**ДЕПАРТАМЕНТ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ**

**АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ЛИПЕЦКА**

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ**

**УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**«ГОРОДСКОЙ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИЙ ЦЕНТР «СПОРТИВНЫЙ»**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| |  |  | | --- | --- | | СОГЛАСОВАНО  Педагогическим советом  МБОУДО «ГДЮЦ «Спортивный»  (протокол от 27.05.2024 года № 5) | УТВЕРЖДЕНО  приказом директора  МБОУДО «ГДЮЦ «Спортивный»  от 13.08.2024 года № 185 у/д | | УТВЕРЖДЕНО  приказом И. о. директора  МБОУДО «ГДЮЦ «Спортивный»  от 10.07.2020 № 42/1 у/д |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**Модуль № 1**

**к дополнительной общеразвивающей программе**

**«Карате»**

на 2024-2025 учебный год

Год обучения: первый

Возрастная категория обучающихся: 6-15 лет

Автор составитель:

Кызым Герман Игоревич,

педагог дополнительного образования

г. Липецк, 2024

**Рабочая программа**

**Модуль 1 «Начальный уровень»**

**Цель:** формирование внимательного отношения к своему здоровью как основе здорового образа жизни, развитие интереса и приобщение к занятиям физической культурой.

**Задачи:**

**Образовательные:**

- усвоение техники каратэ

- увеличение двигательной активности детей.

**Воспитательные:**

- формирование у обучающихся стремления к здоровому образу жизни

**Развивающие:**

- укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовки учащихся;

- укрепление опорно-двигательного аппарата;

**Планируемые результаты.** По окончанию освоения модуля 1 «Начальный уровень» обучающиеся должны:

выполнять:

- поперечный шпагат или близкое к нему положение;

- основные базовые стойки;

- правильную ротацию бедер вокруг вертикальной оси

- базовые защитные действия в стойке;

- основные базовые удары руками и ногами;

- основные двигательные навыки и основы перемещений;

- базовые технические элементы, в том числе основы падений и самостраховок;

- контрольные нормативы по ОФП и СФП, технической подготовке;

- технические требования в пределах требований на 9 кю. (аттестационные требования на белый и желтый пояса).

знать:

- название стиля, краткую историю развития каратэ;

- названия стоек, блоков, ударов и основных передвижений;

- санитарно-гигиенические требования и правила техники безопасности.

- вводный инструктаж по техники безопасности на уроках каратэ;

- гигиена, режим, питание;

- правила безопасности во время занятий каратэ;

**Содержание модуля 1**

**Теоретическая материал (17 часов)**

1. Организационное занятие. Вводный инструктаж по техники безопасности на занятиях – 2 часа.

2. История развития рукопашного боя, каратэ в России– 2 часа.

3. Гигиена, режим, питание – 2 часа.

4. Правила соревнований – 2 часа.

5. Понятие общей физической подготовки. Характеристика основных средств ОФ – 2 часа.

6. Понятие специальной физической подготовки. Характеристика основных средств СФП – 2 часа.

7. Определение понятие «техническая подготовка спортсмена. Основные понятия технической подготовки – 2 часа.

8. Понятие психологической подготовки каратиста. Средства психологической подготовки – 2 часа.

9. Промежуточная аттестация – 1 часа

**Практический материал – 129 часов**

**1. Общая физическая подготовка (32 часов)**

Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки на месте и в движении.

Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.

Упражнения для туловища в различных исходных положениях на формирование правильной осанки: наклоны, повороты и вращения туловища, в положении лежа поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.

Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах - повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

Упражнения с предметами: упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки с вращением скакалки вперед, назад, на одной и обеих ногах, прыжки с поворотами в приседе и полуприседе.

Упражнения с отягощением: упражнения с набивными мячами — бросать и ловить в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа), с поворотами и приседаниями.

Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.

Элементы акробатики: кувырки (вперед, назад, в стороны) в группировке, полушпагат, полет-кувырок вперед с места и с разбега, перевороты (в стороны и вперед).

**2. Специальная физическая подготовка (30 часов)**

Скоростно-силовая:

- многоскоки и прыжковые упражнения; отжимания, поднимания туловища из положения лёжа и другие упражнения с увеличением скорости; изменение исходных положений на скорость.

Двигательно-координационная:

- выполнение целевых упражнений с соблюдением параметров движений; подвижные игры и игровые задания.

Воспитание простой двигательной реакции:

- выполнение технико-тактических заданий с обусловленным режимом выполнения;

- подвижные игры и игровые задания.

