**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 1**

**к дополнительной общеразвивающей программе**

**«КАРАТЭ»**

**на 2025-2026 учебный год**

Возраст обучающихся: 5-15 лет

Год обучения: первый

Автор составитель:

Дымчак Александр Александрович,

педагог дополнительного образования

Липецк, 2025

**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 час

**Практический материал – 129 час.**

**1. Общая физическая подготовка (28 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 (28 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. (24 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 час)**

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

**6.Участие в соревнованиях, фестивале – 8ч.**

**Календарно–тематическое планирование модуля 1 Пн-Пт**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Дата проведение | Тема занятий | Кол-во часов | | |
| Всего | Теория | Практика |
| **146** | **17** | **129** |
|  | 01.09.25 | Организационное занятие. Вводный инструктаж по техники безопасности на занятиях. | 2 | 2 |  |
|  | 05.09.25 | История развития рукопашного боя, каратэ в России | 2 | 2 |  |
|  | 08.09.25 | Гигиена, режим, питание. | 2 | 2 |  |
|  | 12.09.25 | Правила соревнований по каратэ до. | 2 | 2 |  |
|  | 15.09.25 | ОФП. Характеристика основных средств ОФ | 2 | 2 |  |
|  | 19.09.25 | Определение понятие «техническая подготовка спортсмена. Основные понятия технической подготовки. | 2 | 2 |  |
|  | 22.09.25 | ОФП. Упражнения для мышц шеи | 2 |  | 2 |
|  | 26.09.25 | ОФП. Упражнения для туловища | 2 |  | 2 |
|  | 29.09.25 | Основные стойки, способы передвижения, переходы из одной стойки в другую | 2 |  | 2 |
|  | 03.10.25 | Основные удары руками на месте, в передвижении | 2 |  | 2 |
|  | 06.10.25 | Техника блоков руками на месте, в передвижении | 2 |  | 2 |
|  | 10.10.25 | ОФП. Упражнения для ног | 2 |  | 2 |
|  | 13.10.25 | Спортивные игры | 2 |  | 2 |
|  | 17.10.25 | ОФП. Упражнения с сопротивлением | 2 |  | 2 |
|  | 20.10.25 | Подвижные игры и эстафеты | 2 |  | 2 |
|  | 24.10.25 | ОФП. Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком | 2 |  | 2 |
|  | 27.10.25 | ОФП. Элементы акробатики | 2 |  | 2 |
|  | 31.10.25 | Понятие специальной физической подготовки. Характеристика основных средств СФП | 2 | 2 |  |
|  | 03.11.25 | СФП. Воспитание простой двигательной реакции | 2 |  | 2 |
|  | 07.11.25 | Участие в массовых мероприятиях | 2 |  | 2 |
|  | 10.11.25 | СФП. Воспитание специальной гибкости | 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 | ОФП. Упражнения для туловища | 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. Упражнения с сопротивлением | 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 комбинаций на месте, в передвижении с различными сочетаниями ударов | 2 |  | 2 |
|  | 26.12.25 | СФП. Скоростно-силовая | 2 |  | 2 |
|  | 29.12.25 | Подвижные игры и эстафеты | 2 |  | 2 |
|  | 12.01.26 | Подвижные игры и эстафеты | 2 |  | 2 |
|  | 16.01.26 | Техника выполнения ката | 2 |  | 2 |
|  | 19.01.26 | СФП. Воспитание специальной гибкости | 2 |  | 2 |
|  | 23.01.26 | Понятие психологической подготовки каратиста. Средства психологической подготовки. | 2 | 2 |  |
|  | 26.01.26 | СФП. Скоростно-силовая | 2 |  | 2 |
|  | 30.01.26 | Техника выполнения ката | 2 |  | 2 |
|  | 02.02.26 | СФП. Двигательно-координационная | 2 |  | 2 |
|  | 06.02.26 | Спортивные игры | 2 |  | 2 |
|  | 09.02.26 | СФП. Воспитание простой двигательной реакции | 2 |  | 2 |
|  | 13.02.26 | ОФП. Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком | 2 |  | 2 |
|  | 16.02.26 | Основные удары ногами на месте, в передвижении | 2 |  | 2 |
|  | 20.02.26 | Техника ударов руками и блоков в различных комбинациях на месте, в передвижении | 2 |  | 2 |
|  | 27.02.26 | СФП. Скоростно-силовая | 2 |  | 2 |
|  | 02.03.26 | СФП. Двигательно-координационная | 2 |  | 2 |
|  | 06.03.26 | Подвижные игры и эстафеты | 2 |  | 2 |
|  | 09.03.26 | Техника ударов руками и ногами в различных комбинациях: на месте, в передвижении | 2 |  | 2 |
|  | 13.03.26 | ОФП. Упражнения с предметами | 2 |  | 2 |
|  | 16.03.26 | Техника комбинаций на месте, в передвижении с различными сочетаниями ударов |  |  |  |
|  | 20.03.26 | Техника выполнения ката | 2 |  | 2 |
|  | 23.03.26 | СФП. Двигательно-координационная | 2 |  | 2 |
|  | 27.03.26 | Спортивные игры | 2 |  | 2 |
|  | 30.03.26 | ОФП. Упражнения с предметами | 2 |  | 2 |
|  | 03.04.26 | Подвижные игры и эстафеты | 2 |  | 2 |
|  | 06.04.26 | СФП. Воспитание специальной гибкости | 2 |  | 2 |
|  | 10.04.26 | Техника ударов руками и ногами в различных комбинациях на месте, в передвижении | 2 |  | 2 |
|  | 13.04.26 | Техника комбинаций на месте, в передвижении с различными сочетаниями ударов | 2 |  | 2 |
|  | 17.04.26 | Техника выполнения ката | 2 |  | 2 |
|  | 20.04.26 | Спортивные игры | 2 |  | 2 |
|  | 24.04.26 | СФП. Скоростно-силовая | 2 |  | 2 |
|  | 27.04.26 | Подвижные игры и эстафеты | 2 |  | 2 |
|  | 04.05.26 | ОФП. Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком | 2 |  | 2 |
|  | 08.05.26 | СФП. Скоростно-силовая | 2 |  | 2 |
|  | 11.05.26 | ОФП. Упражнения с предметами | 2 |  | 2 |
|  | 15.05.26 | Промежуточная аттестация | 2 | 1 | 1 |
|  | 18.05.26 | Подвижные игры и эстафеты | 2 |  | 2 |
|  | 22.05.26 | СФП. Скоростно-силовая | 2 |  | 2 |
|  | 25.05.26 | ОФП. Упражнения с предметами | 2 |  | 2 |
|  | 29.05.26 | Участие в спортивном фестивале «Созвездие» | 2 |  | 2 |

**Оценочные материалы к модулю 1**

**Контрольно-измерительный материал**

**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 к модулю1**

**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% |

**Кадровое обеспечение.** Руководитель кружка – педагог дополнительного образования Дымчак Александр Александрович, 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.

В МОУДО «ГДЮЦ«Спортивный» работаю с 04 февраля 2015 года педагогом дополнительного образование по направлению общей физической подготовке и каратэ. Стаж педагогической работы в должности педагога дополнительного образование составляет 7 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