


РАССМОТРЕНО:
На Педагогическом совете
МАОУ «Гимназия №13 «
Академ».
Протокол № 1
от « 30 » об 2024г.

СОГЛАСОВАНО:
Руководитель структурного
подразделения

Г.В.Демьяненко
« 30 » об 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ:
И. о.директора
муниципального автономного
образовательного
учреждения «Гимназия № 13
«Академ»



Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности

«Карате (сетокан)»

Возраст обучающихся 6 – 17 лет
Срок реализации программы – 1 год

Составитель:
Михейлидзе Е.Э.
Педагог дополнительного образования

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по «Карате-До» составлена в соответствии со следующими документами:

- Распоряжение правительства РФ от 4 сентября 2014 г. №1726 – р «Концепция развития дополнительного образования детей»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04 июля 2014 г. №41 санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.4.3.172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей";

- 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 Минобрнауки России от 14.12.2015 № 09-3564 «О внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ» (вместе с «Методическими рекомендациями по организации внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ»)

- Приказ Минобрнауки России от 29.08.2013 № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Но необходимо учесть, что с ноября 2018 года вышеуказанный Приказ Минобрнауки России от 29.08.2013 № 1008 утратил силу. В настоящее время действует Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 N 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам", следовательно необходимо внести изменения в приказ по утверждению учебного плана.

Актуальность и новизна.

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. Кто из мужчин, как впрочем и женщин не хотел чувствовать себя в полной уверенности, способным постоять за себя и своих близких, дать должный отпор агрессору, даже более сильному.

Не вдаваясь в исторические подробности возникновения той или иной системы единоборств, можно утверждать, что большинство этих видов борьбы, при всех различиях между ними, имеют однотипную базовую технику, которая построена на принципе наибольшей эффективности в бою. Различия же между видами единоборств, их стилями и отдельными бойцами

подготовленность каждого члена общества к трудовой деятельности, другим общественно важным видам деятельности нашего государства.

Основными задачами реализации программы являются:

- формирование общественно-активной личности, способной развиваться и активно действовать в социуме;
- способствовать саморазвитию и самовыражению личности детей;
- создание спортивного коллектива единомышленников на основе знаний и умений полученных в образовательной деятельности.
- обеспечить многократность процесса обучения (доведение элементов каратэ до автоматизма).
- способствовать оптимизации физического развития занимающихся в направлении всестороннего развития и основанных на них психомоторных качеств.
- совершенствовать двигательные способности при регулярных занятиях спортом, обеспечивая многолетнее сохранение здоровья.
- сформировать у детей и подростков потребность в систематических занятиях спортом, негативное отношение к вредным привычкам, углубить знания по гигиене.
- обучить самостоятельному использованию способов (форм) физического развития и элементов каратэ-до.

Отличительная особенность: отличительной особенностью является практика КАТА, которые являются одним из методов психофизической подготовки в карате. Ката являются сущностью карате поскольку являются основным методом обучения и несут в себе одновременно духовный, физический, психологический, тактико-технический, исторический аспекты практики карате, и представляют собой серии движений, состоящие из логически расположенной техники защиты и атаки в определенной установленной последовательности, которые необходимо выполнять совершенно и исключительно.

Посредством исполнения ката изучают ритм, координацию, баланс, принципы применения силы, большое количество техники для самозащиты и самодисциплины.

Можно сказать, что основной направленностью базовой подготовки является формирование у человека богатого фонда двигательных навыков и умений, а также освоение основных технических элементов избранного вида спорта. Составляющими техники карате являются удары, блоки и стойки, их модификации и комбинации, передвижения, захваты, выведения из равновесия и др. Но в арсенал боевых искусств входят не только блоки, удары или броски, но и приемы концентрации и расслабления, способы многократного улучшения реакции и т.п. И эти способности могут быть использованы не только во время боевых действий, но и в повседневной жизни.

Отметим, что карате обеспечивает широкий диапазон физической нагрузки, развивая у школьников силу, быстроту, ловкость, гибкость, выносливость.

Формы контроля.

