

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 692  
Калининского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТА

Педагогическим советом

Протокол №10/23-24 от 24/05/2024 г.

УТВЕРЖДЕНА

Директор ГБОУ СОШ № 692

Калининского района Санкт - Петербурга

\_\_\_\_\_ С.Ф. Бянкина

Приказ №46 от 27/05/2024 г.

**Дополнительная общеразвивающая программа  
«Каратэ»**

**Срок освоения: 18 дней**

**Возраст обучающихся: 7-11 лет**

Разработчик:

**Рожина Виктория Леонидовна,**  
педагог дополнительного образования

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность дополнительной общеразвивающей программы «Каратэ» (далее – программа) – **физкультурно-спортивная**.

**Адресат** – программа предназначена для детей в 7-11 лет. На обучение принимаются все желающие, соответствующие возрасту, без требований к наличию специальных способностей в данной предметной области. Для зачисления в группу требуется медицинский допуск.

**Актуальность** программы обусловлена тем, что этот вид единоборств является важным средством физического и морально-волевого воспитания, а также средством и формой пропаганды здорового образа жизни путем приобщения к занятиям физической культурой и спортом. Данная программа знакомит детей с каратэ – олимпийским видом спорта.

**Уровень освоения** – общекультурный.

**Объем и уровень освоения:** программа рассчитана на 18 дней обучения в объеме 36 часов.

**Цель программы** – формирование положительной мотивации обучающихся к занятиям спортом через изучение каратэ.

### **Задачи:**

#### *Обучающие:*

познакомить с историей и культурой каратэ;

обучить основам техники атаки и защиты;

познакомить с правилами соревнований по каратэ.

#### *Развивающие:*

развивать основные физические качества (скорость, силу, выносливость, гибкость, координацию движений);

развивать нравственно-волевые качества (ответственность, целеустремленность, упорство в достижении поставленных целей).

#### *Воспитательные:*

сформировать у обучающихся интерес к занятиям спортом;

формировать умение работать в коллективе, сотрудничать в паре;

формировать навыки соблюдения спортивной этики и дисциплины.

### **Организационно-педагогические условия реализации дополнительной общеразвивающей программы**

**Язык реализации** – русский.

**Форма обучения** – очная.

**Условия приема на обучение** – принимаются все желающие в возрасте 7-11 лет. Условием для приема является наличие медицинской справки с заключением о допуске к занятиям спортом.

#### **Формы организации и проведения занятий**

Занятия проводятся по группам аудиторно.

Формы занятий: беседа, игра, учебный спарринг, учебно-тренировочное занятие.

#### **Формы организации деятельности обучающихся на занятии:**

фронтальная – работа педагога со всеми обучающимися одновременно: показ движений педагогом; объяснение (инструктаж) для выполнения заданий, правил

соревнований; беседа при объяснении нового материала; закреплении и контроле уровня освоения тем программы;

групповая – используется при «отработке» движений, круговой тренировке, развитии двигательных способностей и т.д.;

индивидуальная – самостоятельная отработка приемов.

**Материально-техническое оснащение программы:** оборудованный зал, татами, макивары, набивные мячи, теннисные мячи, скакалки, резиновые эспандеры, секундомер, свисток, индивидуальные средства защиты.

**Дополнительные материалы:** гимнастические маты, гимнастическая стенка, зеркала, настенный турник, ноутбук, весы.

**Для занятий обучающемуся необходимо иметь:**

- спортивную форму – кимоно или белую футболку с трикотажными спортивными штанами тёмного цвета;

- индивидуальные средства защиты (перчатки, шлемы, накладки на ноги, паховые раковины, жилеты).

**Планируемые результаты:**

*Предметные:*

получат представление об истории и культуре каратэ;

освоят основы техники атаки и защиты;

познакомятся с правилами соревнований по каратэ.

*Метапредметные:*

разовьют основные физические качества (скорость, силу, выносливость, гибкость, координацию движений);

разовьют нравственно-волевые качества (ответственность, целеустремленность, упорство в достижении поставленных целей).

