**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 28.05.2025 № 5) | УТВЕРЖДЕНО  приказом директора  МБОУДО «ГДЮЦ «Спортивный»  от 19.08.2025 № 209 у/д | | УТВЕРЖДЕНО  приказом И. о. директора  МБОУДО «ГДЮЦ «Спортивный»  от 10.07.2020 № 42/1 у/д |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**Модуль 2**

**к дополнительной общеразвивающей программе**

**«КАРАТЭ»**

**на 2025-2026 учебный год**

Возраст обучающихся: 5-15 лет

Год обучения: второй

Автор составитель:

Дымчак Александр Александрович,

педагог дополнительного образования

Липецк, 2025

**Рабочая программа**

**Модуль 2 «Базовый уровень»**

**Цель:**повышение разносторонней физической, техническо-тактической и функциональной подготовленности учащихся. Создание условий для саморазвития (согласно заявленным знаниям, умениям и навыкам)

**Задачи:**

- совершенствование основ техники и тактики каратэ и расширение арсенала знаний;

- воспитание самодисциплины;

- формирование сплочённого коллектива;

- соревновательная практика.

**Планируемые результаты.** По окончанию освоения модуля 2 «Базовый уровень» обучающиеся должны

Знать и уметь:

- различные варианты шпагатов;

- все стойки, блоки и удары, используемые в ката;

- применять и понимать различные способы и пути входа и выхода в кумитэ и ката;

- различные варианты атакующих действий, как отдельно, так и в комбинациях;

- различные варианты защитных действий, в том числе с уходом с линии атаки;

- контратакующие действия: падения, самостраховки и кувырки и применять их в начальной борцовской практике;

- различные перемещения, сохраняя устойчивость и равновесие;

- базовые основы бросковой техники;

- базовые и комплексы формальных упражнений - ката, кихонов;

- контрольные нормативы по ОФП, СФП и силовой подготовке;

- технические требования в пределах 9-8 кю;

- «каратэ до» как эффективное средство воспитания моральных, волевых и физических качеств;

- правила соревнований;

- профилактика заболеваний и спортивного травматизма во время занятий и соревнований;

- все команды судей при судействе и этику судейства;

- необходимые формы ката, согласно аттестационных требований;

- основные тактические разновидности ведения поединка;

- правила соревнований по косики каратэ.

**Содержание Модуля 2**

**Теоретическая материал (19 часов)**

1. Вводный инструктаж по техники безопасности на занятиях каратэ -2 часа;

2. «Каратэ», как эффективное средство воспитания моральных, волевых и физических качеств -2 часа;

3. Правила соревнований и судейская практика – 2 часа;

4. Профилактика заболеваний и спортивного травматизма во время занятий и соревнований – 2 часа

5. Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений – 2 часа;

6. Значение ОФП в тренировке. Основные средства ОФП – 2 часа;

7. Значение СФП в тренировке. Основные средства СФП – 2 часа;

8. Создание четкого представления о техническом выполнении классических и специально-вспомогательных учреждений. Средства и методы технико-тактической подготовке – 2 часа;

9. Правила проведение соревнование. Объяснение о прохождение аттестации по каратэ, и контрольных нормативов – 2 часа;

10 Промежуточная аттестация – 1 час. Тестирование.

**Практический материал – 127 часов**

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

Общеразвивающие комплексы для детей.

*Воспитание силовых способностей*:

- общеразвивающие упражнения (без предметов, с предметами, с партнёром, на гимнастической скамье, на шведской стенке);

- силовые упражнения с весом собственного тела (подтягивания, отжимания, приседания, пресс и др.) с набивными мячами весом 2-3 кг, различными отягощениями;

- прикладные гимнастические упражнения (лазания и перелазания);

- статические упражнения (выполнение подводящих и целевых упражнений с фиксацией поз).

*Воспитание скоростных способностей:*

- беговые упражнения (ускорения, челночный бег, ускорения из различных положений, скоростные игровые задания, выполнение несложных, хорошо отработанных технических элементов с максимальной скоростью по заданию, но не более 5-8 повторений в каждом подходе);

- подвижные и спортивные игры и игровые задания в коротком временном интервале (до 10-15 сек.).