Тестирование по физической подготовке при зачислении на первый год обучения

Вид упражнения	мальчики	девочки
Сгибание, разгибание рук на перекладине (раз)	5	-
Сгибание, разгибание рук в упоре лёжа (раз)	-	10
Сгибание, разгибание туловища из положения лёжа (раз)	30	25

Зачетные требования по физической подготовке при переходе на последующий год обучения.

Учащиеся должны выполнить зачётные требования на «хорошо и удовлетворительно»

Виды упражнений	МАЛЬЧИКИ		ДЕВОЧКИ	
	хорошо	удовлетв.	хорошо	удовлетв.
Бег 30 м. (сек.) 5,1	5,1	5,7 1	5,2	5-8
Прыжки в длину (см.)	345	315	340	310
Кросс (без учета времени, м.)	1000	500	1000	500
Сгибание, разгибание рук на перекладине (раз)	7	5	5	1
Сгибание, разгибание туловища из положения лёжа. (раз за 1 мин.)	59	55	57	55

Процесс обучения может быть продолжен, если занимающиеся освоили семилетнюю программу обучения. В этом случае тренировки проводятся по более усложненной методике обучения и придерживаются классификационной международной программы каратэ-до. Дальнейший этап рассчитан на определенный уровень мастерства, поэтому в данной программе не прорабатывается.

Содержание программы.

Содержание	количество часов
Введение: с чего начинаются занятия каратэ; этика в каратэ; ритуал; личная гигиена. История и традиции единоборств разных стран.	4 ч.
Техника безопасности во время занятий в зале. Правила гигиены. Культура общения во время занятий. Режим дня: питание; физические нагрузки; отдых.	2 ч.
Упражнения на гибкость: упражнения на осанку; упражнения на растягивание (шпагат); маховые упражнения.	12 ч.
Скоростно-силовые упражнения: упражнения с отягощением собственного тела (отжимание, приседания, подтягивание); упражнения в самосопротивлении; прыжковые упражнения, многоскоки. Отработка ударов по специальным снарядам.	12 ч.
Упражнения на выносливость: бег; обусловленные игры; статические упражнения (на удержание).	10 ч.
Страховки при падении: вперед, назад, набок. Обучение кувиркам, группировкам.	8 ч.
9 КЮ (белый пояс), 8 КЮ (желтый пояс)	
КИХОН: (на 5 шагов вперед или назад) в дзенкуцу-дачи: ДЗЮН – ЦУКИ ЧУДАН ГЯКУ – ЦУКИ ЧУДАН СОТО – УДЭ – УКЭ УЧИ – УДЭ – УКЭ в дзенкуцу-дачи камаэ: МАЭ – ГЭРИ в кибя-дачи: ЙОКО – ГЭРИ КЕАГЭ	15 ч.

<p>Санбон кумитэ: (2 варианта)</p> <p>ТОРИ: атакует в дзенкуцу-дачи 3 шага в разные уровни: ДЗЮН-ЦУКИ ДЗЁДАН, ДЗЮН-ЦУКИ ЧУДАН, МАЭ-ГЭРИ</p> <p>УКЭ: отступает в дзенкуцу-дачи с защитой: АГЭ-УКЭ, СОТО-УДЭ-УКЭ, ГЭДАН-БАРАЙ контратакует ГЯКУ-ЦУКИ ЧУДАН</p> <p>ТОРИ: атакует в дзенкуцу-дачи 3 шага в разные уровни: ДЗЮН-ЦУКИ ДЗЁДАН, ДЗЮН-ЦУКИ ЧУДАН, МАЭ-ГЭРИ</p> <p>УКЭ: отступает в дзенкуцу-дачи с защитой: АГЭ-УКЭ, УЧИ-УДЭ-УКЭ, ГЯКУ ГЭДАН-БАРАЙ, контратакует ОЙ-ЦУКИ ДЗЁДАН, ГЯКУ-ЦУКИ ЧУДАН</p>	
<p>КАТА: 1. ХЭЙАН СЁДАН. 2. ХЭЙАН НИДАН.</p>	10 ч.
<p>Обучение технике исполнения КАТА и тактическим действиям КУМИТЭ в условиях соревнований.</p>	14 ч.
<p>Комплекс упражнений для показательных выступлений.</p>	12 ч.