*Личностные:*

проявят интерес к занятиям спортом;

получат опыт взаимодействия в коллективе, сотрудничества в паре;

овладеют навыками соблюдения спортивной этики и дисциплины.

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Название раздела	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	2	1	1	беседа
2.	Общая физическая подготовка	15	5	10	педагогическое наблюдение, выполнение контрольных упражнений
3.	Специальная физическая подготовка	17	3	14	педагогическое наблюдение
4.	Итоговое занятие	2		2	соревнование
<b>ИТОГО:</b>		<b>36</b>	<b>9</b>	<b>27</b>	

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

## **Задачи:**

### *Обучающие:*

познакомить с историей и культурой каратэ;  
обучить основам техники атаки и защиты;  
познакомить с правилами соревнований по каратэ.

### *Развивающие:*

развивать основные физические качества (скорость, силу, выносливость, гибкость, координацию движений);

развивать нравственно-волевые качества (ответственность, целеустремленность, упорство в достижении поставленных целей).

### *Воспитательные:*

сформировать у обучающихся интерес к занятиям спортом;  
формировать умение работать в коллективе, сотрудничать в паре;  
формировать навыки соблюдения спортивной этики и дисциплины.

## **Содержание**

### **Раздел 1. Вводное занятие**

**Теория.** Инструктаж по технике безопасности на занятиях, гигиена участников образовательного процесса. Физическая культура, спорт и здоровье. История развития каратэ в мире, в России. Каратэ – олимпийский вид спорта. Культура каратэ. Правила соревнований по каратэ.

**Практика.** Игры и упражнения, направленные на взаимодействие и знакомство. Упражнения на разогрев мышц, связок, суставов, а также укрепляющие различные мышечные группы.

**Форма контроля:** беседа.

### **Раздел 2. Общая физическая подготовка**

#### **Тема 2.1. Общие развивающие упражнения на развитие скорости**

**Теория.** Скорость – это способность человека выполнить движение в определенных условиях за минимальный период времени. Виды скоростных качеств - скорость одиночного движения, быстрота двигательной реакции, частота движений.

**Практика.** Упражнения на развитие скорости: многократное повторение одиночного удара рукой (ногой) по воздуху, по макиваре; бег с низкого и высокого старта из различных положений по условному сигналу; многократное повторение одиночного удара рукой (ногой) по воздуху, по макиваре с большой частотой за определённый промежуток времени; прыжки через скакалку, через набивные мячи, гимнастическую скамейку, запрыгивания на гимнастическую скамейку.

**Форма контроля:** педагогическое наблюдение, выполнение контрольных упражнений.

#### **Тема 2.2. Общие развивающие упражнения на развитие силы**

**Теория.** Сила — это способность бойца преодолевать сопротивление соперника - или противодействовать ему за счет мышечных усилий. Понятие статическая и динамическая сила.

**Практика.** Упражнения на развитие статической силы: планка, отжимания,

приседания, упражнения для мышц спины и брюшного пресса в статике.

Упражнения на развитие динамической силы: отжимания, приседания, упражнения для мышц спины и брюшного пресса, прыжки, упражнения с набивными мячами, упражнения с теннисными мячами, упражнения с резиновыми эспандерами.

**Форма контроля:** педагогическое наблюдение, выполнение контрольных упражнений.

### **Тема 2.3. Общие развивающие упражнения на развитие выносливости**

**Теория.** Выносливость – способность человека противостоять утомлению при физической нагрузке. Виды выносливости – общая (способность к продолжительному выполнению с высокой эффективностью работы умеренной интенсивности) и специальная (способность к длительному перенесению нагрузок, характерных для конкретного вида деятельности). Силовая и скоростная выносливость.