*Воспитание ловкости*:

- общеразвивающие упражнения на месте и в движении;

- выполнение подводящих, целевых упражнений; подвижные игры и игровые занятия; выполнение кувырков, самостраховок;

- простейшие борцовские упражнения;

- простейшие акробатические упражнения и упражнения на равновесие.

*Воспитание общей выносливости*:

- бег и другие циклические упражнения, общеразвивающие упражнения, выполнение технических элементов в аэробном режиме, спортивные игры и игровые задания.

*Воспитание гибкости*:

- общеразвивающие упражнения с высокой амплитудой (махи, шпагаты);

- упражнения в растягивании; растяжка в парах, переходы в различные варианты шпагатов, седов (с партнёром и без партнёра).

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

СФП направлена на выполнения специально-подготовительных упражнений, которые способствуют не только овладению техникой упражнений, но и созданию условий для повышения функциональных возможностей, а также упражнений, непосредственно влияющих на обеспечение функциональной подготовки к ведению соревновательной борьбы.

*Скоростно-силовая*:

- упражнения с набивными мячами (броски и передачи на скорость);

-прыжковые упражнения (выпрыгивания, перепрыгивания через препятствия, прыжки со скакалкой);

- скоростно-силовые упражнения: отжимания, подтягивания, поднимание туловища из положения лёжа и другие упражнения с максимальной скоростью; выполнение тех же упражнений с небольшими отягощениями; подводящие и соревновательные упражнения;

- технико-тактические задания, выполняемые с высокой скоростью.

*Двигательно-координационная:*

- выполнение технических элементов на точность;

- выполнение с места и в передвижении (ударные технические действия – лапы, подушки, макивары);

- подводящие упражнения;

- выполнение целевых упражнений с соблюдением параметров движений;

- технические упражнения с внесением усложнений в их выполнение; борцовские упражнения, подвижные игры, игровые и соревновательные задания.

*Воспитание простой и сложной двигательной реакции:*

- выполнение технико-тактических заданий с обусловленным режимом выполнения;

- воспитание двигательной реакции при выполнении ударных действий по лёгким предметам в усложнённых условиях;

- создание фрагментов соревновательных ситуаций;

- подвижные и спортивные 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 с постепенным повышением амплитуды движений);

- акробатические и борцовские упражнения;

- упражнения на гибкость для позвоночника; различные варианты скручиваний с фиксацией позы.

*Воспитание специальной выносливости*:

- технико-тактические задания с элементами силовых упражнений (на сопротивление); борцовские упражнения, борьба в партере;

- подвижные игры, игровые и соревновательные задания.

**3. Технико-тактическая подготовка (38 час.)**

**-** приемы ближнего боя;

- атака на подготовку противника (упреждение), прямая атака в голову, атака в голову (руки) с уходом с линии атаки, встречные атаки на атаку противника;

- защиты от прямых и повторных атак (отрабатывать в парах);

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

- техника выполнения учебных боевых комплексов ката;

- технико-тактические действия учебного спаринга;

- техника ударов ногами (передней и задней) в различные уровни на мешках, лапах, в парах;

- основные стойки и их тактическое применение в различных ситуациях учебного спаринга;

- перемещения, уклоны, нырки как методы защитных действий;

- выполнение определенных тактических заданий;

- разбор действий спортсменов в поединках с различными по стилю противниками;

- обучение защитным действиям в спаринге, как основе подготовки к атаке;

- выполнение атак и контратак в учебных спарингах;

Тактическая подготовка

На данном этапе, в связи с началом соревновательной практики - кумитэ, большое внимание уделяется тактической подготовке детей:

- комбинационная техника нападения и защиты;

- выполнение технических заданий с контратакующими действиями, а также с переходом от нападения к защите;

- выполнение технико-тактических заданий с партнёром с пассивным и активным противоборством (кихон);

- выполнение технико-тактических заданий, воссоздающих различные модели соперников.

**4. Спортивные и подвижные игры (20 часов)**

Спортивные игры: футбол, регби.

Подвижные игры: третий лишний, мяч по кругу, мяч в корзину.

**5. Психологическая подготовка (2 часа)**

Влияние спортивной деятельности на психическое состояние человека. Психологическая подготовка к соревнованиям.

**6.Соревновательная подготовка. Контрольные нормативы (4 часа)**

Соревновательная подготовка

Кумитэ. Свободные поединки. Технико-тактические задания с различной тактической и технической установкой. Контрольные поединки.