ПРИЛОЖЕНИЕ
к рабочей программе, утвержденной
приказом № 259/6-п от

Календарно-тематическое планирование
к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе
физкультурно-спортивной направленности.

«КАРАТЕ»

Составил:
педагог дополнительного образования
Михейлидзе Е.Э.

Красноярск 2024 г.

Календарно-тематический план группы каратэ

	Дата	Тема	Часы	
			Теория	Практика
1		Техника безопасности. Профилактика травматизма. Использование силы, реакции. Три психологических принципа. Стойки: хейсоку-дачи.	0,5	0,5
2		СРУ. Акробатика. Техника блоков (уке-ваза). Имитация аге-уке, учи-уке, уде-уке, сото-уке. ОФП.		1
3		ОРУ. Акробатика. Растяжки. Имитация те-ваза: ой-цкидзедан, гяку-цки-чудан.		1
4		СРУ. Со скакалкой. Акробатика. Те-ваза. Отработка ударов руками по макиваре. ОФП.		1
5		СРУ. Активная растяжка. Гери-ваза. Имитация ударов на месте мае-гери-кекоми.		1
6		СРУ. Акробатика. Передвижение в стойках: киб-дачи дзен-куцу-дачи, ко-куцу-дачи с аге-уке, уде-уке.		1
7		Разминка. Растяжка. Кихон-но-ката (Тейкиокусано-ич). Имитация ударов ногами: мае-гери-кекоми, кеаге, чудан.		1
8		Разминка. Акробатика. Растяжки. Имитация те-ваза: сейкен-чудан-цки, дзедан.		1
9		СРУ с партнером. Пассивная растяжка. Те-ваза. Повтор ранее изученных приемов. Разучить: сейкен-чудан-цки.		1
10		СРУ с партнером. Активная растяжка. Повторить сейкен-чудан, дзедан-цки. Разучить сейкен-тате-цки. ОФП.		1
11		СРУ. Эстафеты с элементами акробатики. Повторить те-ваза в движении: ой-, гяку-цки. ОФП.		1
12		Разминка. Акробатика. Оборудование и инвентарь. Разучить сейкен-шита-цки в позиции киб-дачи.		1
13		Разминка с партнером. Пассивная растяжка. Повторить шита-цки (удар в сторону) в киб-дачи		1

14		Разминка. Эстафеты с акробатикой. Повторить пройденный материал. Разучить ОФП.		1
15		Разминка. Акробатика. Растяжки. Повторить мороте. Разучить авазе-уке, яма-цки.		1
16		СРУ с партнером. Прыжковые упражнения (тоби). Повтор пройденного. Разучить урокен-маваши-учи, шомен-учи.		1
17		Разминка. Имитация те-ваза в кихон. Разучить урокен-хиза-учи, шуто-сокуто-учи, коми. ОФП.		1
18		Разминка. Имитация те-ваза. Сейкен, шуто. Разучить хиджи-ороши, йоко-хиджи-аге.		1
19		СРУ. Акробатика. Ката:тейкиоку-соно, ни, ич, сан. Кумите: йи, сан-бон кумите (три шага).		1
20		СРУ с партнером. Скакалка. Повторить ката. Разучить: хиракен, кейко-учи, джодан-тохо-учи. ОФП.		1
21		Разминка. Эстафеты прыжковые (тоби). Уке-ваза: сейкен-дзедан, чудан, ссто- учи.		1
22		Разминка. Пассивная растяжка. Повтор ката. Уке-ваза: сейкен-чудан-учи, мороте-чудан-учи. ОФП.		1
23		Разминка. Имитация ударов руками и блоков с партнером. Разучить уке-ваза: сейкен-гедан-барай, маваши-гедан-барай-уке.		1
24		Разминка. Акробатика. Имитация ударов после блоков (атака-блок-атака). Разучить блоки ребром ладони. Учебный спаринг.		1
25		Правила соревнований, их организация и проведение. СРУ. Акробатика. Ката, связки в движении. Разучить джуджи-уке. ОФП.	0,5	0,5
26		ОРУ с партнером. Растяжки активные. Кихон-но-ката, кумите, спаринги.		1
27		СРУ. Акробатика. Имитация гери-ваза: мае-гери-кекоми, кеаге, гедан-кин-гери. Разучить йоко-гери-кекоми-чудан.		1