**Практика.** Упражнения на развитие силовой выносливости. Круговая тренировка:

комплекс упражнений для развития силы (отжимания, приседания, выпрыгивания, упражнения для брюшного пресса и мышц спины), выполняемых в строгой последовательности в течение определённого времени с интервалом отдыха между ними не более 20 секунд;

комплекс Масутацу Оямы – комплекс на развитие силы рук (отжимания на пальцах, отжимания с преодолением сопротивления партнёра, отжимания вниз головой, подтягивания на перекладине, отработка ударов руками по макиваре);

Упражнения на развитие специальной скоростной выносливости: отработка ударов руками и ногами по воздуху, по макиварам, с резиновыми эспандрами.

**Форма контроля:** педагогическое наблюдение, выполнение контрольных упражнений.

### **Тема 2.4. Общие развивающие упражнения на развитие гибкости**

**Теория.** Гибкость – это способность выполнять движения с большой амплитудой. Знакомство с гибкостью по форме проявления: активная (за счет собственной активности соответствующих мышц), пассивная (способность выполнять те же движения под воздействием внешних растягивающих сил: усилий партнера, внешнего отягощения, специальных приспособлений). По способу проявления - динамическая (в движении) и статическая (в позах).

**Практика.** Упражнения на развитие гибкости: наклоны, прогибы, вращательные движения конечностей и корпуса, гимнастический мост, махи ногами в разные стороны, шпагат.

**Форма контроля:** педагогическое наблюдение, выполнение контрольных упражнений.

### **Тема 2.5. Общие развивающие упражнения на развитие координационных способностей**

**Теория.** Координационные способности — это умение человека наиболее совершенно, быстро, целесообразно, экономно, точно и находчиво решать двигательные задачи, при возникновении сложных и неожиданных ситуаций (ритм, равновесие, реагирование, ловкость).

**Практика.** Упражнения на развитие координационных способностей:

различные виды бега (челночный бег, бег с изменениями положения тела – боком,

спиной, вращения);

акробатические упражнения (кувырки, колесо и т.д.) с выходом в стойку с удержанием равновесия с закрытыми глазами;

броски теннисного мяча в парах.

**Форма контроля:** педагогическое наблюдение, выполнение контрольных упражнений.

### **Раздел 3. Специальная физическая подготовка**

#### **Тема 3.1. Техника атаки и защиты на месте в перемещении**

**Теория.** Стойки. Их значение в каратэ. Перемещения и развороты в стойках. Базовая техника рук и ног, подводящие упражнения. Культура каратэ. Правила соревнований по каратэ.

**Практика.** Изучение стоек: фудо дачи, йой дачи, дзенкуцу дачи, кокуцу дачи, санчин дачи, дзиу камаэтэ дачи. Перемещения в стойках. Развороты.

Изучение ударов руками: ой цуки, гияку цуки, шита чуки, како цуки.

Изучение ударов ногами: маэ гери, мавашу гери (джодан, чюдан, гедан), уширо гери.

Изучение блоков руками: джодан уке, гедан барай, сото уке, учи уке.

Перемещения на 1 и 3 шага с ударной и защитной техникой рук и ног.

**Форма контроля:** педагогическое наблюдение.

#### **Тема 3.2. Техника атаки и контратаки в парах**

**Теория.** Работа в парах на средней и длинной дистанции.

**Практика.** Выполнение одиночных ударов рукой или ногой с применением защитных действий и нанесением ответного удара рукой или ногой последовательно.

Выполнение одиночных ударов рукой или ногой без защитных действий с нанесением опережающего ответного удара рукой или ногой.

**Форма контроля:** педагогическое наблюдение.

#### **Тема 3.3. Комбинации ударной техники на месте, в перемещениях и на макиварах**

**Теория.** Комбинация ударов в каратэ - это последовательная связка из двух и более ударов руками и ногами. Понятие дистанции. Простые комбинации (двойки-тройки). Усложнённые комбинации. Правила соревнований по каратэ.

**Практика.** Связки из двух ударов:

- шита цуки – хидза гери;
- ой (гияку) цуки – маэ гери;
- како цуки – мавашу гери ой цуки, гияку цуки, (джодан, чюдан, гедан);
- ой цуки – уширо гери;

Комбинации из трёх ударов:

- ой цуки, гияку цуки, шита цуки;
- ой цуки, гияку цуки, мавашу гери (джодан, чюдан, гедан);
- гияку цуки, шита цуки, хидза гери.