Ката. Стилевые ката. Разбор программ выступлений. Отработка отдельных элементов. Работа над темпом, ритмом, артистизмом и чётким техническим выполнением форм.

Соревновательная практика: турниры внутри объединения.

Контрольные нормативы. Сдача нормативов по ОФП, СФП и технической подготовке согласно аттестационным требованиям.

Аттестации: 2 раза в год аттестации на квалификационные разряды с присуждением ученических степеней (кю), согласно аттестационным требованиям.

**7. Промежуточная аттестация (1 час.)**

Контрольные испытания.

**Календарно–тематическое планирование Модуль 2 Пн.-Пт.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Дата проведение | Тема занятий | Кол-во часов | | |
| Всего | Теория | Практика |
| **146** | **19** | **127** |
|  | 01.09.25 | Вводный инструктаж по техники безопасности на занятиях каратэ. | 2 | 2 |  |
|  | 05.09.25 | Каратэ как эффективное средство воспитания моральных, волевых и физических качеств | 2 | 2 |  |
|  | 08.09.25 | Правила соревнований и судейская практика. | 2 | 2 |  |
|  | 12.09.25 | Профилактика заболеваний и спортивного травматизма во время занятий и соревнований | 2 | 2 |  |
|  | 15.09.25 | Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений | 2 | 2 |  |
|  | 19.09.25 | Значение ОФП в тренировке. Основные средства ОФП | 2 | 2 |  |
|  | 22.09.25 | Защиты от прямых и повторных атак (отрабатывать в парах). | 2 |  | 2 |
|  | 26.09.25 | Техника комбинаций на месте, в передвижении с различными сочетаниями ударов | 2 |  | 2 |
|  | 29.09.25 | Техника выполнения учебных боевых комплексов ката | 2 |  | 2 |
|  | 03.10.25 | Технико-тактические действия учебного спаринга | 2 |  | 2 |
|  | 06.10.25 | Техника ударов ногами (передней и задней) в различные уровни на мешках, лапах, в парах. | 2 |  | 2 |
|  | 10.10.25 | Основные стойки и их тактическое применение в различных ситуациях учебного спаринга | 2 |  | 2 |
|  | 13.10.25 | Перемещения, уклоны, нырки как методы защитных действий | 2 |  | 2 |
|  | 17.10.25 | Выполнение определенных тактических заданий | 2 |  | 2 |
|  | 20.10.25 | Разбор действий спортсменов в поединках с различными по стилю противниками | 2 |  | 2 |
|  | 24.10.25 | Обучение защитным действиям в спаринге, как основе подготовки к атаке | 2 |  | 2 |
|  | 27.10.25 | Выполнение атак и контратак в учебных спарингах | 2 |  | 2 |
|  | 31.10.25 | ОФП. Воспитание ловкости | 2 |  | 2 |
|  | 03.11.25 | Значение СФП в тренировке. Основные средства СФП | 2 | 2 |  |
|  | 07.11.25 | СФП. Воспитание общей выносливости | 2 |  | 2 |
|  | 10.11.25 | СФП. Воспитание общей выносливости | 2 |  | 2 |
|  | 14.11.25 | Основные стойки, способы передвижения, переходы из одной стойки в другую | 2 |  | 2 |
|  | 17.11.25 | Спортивные игры | 2 |  | 2 |
|  | 21.11.25 | Подвижные игры и эстафеты | 2 |  | 2 |
|  | 24.11.25 | Создание четкого представления о техническом выполнении классических и специально-вспомогательных учреждений. Средства и методы технико-тактической подготовке | 2 | 2 |  |
|  | 28.11.25 | Основные удары руками на месте, в передвижении | 2 |  | 2 |
|  | 01.12.25 | СФП. Двигательно-координационная | 2 |  | 2 |
