - этикет каратэ Этикет додзе.	1
3.		Развитие общефизических качеств	8
4.		Развитие специальных физических качеств	4
5.		Техника каратэ-до. Удар ой цки, блок аге уке, блок гедан барай.	4
6.		Подвижные спортивные игры	6
7.	октябрь	Развитие общефизических качеств	8
8.		Развитие специальных физических качеств	4
9.		Техника каратэ-до удар ногой мая гери, блок учи уке	4
10.		Подвижные спортивные игры	7
11.		«Рейги» - этикет каратэ этикет поединка	1
12.	ноябрь	Развитие общефизических качеств	8
13.		Развитие специальных физических качеств	4
14.		Техника каратэ-до удар уракен учи, блок сото уке.	4
15.		Подвижные спортивные игры	7
16.		«Рейги» - этикет каратэ этикет чайной церемонии	1
17.	декабрь	Развитие общефизических качеств	8
18.		Развитие специальных физических качеств	4

19.		Техника каратэ-до удар ногой маваши гери,	4
20.		Подвижные спортивные игры	4
21.		«Рейги» - этикет каратэ этикет учителя	1
22.		Соревнования	3
23.	январь	Инструктаж по ТБ	1 час
24.		Развитие специальных физических качеств	4
25.		Развитие общефизических качеств	8
26.		Развитие специальных физических качеств	4
27.		Техника каратэ-до удар ногой йоко гери кеаги. Связки ой цки гяку цки.	4
28.		Подвижные спортивные игры	6
29.		«Рейги» - этикет каратэ поведение на улице	1
30.	февраль	Развитие общефизических качеств	8
31.		Развитие специальных физических качеств	4
32.		Техника каратэ-до йка гери кекоми связка мая гери маваши гери	4
33.		Подвижные спортивные игры	3
34.		«Рейги» - этикет каратэ этикет каратиста в школе	1
35.		Соревнования	4
36.	март	Развитие общефизических качеств	8
37.		Развитие специальных физических качеств	4

38.		Техника каратэ-до связка гедан барай гяку цки	5
39.		Подвижные спортивные игры	2
40.		«Рейги» - этикет каратэ поведение в японии	1
41.	апрель	Развитие общефизических качеств	8
42.		Развитие специальных физических качеств	4
43.		Техника каратэ-до связки ногами мая гери маваши гери йоко гери.	5
44.		Подвижные спортивные игры	4
45.		«Рейги» - этикет каратэ этикет рисунка каратэ	1
45.		Соревнования	2
46.	май	Развитие общефизических качеств	6
47.		Развитие специальных физических качеств	4
48.		Техника каратэ-до удары руками в связки с ногами ой цки гяку цки	4
49.		Подвижные спортивные игры	5
50.		«Рейги» - этикет каратэ этикет каратиста со взрослыми	1
51.		Соревнования	4