28		Разминка. Имитация гери-ваза с аге-уке. Разучить гедан-мае-какато-гери, дзедан-маваши-гери.		1
29		ОРУ с элементами акробатики. Повторить уке-ваза, те-ваза, гери-ваза. Разучить маваша-чудан, маваша-гедан, мае-какато. ОФП.		1
30		Установка перед соревнованием и анализ после. Подготовка к соревнованиям по кумите и ката.		1
31		Разминка. Акробатика. Совершенствовать ката. Разучить ура-маваши, каке-гери, уширо-гери-кекоми.		1
32		Влияние занятий карате на строение и функции организма. СРУ со скакалкой. Повторить уке-ваза, кихон. Разучить хейсоку-маваши-учи-кеаге, уширо-маваши-гери.	0,5	0,5
33		Разминка. Растяжка активная. Совершенствовать те-ваза в кокутцудачи. Разучить аге-какато-уширо-гери, ороши-сото-какато-гери.		1
34		Разминка. Акробатика. Повторить гери-ваза. Разучить маваша-хиза-гери. ОФП.		1
35		Разминка. Акробатика. Растяжки. Разучить ката (санчин).		1
36		СРУ. Повторить первую часть ката санчин. Разучить вторую часть. ОФП.		1
37		Разминка. Прыжковые упражнения (тоби). Повторить первую и вторую части, разучить третью часть.		1
38		СРУ с прыжками. Акробатика. Повторить 1,2,3 части, разучить четвертую часть.		1
39		СРУ. Эстафета с прыжками. Акробатика. Повторить четыре части, изучить заключительную часть.		1
40		Бросковая техника в карате. Дополнения к правилам соревнований по Дзю-До. СРУ. Борьба в стойке: броски через голову с упором ноги в живот после удара (майе-гери).	0,5	0,5
41		СРУ. Акробатика. ОФП. Учебная борьба в стойке. 3 минуты, в партере 5		1

		минут.		
42		СРУ. Бросковая техника через плечо, бедро. Повторить броски: мельница, обратная мельница.		1
43		СРУ. Растяжки. Борьба в партере. Повторить удержание со стороны головы.		1
44		СРУ. Акробатика. Удержание после бросков. ОФП. Удержание с захватом ноги. Учебный бой 7 минут.		1
45		СРУ со скакалкой. Уход с линии атаки. Болевой прием на руку после удержания. Борьба в партере 10 минут.		1
46		СРУ. Самостраховка. Акробатика. Партер: удержание. Повторить броски через спину, бедро, отхват. Борьба 10 минут с ударной техникой.		1
47		СРУ. Акробатика. Разучивание. Контрприемы. ОФП.		1
48		СРУ. Атакующие действия: удары ногами. Контрприемы от комбинации трех ударов ногами. ОФП.		1
49		СРУ. Гери-ваза. Санбон-кумите (бой на три шага). Комбинация ударов руками, ногами по макиваре.		1
50		СРУ. Растяжки. Имитация ударов гери-ваза: мае, йоко, уширо. Удары с задержкой ноги в воздухе. ОФП.		1
51		СРУ. Повторить ранее изученные 4 удара ногами, делая шаг вперед, назад. Упражнение на дыхание № 1 (ногаре). Эстафеты.		1
52		СРУ. Акробатика. Растяжки. Дыхание Ибуки (ревуций водопад). Три психологических принципа: спокойное сознание, ясное сознание и слияние воли с сознанием.		1
53		Техника безопасности. Профилактика травматизма. Использование силы, реакции. Три психологических принципа. Стойки: хейсоку-дачи.	0,5	0,5
54		СРУ. Акробатика. Техника блоков (уке-ваза). Имитация аге-уке, учи-уке, уде-уке, сото-уке. ОФП.		1
55		ОРУ. Акробатика. Растяжки. Имитация те-ваза: ой-цкидзедан, гяку-		1