Воспитание специальной гибкости:

- специально-подготовительные упражнения для повышения суставной подвижности (растягивания, махи, шпагаты и полушпагаты, наклоны из различных седов, мосты, движения в тазобедренных суставах).

**3. Техническая подготовка (40 часов)**

- основные стойки, способы передвижения, переходы из одной стойки в другую

- основные удары руками /на месте, в передвижении

- техника блоков руками / на месте, в передвижении/

- основные удары ногами / на месте, в передвижении

- техника ударов руками и блоков в различных комбинациях / на месте, в передвижении /

- техника ударов руками и ногами в различных комбинациях / на месте, в передвижении /

- техника комбинаций / на месте, в передвижении / с различными сочетаниями ударов

- техника выполнения ката

**4. Подвижные игры. Спортивные игры. Эстафеты. (26 час)**

Подвижные игры и эстафеты: Игры с мячом. Игры бегом с элементами сопротивления, с прыжками, с ме­танием. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий с переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, мета­нием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных соче­таниях перечисленных элементов. Игры на внимание, сообразительность, ко­ординацию.

Спортивные игры: футбол, вышибалы, настольный теннис.

**5. Промежуточная аттестация (1 часа)**

Промежуточная аттестация. Сдача нормативов по ОФП, СФП и технической подготовке согласно аттестационным требованиям.