Усложнённые комбинации включают в себя сочетание перечисленных выше комбинаций, разножки. Имитацию обманных ударов, подсечек.

**Форма контроля:** педагогическое наблюдение.

### **Раздел 4. Итоговое занятие**

**Практика.** Условные спарринги.  
**Форма контроля:** соревнование.

### **Планируемые результаты**

*Предметные:*

получат представление об истории и культуре каратэ;  
освоят основы техники атаки и защиты;  
познакомятся с правилами соревнований по каратэ.

*Метапредметные:*

разовьют основные физические качества (скорость, силу, выносливость, гибкость, координацию движений);  
разовьют нравственно-волевые качества (ответственность, целеустремленность, упорство в достижении поставленных целей).

*Личностные:*

проявят интерес к занятиям спортом;  
получат опыт взаимодействия в коллективе, сотрудничества в паре;  
овладеют навыками соблюдения спортивной этики и дисциплины.

## **МЕТОДИЧЕСКИЕ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ**

### **Методически материалы**

При реализации программы применяются следующие методы и технологии.

*Педагогические технологии:*

1. технология развивающего обучения – изучение новых технических действий, развитие двигательной памяти, двигательных рефлексов;
2. игровые технологии – спортивные игры по упрощённым правилам, подвижные игры

Основными методами обучения являются:

*словесные (вербальные) методы обучения:* устное объяснение/разъяснение, беседа, анализ видеоматериала;

*наглядные методы обучения:* просмотр видеоматериалов, показ педагога (демонстрация); наблюдение за исполнением движений;

*практические методы обучения:* тренировочные упражнения, разучивание, отработка с партнером технических приемов каратэ, исправление ошибок, многократное повторение техник, условный бой со спарринг-партнером по правилам соревнований.

**Дидактические средства:**

*Демонстрационные:* плакаты с изображением символики Киокусинкай каратэ, основателя школы каратэ Киокусинкай Масутацу Оямы.

**Электронные образовательные ресурсы:**

просмотр видеосюжетов:

- техника выполнения ударов руками <https://youtu.be/4-9CjLXKr-E>;
- техника выполнения удара ногой маваша гери гедан [https://youtu.be/kqj\\_r61voDw](https://youtu.be/kqj_r61voDw);
- техника выполнения удара ногой маваша гери джодан

<https://youtu.be/PuXCs110Qj0>;

- техника выполнения удара ногой маэ маваша джодан  
<https://youtu.be/vSis9JhHfDc>.

## Информационные источники

### Список литературы для педагогов:

1. Лях В. И. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития. — М.: Терра-Спорт, 2000. — 192 с.
2. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. – Москва: «Издательство Астрель», 2002. – 864 с.
3. Правила вида спорта «Каратэ» /утв. приказом Минспорта России от 28.12.2023 № 1115 «Об утверждении правил вида спорта «каратэ» – Москва: Издательство: Центрматг, 2024. – 88 с.
4. Танюшкин А.И. Школа каратэ Кёкусинкай. – Москва : Орбита - М, 2014 – 78 с.
5. Фатеева Л. П. 300 подвижных игр для школьников. – Ярославль: Изд. «Академия Развития», 2000. – 190 с.
6. Чой Сунг Мо. Гибкость в боевых искусствах. – Ростов: Изд. «Феникс», 2003. – 224 с.

### Список литературы для детей и родителей:

1. Подготовка юных чемпионов: [Программы и тесты: от 6 до 18] / Тудор О. Бомпа. - Москва : АСТ : Астрель, 2003. – 258 с.
2. Травников А. И. Карате для начинающих / Александр Травников. – Санкт-Петербург : Прайм-Еврознак, 2008. - 155 с.
3. Шотокан каратэ-до : 27 карт в схемах и рис. для аттестации и соревнований : [Пер. с нем.] / Альбрехт Пфлюгер. - Москва : Гранд : Фаир пресс, 2002. – 127 с.
4. Это каратэ / Масутацу Ояма ; [пер. с англ. А. Куликова]. – Москва : Фаир-Пресс : Изд.-торг. дом Гранд, 2005. – 316 с.

