

**Министерство образования Красноярского края
Главное управление образования администрации города Красноярска
МАОУ СШ №115**

РАССМОТРЕНО

на педагогическом совете
Протокол № 1
от « 30 » августа 2023г.

УТВЕРЖДЕНО

Приказ № 217/1-уч
от « 31 » августа 2023г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности
«Каратэ»
программа нацелена на учащихся 1-5 классов
на 2023-2024 учебный год

Красноярск, 2023

Пояснительная записка

Программа разработана в соответствии с:

1. Федеральным законом "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 N 273-ФЗ
2. Федеральным законом "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" от 04.12.2007 N 329-ФЗ
3. Требованиями Федерального стандарта спортивной подготовки (Приказ Министерства спорта РФ от 14 марта 2016 г. № 237 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта Всестилевое каратэ»).
4. СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения, содержания в общеобразовательных организациях»
5. Уставом Региональной общественной спортивной организации «Красноярская региональная федерация каратэ Киокушинкайкан Мацушима»

Целью реализации программы является формирование основ здорового образа жизни у детей младшего школьного возраста и потребности к самостоятельному занятию физической культурой и спортом.

Программный материал объединён в целостную систему комплексной физкультурно-оздоровительной и воспитательной деятельности, и предполагает решение следующих **задач**:

- формирование основ знаний о физической культуре, спорте и здоровом образе жизни;
- формирование системы общих и специализированных двигательных умений, и навыков;
- содействие развитию психических процессов;
- формирование положительных ценностно-ориентационных качеств и свойств личности в области физической культуры, спорта и здорового образа жизни.

Программа рассчитана на один год. Зачисление в группу производится на основе медицинской справки. Наполняемость группы: 10-15 человек.

Промежуточная аттестация проводится 1-25 мая.

Тематическое планирование

№	Темы
1	Теоретические занятия
2	Общая физическая подготовка
3	Подвижные игры
4	Гимнастические упражнения
5	Легкоатлетические упражнения
6	Спортивные игры (элементы)
7	Элементы специализированных упражнений и технико-тактической подготовки
8	Специальная физическая подготовка (Всестилевое каратэ)
9	Техническая подготовка
10	Контрольные нормативы

Содержание программы

Теоретический материал.

Тема №1: Что такое физическая культура и спорт.

Тема №2: Спорт и здоровье.

Тема №3: Гигиена человека.

Тема №4: Кто такой спортсмен, главные качества спортсмена.

Тема №5: Кто такой тренер.

Тема № 6: История вида спорта.

Тема №7: Что такое Олимпийские игры.

Тема №8: Знаменитые спортсмены страны, Красноярского края, Красноярска.

Подвижные игры.

Дети 7-10 лет отличаются обостренной потребностью в общеразвивающей двигательной активности. В эти годы плодотворно формируется элементарная биомеханика естественных локомоций (ходьбы, бега, прыжков), других естественных актов - метаний, переползаний, статических и динамических равновесий. Это обстоятельство выводит подвижные игры, основанные на естественных движениях на одно из ведущих мест среди средств и методов физического воспитания детей данного возраста.

Элементы спортивных игр.

Всестороннее физическое воспитание детей младшего школьного возраста должно включать элементы спортивных игр. Они подбираются с учётом возраста, состояния здоровья, индивидуальной склонности и интересов детей. В них используются лишь некоторые элементы техники спортивных игр, доступные и полезные детям младшего школьного возраста. На основе этих разученных детьми элементов могут быть организованы игры, которые проводятся по упрощённым правилам.

Гимнастические упражнения.

Гимнастические упражнения являются одной из основных частей содержания занятий физической культурой. В программный материал входят простейшие виды построений и перестроений, большой круг общеразвивающих упражнений без предметов и с разнообразными предметами, упражнения в лазании и перелезании, в равновесии, несложные акробатические и упражнения на гимнастических снарядах.

Легкоатлетические упражнения.

Бег, прыжки и метания, будучи естественными видами движений, занимают одно из главных мест в физическом воспитании. Применяя эти упражнения, тренер решает две задачи. Во-первых, он содействует освоению основ рациональной техники движений. Во-вторых, обогащает двигательный опыт ребенка, используя для этого всевозможные варианты упражнений и условия их проведения. В результате учащиеся приобретают основы умений бега на короткие и на длинные дистанции, прыжков в длину и в высоту с места и с разбега, метаний в цель и на дальность. Бег, прыжки и метания отличаются большой вариативностью выполнения и применения в различных условиях.

Элементы специализированных упражнений и технико-тактической подготовки.