|  | 05.12.25 | Техника блоков руками на месте, в передвижении | 2 |  | 2 |
|  | 08.12.25 | Основные удары ногами на месте, в передвижении | 2 |  | 2 |
|  | 12.12.25 | ОФП. Воспитание общей выносливости | 2 |  | 2 |
|  | 15.12.25 | Техника ударов руками и блоков в различных комбинациях на месте, в передвижении | 2 |  | 2 |
|  | 19.12.25 | Техника ударов руками и ногами в различных комбинациях на месте, в передвижении | 2 |  | 2 |
|  | 22.12.25 | Техника ударов руками и ногами в различных комбинациях на месте, в передвижении | 2 |  | 2 |
|  | 26.12.25 | Техника комбинаций на месте, в передвижении с различными сочетаниями ударов | 2 |  | 2 |
|  | 29.12.25 | СФП. Скоростно-силовая | 2 |  | 2 |
|  | 12.01.26 | Подвижные игры и эстафеты | 2 |  | 2 |
|  | 16.01.26 | Подвижные игры и эстафеты | 2 |  | 2 |
|  | 19.01.26 | Техника выполнения ката | 2 |  | 2 |
|  | 23.01.26 | СФП. Воспитание специальной гибкости | 2 |  | 2 |
|  | 26.01.26 | Правила проведения соревнований, прохождения аттестации по каратэ, контрольных нормативов | 2 | 2 |  |
|  | 30.01.26 | СФП. Скоростно-силовая | 2 |  | 2 |
|  | 02.02.26 | Техника выполнения ката | 2 |  | 2 |
|  | 06.02.26 | СФП. Двигательно-координационная | 2 |  | 2 |
|  | 09.02.26 | Спортивные игры | 2 |  | 2 |
|  | 13.02.26 | СФП. Воспитание простой двигательной реакции | 2 |  | 2 |
|  | 16.02.26 | ОФП. Воспитание гибкости | 2 |  | 2 |
|  | 20.02.26 | Основные удары ногами на месте, в передвижении | 2 |  | 2 |
|  | 27.02.26 | Техника ударов руками и блоков в различных комбинациях на месте, в передвижении | 2 |  | 2 |
|  | 02.03.26 | СФП. Скоростно-силовая | 2 |  | 2 |
|  | 06.03.26 | СФП. Двигательно-координационная | 2 |  | 2 |
|  | 09.03.26 | Подвижные игры и эстафеты | 2 |  | 2 |
|  | 13.03.26 | Техника ударов руками и ногами в различных комбинациях на месте, в передвижении | 2 |  | 2 |
|  | 16.03.26 | ОФП. Упражнения с предметами | 2 |  | 2 |
|  | 20.03.26 | Техника комбинаций на месте, в передвижении с различными сочетаниями ударов |  |  |  |
|  | 23.03.26 | Техника выполнения ката | 2 |  | 2 |
|  | 27.03.26 | СФП. Двигательно-координационная | 2 |  | 2 |
|  | 30.03.26 | Спортивные игры | 2 |  | 2 |
|  | 03.04.26 | ОФП. Упражнения с предметами | 2 |  | 2 |
|  | 06.04.26 | Подвижные игры и эстафеты | 2 |  | 2 |
|  | 10.04.26 | СФП. Воспитание специальной гибкости | 2 |  | 2 |
|  | 13.04.26 | Техника ударов руками и ногами в различных комбинация на месте, в передвижении | 2 |  | 2 |
|  | 17.04.26 | Техника комбинаций на месте, в передвижении с различными сочетаниями ударов | 2 |  | 2 |
|  | 20.04.26 | Техника выполнения ката | 2 |  | 2 |
|  | 24.04.26 | Спортивные игры | 2 |  | 2 |
|  | 27.04.26 | СФП. Скоростно-силовая | 2 |  | 2 |
|  | 04.05.26 | Психологическая подготовка | 2 |  | 2 |
|  | 08.05.26 | Подвижные игры и эстафеты | 2 |  | 2 |
|  | 11.05.26 | ОФП. Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком | 2 |  | 2 |
|  | 15.05.26 | Промежуточная аттестация | 2 | 1 | 1 |
|  | 18.05.26 | СФП. Скоростно-силовая | 2 |  | 2 |
|  | 22.05.26 | Техника выполнения ката | 2 |  | 2 |
|  | 25.05.26 | ОФП. Упражнения с предметами | 2 |  | 2 |
|  | 29.05.26 | ОФП. Упражнения с предметами. | 2 |  | 2 |