**Календарно–тематическое планирование модуля 1**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Дата проведения | Тема занятий | Кол-во часов | | |
| Всего | Теория | Практика |
| **146** | **17** | **129** |
|  | 05.09.2024 | Организационное занятие. Вводный инструктаж по техники безопасности на занятиях. | 2 | 2 |  |
|  | 07.09.2024 | История развития рукопашного боя, каратэ в России | 2 | 2 |  |
|  | 12.09.2024 | Гигиена, режим, питание. | 2 | 2 |  |
|  | 14.09.2024 | Правила соревнований по каратэ до. | 2 | 2 |  |
|  | 19.09.2024 | ОФП. Характеристика основных средств ОФ | 2 | 2 |  |
|  | 21.09.2024 | Определение понятие «техническая подготовка спортсмена. Основные понятия технической подготовки. | 2 | 2 |  |
|  | 26.09.2024 | ОФП. Упражнения для мышц шеи | 2 |  | 2 |
|  | 28.09.2024 | ОФП. Упражнения для туловища | 2 |  | 2 |
|  | 03.10.2024 | Основные стойки, способы передвижения, переходы из одной стойки в другую | 2 |  | 2 |
|  | 05.10.2024 | Основные удары руками на месте, в передвижении | 2 |  | 2 |
|  | 10.10.2024 | Техника блоков руками на месте, в передвижении | 2 |  | 2 |
|  | 12.10.2024 | ОФП. Упражнения для ног | 2 |  | 2 |
|  | 17.10.2024 | Спортивные игры | 2 |  | 2 |
|  | 19.10.2024 | ОФП. Упражнения с сопротивлением | 2 |  | 2 |
|  | 24.10.2024 | Подвижные игры и эстафеты | 2 |  | 2 |
|  | 26.10.2024 | ОФП. Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком | 2 |  | 2 |
|  | 31.10.2024 | ОФП. Элементы акробатики | 2 |  | 2 |
|  | 02.11.2024 | Понятие специальной физической подготовки. Характеристика основных средств СФП | 2 | 2 |  |
|  | 07.11.2024 | СФП. Воспитание простой двигательной реакции | 2 |  | 2 |
|  | 09.11.2024 | Участие в массовых мероприятиях | 2 |  | 2 |
|  | 14.11.2024 | СФП. Воспитание специальной гибкости | 2 |  | 2 |
|  | 16.11.2024 | Основные стойки, способы передвижения, переходы из одной стойки в другую | 2 |  | 2 |
|  | 21.11.2024 | Спортивные игры | 2 |  | 2 |
|  | 23.11.2024 | Подвижные игры и эстафеты | 2 |  | 2 |
|  | 28.11.2024 | ОФП. Упражнения для туловища | 2 |  | 2 |
|  | 30.11.2024 | Основные удары руками на месте, в передвижении | 2 |  | 2 |
|  | 05.12.2024 | СФП. Двигательно-координационная | 2 |  | 2 |
|  | 07.12.2024 | Техника блоков руками на месте, в передвижении | 2 |  | 2 |
|  | 12.12.2024 | Основные удары ногами на месте, в передвижении | 2 |  | 2 |
|  | 14.12.2024 | ОФП. Упражнения с сопротивлением | 2 |  | 2 |
|  | 19.12.2024 | Техника ударов руками и блоков в различных комбинациях на месте, в передвижении | 2 |  | 2 |
|  | 21.12.2024 | Техника ударов руками и ногами в различных комбинациях на месте, в передвижении | 2 |  | 2 |
|  | 26.12.2024 | Техника комбинаций на месте, в передвижении с различными сочетаниями ударов | 2 |  | 2 |
|  | 28.12.2024 | СФП. Скоростно-силовая | 2 |  | 2 |
|  | 09.01.2025 | Подвижные игры и эстафеты | 2 |  | 2 |
|  | 11.01.2025 | Подвижные игры и эстафеты | 2 |  | 2 |
|  | 16.01.2025 | Техника выполнения ката | 2 |  | 2 |
|  | 18.01.2025 | СФП. Воспитание специальной гибкости | 2 |  | 2 |
|  | 23.01.2025 | Понятие психологической подготовки каратиста. Средства психологической подготовки. | 2 | 2 |  |
|  | 25.01.2025 | СФП. Скоростно-силовая | 2 |  | 2 |
|  | 30.01.2025 | Техника выполнения ката | 2 |  | 2 |
|  | 01.02.2025 | СФП. Двигательно-координационная | 2 |  | 2 |
|  | 06.02.2025 | Спортивные игры | 2 |  | 2 |
|  | 08.02.2025 | СФП. Воспитание простой двигательной реакции | 2 |  | 2 |
|  | 13.02.2025 | ОФП. Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком | 2 |  | 2 |
|  | 15.02.2025 | Основные удары ногами на месте, в передвижении | 2 |  | 2 |
|  | 20.02.2025 | Техника ударов руками и блоков в различных комбинациях на месте, в передвижении | 2 |  | 2 |
|  | 22.02.2025 | СФП. Скоростно-силовая | 2 |  | 2 |
|  | 27.02.2025 | СФП. Двигательно-координационная | 2 |  | 2 |
|  | 01.03.2025 | Подвижные игры и эстафеты | 2 |  | 2 |
|  | 06.03.2025 | Техника ударов руками и ногами в различных комбинациях: на месте, в передвижении | 2 |  | 2 |
|  | 13.03.2025 | ОФП. Упражнения с предметами | 2 |  | 2 |
|  | 15.03.2025 | Техника комбинаций на месте, в передвижении с различными сочетаниями ударов |  |  |  |
|  | 20.03.2025 | Техника выполнения ката | 2 |  | 2 |
|  | 22.03.2025 | СФП. Двигательно-координационная | 2 |  | 2 |
|  | 27.03.2025 | Спортивные игры | 2 |  | 2 |
|  | 29.03.2025 | ОФП. Упражнения с предметами | 2 |  | 2 |
|  | 03.04.2025 | Подвижные игры и эстафеты | 2 |  | 2 |
|  | 05.04.2025 | СФП. Воспитание специальной гибкости | 2 |  | 2 |
|  | 10.04.2025 | Техника ударов руками и ногами в различных комбинациях на месте, в передвижении | 2 |  | 2 |
|  | 12.04.2025 | Техника комбинаций на месте, в передвижении с различными сочетаниями ударов | 2 |  | 2 |
|  | 17.04.2025 | Техника выполнения ката | 2 |  | 2 |
|  | 19.04.2025 | Спортивные игры | 2 |  | 2 |
|  | 24.04.2025 | СФП. Скоростно-силовая | 2 |  | 2 |
|  | 26.04.2025 | Подвижные игры и эстафеты | 2 |  | 2 |
|  | 03.05.2025 | ОФП. Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком | 2 |  | 2 |
|  | 10.05.2025 | СФП. Скоростно-силовая | 2 |  | 2 |
|  | 15.05.2025 | ОФП. Упражнения с предметами | 2 |  | 2 |
|  | 17.05.2025 | Промежуточная аттестация | 2 | 1 | 1 |
|  | 22.05.2025 | Подвижные игры и эстафеты | 2 |  | 2 |
|  | 24.05.2025 | СФП. Скоростно-силовая | 2 |  | 2 |
|  | 29.05.2025 | ОФП. Упражнения с предметами | 2 |  | 2 |
|  | 31.05.2025 | ОФП. Упражнения с предметами | 2 |  | 2 |