### Интернет-источники:

1. Каратэ: Олимпийская история, правила, новости и ближайшие соревнования : офиц.сайт. URL: <https://olympics.com/ru/sports/karate/>
2. Ребенок в спорте : Сайт о детском спорте для родителей, тренеров, юных спортсменов. URL: <https://rebenokvsporte.ru/>
3. Российский Союз Боевых Искусств (РСБИ) : офиц.сайт. URL: <https://рсби-спб.рф/>

## Оценочные материалы

### Виды и формы контроля

**Текущий контроль** – осуществляется по окончании каждого раздела программы с целью определения уровня освоения материала, корректировки пробелов.

Формы: беседа, результаты выполнения контрольных упражнений заносятся в сводную карту педагогического наблюдения по разделам.

**Итоговой контроль** – осуществляется по завершению обучения по программе

Форма: соревнование.

**Формы фиксации результатов:** карты педагогического наблюдения по разделам

(приложение 1, 2), протокол соревнования с критериями оценки (приложение 3), итоговая информационная карта по результатам освоения дополнительной общеразвивающей программы «Каратэ» (приложение 4).

**Карта педагогического наблюдения к разделу 2. Общая физическая подготовка**

№ п/п	Ф.И. обучающегося	Развиваемое физическое качество				
		скорость	сила	выносливость	гибкость	координация
1.						
2.						
3.						

**Таблица контрольных нормативов к разделу 2. Общая физическая подготовка**

№ п/п	Упражнения	мальчики			девочки		
		высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
<b>Развиваемое физическое качество</b>							
<b>быстрота</b>							
1.	Бег на 30 м. (сек.)	6	8	10	6,1	8,5	10,5
<b>выносливость</b>							
2.	Бег 1000 м. (мин.)	7,4	9,4	11,4	8,2	10,2	12,2
<b>координация</b>							
3.	Челночный бег 3x10 м (сек.)	9	11	13	9,5	11,5	13,5
<b>сила</b>							
4.	Подтягивание на высокой перекладине (раз)	5	3	1	5	3	1
<b>силовая выносливость</b>							
5.	Подъем туловища из положения лежа за 30 сек (раз)	20	15	10	15	10	5
<b>скоростно-силовые качества</b>							
6.	Прыжок в длину с места (см.)	145	135	125	135	125	120
<b>гибкость</b>							
7.	Наклон вперед из положения сидя (см.)	7	5	3	8	6	4

**Карта педагогического наблюдения к разделу 3. Специальная физическая подготовка**

№ п/п	ФИО	Уровень оценивания			
		Владеет техникой атаки и защиты	Владеет техникой атаки и контратаки	Знание простых и сложных комбинаций	Применение комбинаций на практике
1.					
2.					
3.					

**Критерии оценивания:**

**Низкий уровень** – обучающийся владеет основными знаниями каратэ как вида спорта, техникой атаки, защиты, контратаки, комбинациями, знает правила соревнований. Обучающийся допускает существенные ошибки в технических действиях, в соблюдении спортивной этики и дисциплины, не чувствует дистанцию. Правильно выполняет технические и тактические действия с помощью педагога.

**Средний уровень** – обучающийся владеет основными знаниями каратэ как вида спорта, техникой атаки, защиты, контратаки, комбинациями, знает правила соревнований. Обучающийся соблюдает спортивную этику и дисциплину, чувствует дистанцию. Правильно выполняет технические и тактические действия с помощью педагога.

**Высокий уровень** - обучающийся владеет основными знаниями каратэ как вида спорта, техникой атаки, защиты, контратаки, комбинациями, знает правила соревнований. Обучающийся соблюдает спортивную этику и дисциплину, чувствует дистанцию. Правильно выполняет технические и тактические действия.