**Оценочные материалы к модулю 2**

**I-я часть (тестирование)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Вопрос | Варианты ответов | Правильный ответ |
| 1 | Как называться учреждение где ты занимаешься каратэ? | а) МБОУДО ГДЮЦ «Спортивный»  б) Школа культуры | А |
| 2 | Сколько очков дается ударом рукой? | а) 2  б) 12  в) 3 | А |
| 3 | Можн2о бить ногой в корпус? | а) нет  б) да | Б |
| 4 | Кто основатель косики каратэ? | а) Моцарт  б) Крысин  в) Хисатака | В |
| 5 | Как зовут вашего педагога по каратэ? | а) Александр Александрович  б) Александр Николаевич  в) Александр Владимирович | А |
| 6 | Сколько длится перерыв между раундами? | а) 1 минута  б) 30 секунд  в) 45 секунд | А |
| 7 | Что такое СФП? | а) ваш вариант | Специальная физическая подготовка |
| 8 | Что такое СФП? | а) ваш вариант | Общая физическая подготовка |
| 9 | Какие шлема разрешаются для участия в соревнованиях по каратэ? | а) косики каратэ  б) боксёрский  в) кикбоксерский | А |
| 10 | Где зародилась косики каратэ? | а) Китай  б) Англия в) Япония | В |

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** п\п | Содержание контрольных упражнений | Результат | |
| мальчики | девочки |
| 1 | Удар рукой по лапе (кол-во за сек.) | 30 | 25 |
| 2 | Прыжки на скакалке (кол-во минут) | 1 | 1 |
| 3 | Удар ногой по снаряду (лапа, груша, макивара) (кол-во раз) | 25 | 20 |
| 4 | Отжимание | 20 | 10 |
| 5 | Подтягивание | 5 | 3 |
| 6 | Челночный бег (4х5) сек. | 30 | 25 |
| 7 | Приседание (кол-во раз) | 30 | 30 |
| 8 | Кувырки вперед (кол-во раз) | 7 | 7 |
| 9 | Кувырки назад (кол-во раз) | 7 | 7 |
| 10 | Удар рукой по лапе (кол-во раз) | 10 | 10 |

**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

**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: | | |
| макивары | 2 | 100% |
| лапы | 6 | 100% |
| кираса | 2 | 100% |
| шлем | 2 | 100% |
| гимнастическая скамья | 2 | 100% |
| гимнастические коврики | 15 | 100% |
| маты | 40 | 100% |

**Кадровое обеспечение.** Руководитель кружка – педагог дополнительного образования Дымчак Александр Александрович который закончил в 2014 году обучение ДГИЗФВиС НУФВиСУ по направлению “Спорт” и получил квалификацию бакалавра спорта, тренера по каратэ и преподавателя физического воспитания. В 2017 году прошел повышение квалификации «Современные методики и педагогические технологии в дополнительном образовании» 108 часов.

С 2015 года Александр Александрович является работником МОУДО “ГДЮЦ” Спортивный” педагогом дополнительного образование по направлению общей физической подготовки и каратэ.

В МОУДО «ГДЮЦ» Спортивный» Дымчак А.А. работает с 04 февраля 2015 года педагогом дополнительного образование по направлению общей физической подготовке и каратэ. Стаж педагогической работы в должности педагога дополнительного образование составляет 9 лет.

**Список использованной литературы**

1. Абрамова Г.С. Общая психология: Учебное пособие для вузов.- М,: Акад. Проект, 2002. – 495с.

2. Блахин Г.Н., Бурлаков А.Ю., Теоретико-методические основы преподавания каратэ-до: Учебно-методическое пособие, Бояныч, СПб, 2003, 86 с.

3. Блахин Г.Н., Бурлаков А.Ю., Спортивное каратэ: Зарождение, значение, правила, Бояныч, СПб, 2003, 123 с.

4. Вовк Н. М. Основы каратэ: учебно-методическое пособие Олимп 1990

5. Дополнительное образование детей: сборник авторских программ/ сост. Лазарева А. – М, Илекса; Народное образование; Ставрополь; Сервис школа, 2004.

6. Маряшин Ю.Е. Современное каратэ: Функциональная гимнастика, М., Издательство АСТ, 2004, 176 с.

7. Такуан Сохо, Миямото Мусаси. Книга самурая. Евразия, СПб, 2003, 320 с.

8. Методическая литература по каратэ. Москва, 2007.

9. Ояма М. Это каратэ. «Гранд», М. 2000 г.

10. Хики П. М. Карате. Техника и тактика. /Пер. с англ. М. Новыша-М.:изд-во Эксмо,2005