**Оценочные материалы к модулю 1**

**I-я часть (тестирование)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Вопрос | Варианты ответов | Правильный ответ |
| 1 | Сколько раундов в каратэ? | а) 2  б) 1  в) 4 | Б |
| 2 | Сколько очков дается ударом ноги? | а) 2  б) 12  в) 3 | А |
| 3 | Сколько длится раунд у юниоров? | а) 1 минута  б) 2 минуты  в) 1,5 минуты | Б |
| 4 | Куда запрещено бить в каратэ? | а) ниже пояса  б) затылок  в) оба варианта | В |
| 5 | Каким ударом должен владеть юный каратист | а) прямой удар  б) боковой удар  в) оба варианта | А |
| 6 | Сколько длится перерыв между раундами? | а) 1 минута  б) 30 секунд  в) 45 секунд | А |
| 7 | Какие команды рефери существуют в каратэ? | а) джумэ  б) ямэ  в) оба варианта | В |
| 8 | Что такое ямэ? | а) бой  б) продолжить  в) стоп | В |
| 9 | Какие шлема разрешаются для участия в соревнованиях по каратэ? | а) косики каратэ  б) боксёрский  в) кикбоксерский | А |
| 10 | Где зародилось косики каратэ? | а) Китай  б) Англия в) Япония | В |

**II-я часть (контрольные испытания)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** п\п | Содержание контрольных упражнений | Результат | |
| мальчики | девочки |
| 1 | Мае гери со стойки (кол-во за сек.) | 30 | 30 |
| 2 | Маваши-гери по снаряду (лапа, мешок), (кол-во за сек.) | 30 | 30 |
| 3 | Яку-цки с упора лежа на полу (кол-во минут) | 1 | 1 |
| 4 | Отжимание | 20 | 10 |
| 5 | Подтягивание | 5 | 3 |
| 6 | Челночный бег (4х5) сек. | 30 | 25 |

**Методические материалы**

**Подходы к образовательному процессу основаны на педагогических принципах обучения и воспитания.**

1. Принцип добровольности (зачисление ребёнка в группу возможно только по его желанию).

2. Принцип адекватности (учёт возрастных особенностей детей и связанное с этим формирование разновозрастных и разноуровневых учебных групп обучающихся).

3. Принцип системности и последовательности в освоении знаний и умений.

4. Принцип доступности (весь предлагаемый материал должен быть доступен пониманию ребёнка).

5. Принцип обратной связи (педагога интересуют впечатления детей от занятия).

6. Принцип ориентации на успех.

7. Принцип взаимоуважения.

8. Принцип индивидуально-личностной ориентации воспитания (индивидуальный подход, система поощрений, опора на семью).

9. Принцип связи обучения с жизнью.

10. Принцип сознательности, творческой активности и самостоятельности учащихся.

11. Принцип научности содержания и методов образовательного процесса.

12. Принцип опоры на интерес (все занятия интересны ребёнку).

**Словарь терминов**

Мае гери со стойки – прямой удар ногой

Маваши-гери по снаряду – круговой удар ногой

Яку-цки с упора лежа на полу-прямой удар рукой

**Формы организации образовательного процесса**

- групповые теоретические занятия в виде бесед педагогов, врачей, лекций специалистов по темам, изложенным в программе;

- практические занятия и тренировки в соответствии с требованиями программы;

- индивидуальные занятия в соответствии с планами и заданиями;

- участие обучающихся в спортивных соревнованиях и восстановительных мероприятиях;

- учебно-тренировочные занятия, проводимые на лагерных и учебно-тренировочных сборах;

- просмотр и методический разбор учебных видеофильмов, крупных спортивных соревнований;

- примечание: обучающиеся обязаны ежедневно выполнять утреннюю гимнастику, а также домашние задания педагога по отработке отдельных элементов спортивной техники.

- при проведении учебно-тренировочных занятий и участии в соревнованиях должны строго соблюдаться установленные в России требования по врачебному контролю, предупреждению травм, обеспечению должного технического и санитарно-гигиенического Состояния мест занятий и соревнований, спортивного оборудования и инвентаря.

**Восстановительные средства и мероприятия**

Повышение объема и интенсивности тренировочных нагрузок характерно для современного спорта. Профилактика травматизма всегда являлась неотъемлемой задачей тренировочного процесса. Частные травмы нарушают нормальное течение учебного процесса и свидетельствуют о нерациональном построении его.