**Протокол соревнований по каратэ**

№	ФИО	возраст	вес	побед	место
1.				2	1
2.				1	2
3.				0	3

**Критерии оценивания соревнования – вид дисциплины кумитэ (условный спарринг)**

В соревнованиях используется круговая система. При такой системе все спортсмены в группе или пуле встречаются друг с другом для выявления победителей. Круговая система позволяет завершить круг в каждой из двух групп или пулов независимо друг от друга. Участники разбиваются на категории по возрасту и весу.

Победитель определяется путем:

- присуждения чистой победы – «иппон»;
- присуждения половины победы – «вадза-ари»;
- присуждения победы по решению судей – «хантэй».

**Оценка «иппон» (чистая победа) присуждается:**

- за разрешенное техническое действие, в результате которого соперник показал боль и утратил способность продолжить поединок;
- спортсмену, если его соперник обратился к рефери с отказом продолжать поединок по любой причине;
- если до окончания времени поединка спортсмен получает две оценки «вадза-ари» (две половины победы).

**Оценка «вадза-ари» (половина победы) присуждается:**

- за разрешенное техническое действие, в результате которого соперник показал боль, но принял боевую стойку в течение 5 секунд;
- спортсмену, если его соперник явно уходит от поединка.

**Присуждение победы по решению судей «хантэй»:**

- причиненный ущерб;
- уровень боевого духа и стремление к победе;
- активность на протяжении всего поединка, уровень физической и функциональной подготовки бойцов;
- арсенал технических приемов, используемых спортсменом, и преимущество в техническом мастерстве (в силе, точности, скорости ударов);
- количество выходов за пределы татами, падений;
- количество нарушений правил у каждого из спортсменов.

Если у одного из бойцов имеется оценка «вадза-ари» (половина победы), решение судей по окончании поединка обязательно в его пользу.

Если имеется разница в два замечания («гантэн ичи» у одного спортсмена против «без замечаний» у другого, либо «гантэн ни» против «чуй») победа присуждается тому, кто меньше либо совсем не нарушал правила.

**Итоговая информационная карта по результатам освоения дополнительной общеразвивающей программы «Каратэ»**

Ф.И. обучающегося	Уровень освоения		
	Предметные результаты	Метапредметные результаты	Личностные результаты

**Критерии оценивания**

Результат	Уровень освоения		
	Высокий	Средний	Низкий
Предметные результаты	Владеет основными знаниями каратэ как вида спорта (культурой и историей), техникой атаки, защиты, контратаки, комбинациями, знает правила соревнований. Правильно выполняет технические и тактические действия.	Обучающийся владеет основными знаниями каратэ как вида спорта (культурой и историей), техникой атаки, защиты, контратаки, комбинациями, знает правила соревнований. Правильно выполняет технические и тактические действия с помощью педагога.	Обучающийся не владеет основными знаниями каратэ как вида спорта, техникой атаки, защиты, контратаки, комбинациями, плохо знает правила соревнований. Обучающийся допускает существенные ошибки в технических и тактических действиях даже при помощи педагога.
Метапредметные результаты	Выполняет все упражнения для развития физических качеств в поставленные временные и количественные показатели. Проявляет ответственность, целеустремлённость, упорство.	Не всегда выполняет все упражнения для развития физических качеств в поставленные временные и количественные показатели. Не всегда проявляет ответственность, целеустремлённость, упорство.	При выполнении упражнений допускает ошибки. Не проявляет ответственность, целеустремлённость, упорство.
Личностные результаты	Проявят интерес к занятиям спортом, хочет продолжать занятия. Взаимодействует в коллективе и в паре. Соблюдает спортивную этику и дисциплину во время занятий.	Проявят интерес к занятиям спортом. Взаимодействует в коллективе и в паре. Соблюдает спортивную этику и дисциплину во время занятий.	Не проявят интерес к занятиям спортом, не хочет продолжать занятия. Плохо взаимодействует в коллективе и в паре. Допускает существенные ошибки в соблюдении спортивной этики и дисциплины во время занятий.