		цкичудан.		
56		СРУ. Со скакалкой. Акробатика. Те-ваза. Отработка ударов руками по макиваре. ОФП.		1
57		СРУ. Активная растяжка. Гери-ваза. Имитация ударов на месте мае-гери-кекоми.		1
58		СРУ. Акробатика. Передвижение в стойках: киб-дачи дзен-куцу-дачи, ко-куцу-дачи с аге-уке, уде-уке.		1
59		Разминка. Растяжка. Кихон-но-ката (Тейкиокусано-ич). Имитация ударов ногами: мае-гери-кекоми, кеаге, чудан.		1
60		Разминка. Акробатика. Растяжки. Имитация те-ваза: сейкен-чудан-цки, дзедан.		1
61		СРУ с партнером. Пассивная растяжка. Те-ваза. Повтор ранее изученных приемов. Разучить: сейкен-чудан-цки.		1
62		СРУ с партнером. Активная растяжка. Повторить сейкен-чудан, дзедан-цки. Разучить сейкен-тате-цки. ОФП.		1
63		СРУ. Эстафеты с элементами акробатики. Повторить те-ваза в движении: ой-, гяку-цки. ОФП.		1
64		Разминка. Акробатика. Оборудование и инвентарь. Разучить сейкен-шита-цки в позиции киб-дачи.		1
65		Разминка с партнером. Пассивная растяжка. Повторить шита-цки (удар в сторону) в киб-дачи		1
66		Разминка. Эстафеты с акробатикой. Повторить пройденный материал. Разучить ОФП.		1
67		Разминка. Акробатика. Растяжки. Повторить мороте. Разучить авазе-уке, яма-цки.		1
68		СРУ с партнером. Прыжковые упражнения (тоби). Повтор пройденного. Разучить урокен-маваши-учи, шомен-учи.		1
69		Разминка. Имитация те-ваза в кихон. Разучить урокен-хиза-учи, шуто-сокуто-учи, коми. ОФП.		1
70		Разминка. Имитация те-ваза. Сейкен,		1

		шуту. Разучить хиджи-ороши, йоко-хиджи-аге.		
71		СРУ. Акробатика. Ката:тейкиоку-соно, ни, ич, сан. Кумите: йи, сан-бон кумите (три шага).		1
72		СРУ с партнером. Скакалка. Повторить ката. Разучить: хиракен, кейко-учи, джодан-тохо-учи. ОФП.		1
73		Разминка. Эстафеты прыжковые (тоби). Уке-ваза: сейкен-дзедан, чудан, сото- учи.		1
74		Разминка. Пассивная растяжка. Повтор ката. Уке-ваза: сейкен-чудан-учи, мороте-чудан-учи. ОФП.		1
75		Разминка. Имитация ударов руками и блоков с партнером. Разучить уке-ваза: сейкен-гедан-барай, маваши-гедан-барай-уке.		1
76		Разминка. Акробатика. Имитация ударов после блоков (атака-блок-атака). Разучить блоки ребром ладони. Учебный спаринг.		1
77		Правила соревнований, их организация и проведение. СРУ. Акробатика. Ката, связки в движении. Разучить джуджи-уке. ОФП.		1
78		ОРУ с партнером. Растяжки активные. Кихон-но-ката, кумите, спаринги.		1
79		СРУ. Акробатика. Имитация гери-ваза: мае-гери-кекоми, кеаге, гедан-кин-гери. Разучить йоко-гери-кекоми-чудан.		1
80		Разминка. Имитация гери-ваза с аге-уке. Разучить гедан-мае-какато-гери, дзедан-маваши-гери.		1
81		ОРУ с элементами акробатики. Повторить уке-ваза, те-ваза, гери-ваза. Разучить маваши-чудан, маваши-гедан, мае-какато. ОФП.		1
82		Установка перед соревнованием и анализ после. Подготовка к соревнованиям по кумите и ката.		1
83		Разминка. Акробатика. Совершенствовать ката. Разучить ура-маваши, каке-гери, уширо-гери-кекоми.		1