Чаще всего травмы в кикбоксинге бывают при скоростных нагрузках, которые предъявляют максимальные требования к мышцам, связкам, сухожилиям. Основные причины – локальные перегрузки, недостаточная разносторонность нагрузок, применение их при переохлаждении и в состоянии утомления, а также недостаточная разминка перед скоростными усилиями.

**Во избежание травм рекомендуется:**

1. Выполнять упражнения только после разминки с достаточным согреванием мышц.

2. Надевать тренировочный костюм в холодную погоду.

3. Не применять скоростные усилия с максимальной интенсивностью в ранние утренние часы.

4. Не бегать продолжительно по асфальту и другим сверхжестким покрытиям.

5. Прекращать нагрузку при появлении болей в мышцах.

6. Применять упражнения на расслабление и массаж.

7. Освоить упражнения на растягивание «стретчинг».

8. Применять втирания, стимулирующие кровоснабжение мышц, но только по совету врача.

Освоению высоких тренировочных нагрузок способствуют специальные восстановительные мероприятия.

Восстановительные средства делятся на четыре группы: педагогические, психологические, гигиенические и медико-биологические.

Педагогические средства являются основными, так как при нерациональном построении тренировки остальные средства восстановления оказываются неэффективными. Педагогические средства предусматривают оптимальное построение одного тренировочного занятия, способствующего стимуляции восстановительных процессов, рациональное построение тре­нировок в микроцикле и на отдельных этапах тренировочного цикла.

Специальные психологические воздействия, обучение приемам психорегулирующей тренировки должны осуществлять квалифицированные психологи. Огромную роль играет умение педагога управлять свободным временем обучающихся, своевременная помощь в снятии эмоционального напряжения и т.д. Эти факторы оказывают значительное влияние на характер и течение восстановительных процессов. Особое значение имеет определение психической совместимости обучающихся, создание благоприятной атмосферы в объединении.

Гигиенические средства восстановления детально разработаны. Это требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания. Необходимо обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, бытовым помещениям, инвентарю.

Медико-биологическая группа восстановительных средств включает в себя рациональное питание, витаминизацию, физические средства восстановления.

Медико-биологические средств*а* назначаются только врачом и осуществляются под его наблюдением.

Средства восстановленияиспользуются лишь при снижении спортивной работоспособности или при ухудшении переносимости тренировочных нагрузок. В тех случаях, когда восстановление работоспособности осуществляется естественным путем, дополнительные восстановительные средства могут привести к снижению тренировочного эффекта и ухудшению тренированности.

**Организационно-педагогические условия.**

**Материально-техническое обеспечение:**

Для реализации программы необходимы:спортивный зал, спортивный инвентарь, оборудование.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Средства обучения** | **Кол-во единиц на группу** | **Степень использования в %** |
| Спортивный инвентарь: | | |
| мешки | 1 | 80% |
| макивары | 2 | 80% |
| лапы | 6 | 80% |
| кираса | 2 | 50% |
| шлем | 2 | 80% |
| гимнастическая скамья | 2 | 100% |
| гимнастические коврики | 15 | 80% |

**Кадровое обеспечение.** Руководитель объединения – педагог дополнительного образования Кызым Герман Игоревич. Образование среднее. Студент 3 курса ЛГПУ им. П.П. Семенова –Тян- Шанского. Мастер спорта по карате. Обладатель черного пояса, призер всероссийских соревнований ЦФО.

**Список литературы.**

1. М. Накаяма «Лучшее каратэ» Полный обзор. М.:«Ладомир» «АСТ» Москва 1998 – 142с. Перевод с английского В.И. Коломарова.
2. Марк Бишоп «Окинавское каратэ» «Учителя, стили, тайные традиции и секретная техника» Издательско-торговый дом «Гранд ФАИР - ПРЕСС» 1999 – 304 С.
3. М. Накаекяма «Динамика каратэ» учебник легендарного мастера. Перевод с нагл. А. Куликова. М.: Агенство «Фаир», 1998-304с.
4. Научно-популярный методический журнал «Боевые искусства японии Додзё» № 3/2002 ООО «Будо-спорт» и А.М. Горбылёв.
5. Научно-популярный методический журнал «Боевые искусства японии Додзё» №4/2003 ООО «Будо -спорт2 и А.М. Горбылёв.
6. Научно-популярное издание В.Ю. Микрюков «Энциклопедия Каратэ» Историяи философия, теорияи практика, педагогические принципы и методики обучения.СПб.: ИГ «Весь», 2014.- 576с.: ил.- (Путь воина)