В данной программе предусмотрено только вводить элементы специализированных упражнений и технико-тактической подготовки. Выполнение упражнений должно носить лишь ознакомительный характер. Подбирать и дозировать упражнения следует в соответствии с имеющимися психофизическими особенностями и общим уровнем физического развития детей в группе. Проводить знакомство и обучение данным упражнениям необходимо преимущественно в игровой или соревновательной форме, которые должны доставлять детям радость и удовольствие. Далее приведён перечень рекомендуемых специализированных упражнений и технико-тактической подготовки. Тренеру предоставляется возможность варьировать и менять упражнения. Главным неизменным условием должно оставаться то, что упражнения должны носить ознакомительный характер, быть частью общего развития.

Техническая и специальная физическая подготовка

1. Стойки: мусуби-дати, хатидзи-дати, хэйсоку-дати, хейко-даци, сикодати, сотохачиджи-даци, учихачиджи-даци, кокуцу-дати, дзенкуцу-даци, санчин-даци, кибачи-даци, цуруаши-даци, мороаши-даци и т.д.
2. Удары руками цуки: цуки, уракен, шуто, хиджи, тэтцуи и т.д.
3. Удары ногами гэри: маэгэри, мавасигэри, сокутогэри и т.д.
4. Базовые комбинации: (Рэнраку).
5. Кихон (ИДО).
6. КАТА: Тайкиоку 1.2.3. Сокуги. 1.2.3. Пинан 1.2. Санчин.

Методическое обеспечение программы

Формы занятий основными формами проведения занятий являются:

1. лекции (изложение теоретического учебного материала);
2. практические занятия (освоение и отработка практических знаний и умений)
3. уроки-игры;
4. зачеты и экзамены (форма проверки теоретических знаний и овладения практическими навыками).

Методы обучения, применяемые при реализации данной программы:

Словесные:

1. рассказ
2. беседа
3. объяснение

Наглядные:

1. иллюстрации
2. демонстрации

Аудиовизуальные: сочетание словесных и наглядных методов

Практические: упражнения

Методы стимулирования интереса к учению:

1. познавательные игры
2. создание ситуации занимательности
3. создание ситуации успеха

Метод игры

Условия реализации программы:

К реализации данной программы может приступить педагог, имеющий специальное педагогическое образование физкультурного профиля, желательно имеющий опыт работы с детьми.

Для реализации данной программы необходимо следующее техническое обеспечение:

- спортивный зал
- скакалки,
- баскетбольные щиты и мячи,
- набивные мячи различного веса,
- перекладина,
- секундомер,
- маты гимнастические,
- эстафетные палочки,
- гимнастические палки,
- гантели,
- гимнастическая стенка,
- обручи,

- кегли,
- веревки,
- магнитофон,
- фотоаппарат,
- спортивные тренажеры,
- мячи волейбольные, футбольные, баскетбольные.

Ожидаемые результаты освоения программы

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по каратэ;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по каратэ.

Библиографический список

1. Верхошанский Ю. В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 331 с
2. Волков В. М., Филин В. П. Спортивный отбор. – М.: Физкультура и спорт, 1983 -176 с.
3. Годик М. А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 136 с.
4. Деркач А. А., Исаев А. А. Педагогическое мастерство тренера. – М.: Физкультура и спорт, 1981. – 375 с.
5. Иванов В.В. Комплексный контроль в подготовке спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 256 с.
6. Коренберг В. Б. Спортивная биомеханика. Словарь-справочник: Учебное пособие в 2-х частях. – Малаховка: МГАФК, 1999. – 120 с., 192 с.
7. Корх А. Я., Корх В. А., Корх Н. Л. Книга спортсмена, тренера и команды единомышленников. – М.: Флинта: Наука, 2004. – 368 с.
8. Нормативно-правовое и программное обеспечение деятельности спортивных школ в Российской Федерации: методические рекомендации / под редакцией И. И. Столова. – М.: Советский спорт, 2008. – 148 с.
9. Озолин Н. Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. – М.: ООО «Издательство Астрель»; ООО «Издательство АСТ», 2002. – 864 с.
10. Пилоян Р.А., Суханов А. Д. Многолетняя подготовка спортсменов единоборцев. Учебное пособие. – Малаховка: МГАФК, 1999. – 99 с.
10. Платонов В. Н. Подготовка квалифицированных спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 286 с
11. Терминология спорта. Толковый словарь спортивных терминов. Сост. Суслов Ф. П., Тышлер Д. А. – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 480 с
12. Официальный сайт Региональной общественной спортивной организации «Красноярская региональная федерация каратэ Киокушинкайкан Мацushima» <http://matsushima2009.mirtesen.ru/>

**Мониторинг
уровня физической и теоретической подготовленности обучающихся**

По дополнительной образовательной программе

Педагог ДО

Творческое объединение

Год обучения уч. год

№ п/п	ФИО обучающихся	результат на начало уч. года		результат на ½ уч. года		результат на конец уч. года	
		теория	практика	теория	практика	теория	практика
1.							
2.							
3.							
4.							
5.							
6.							
7.							
8.							
9.							
10.							
11.							
12.							
13.							
14.							
15.							
	Всего Низкий уровень - % Средний уровень - % Высокий уровень - %						