

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования Тульской области
Управление образования города Тулы
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Центр образования № 55 имени А.И. Миронова»

РАССМОТРЕНО на заседании Педагогического совета протокол №1 от 28.08.2023	СОГЛАСОВАНО Зам. директора по УВР Ю.Д. Батян	УТВЕРЖДЕНО Директор А.А. Сапронов Приказ № 97-У от 11.09.2023
--	--	--

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«Каратэ»**

Хрущево, 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Современное каратэ — сложное явление. Его вполне справедливо называют искусством. Это японская система боевых искусств, национальный феномен, который в своем развитии прошел адаптацию в различных странах, превратился в достояние всего мира. Сегодня каратэ является частью общей физической культуры, оставаясь в то же время грозным оружием, одной из самых эффективных систем рукопашного боя. Обучаясь каратэ, любой человек может овладеть разнообразными приемами нападения и защиты, отточить технику их выполнения. Однако самым важным здесь является воспитание моральных качеств и силы воли.

Занятия любым стилем каратэ развивают силу, ловкость, координацию, укрепляют здоровье. При этом они неизбежно приводят к изучению собственно человека во всех его многогранных проявлениях. Положительное влияние каратэ на наши физические и психические качества позволяет рассматривать его не просто как вид спорта или боевых единоборств, но и как систему воспитания, развития гармоничной личности.

Человечество на протяжении своего существования искало пути укрепления здоровья и продления активной жизни. Эти поиски продолжаются и поныне. А ведь с давних времен хорошо известен универсальный и абсолютно надежный способ укрепления здоровья и увеличения долголетия - спорт, способ, требующий не дорогостоящих лекарственных препаратов и технических приспособлений, а только воли и некоторых усилий над собой.

Современное карате представляет собой неразрывный сплав четырех составляющих. Это:

- духовное и нравственное развитие,
- физическая культура и оздоровление,
- спорт,
- искусство самообороны.

Японцы обозначают слово «карате» тремя иероглифами. Каждый из них имеет глубокое значение. Иероглиф «кара» — это пустота, иероглиф «те» — рука. Особый философский смысл заключен в иероглифе «до», означающем путь.

空手道

Свое происхождение каратэ ведет от боевых искусств и военных традиций Древнего Востока, Индии, Китая и Японии. Считается, что древние боевые приемы Индии и Китая, попав на остров Окинава, получили там в Средние века стремительное развитие. На смену пяти китайским стилям (тигра, леопарда, дракона, журавля и змеи) пришли три окинавских стиля рукопашного боя: Сори-те, Томари-те и Наха-те.

Духовная и нравственная составляющие

В каратэ и других боевых искусствах всегда уделялось особое внимание духовному и нравственному развитию человека. Не зря считается, что в основу всех боевых искусств положена философия добра, мира и спокойствия. В традициях единоборств повсюду существовал строгий кодекс чести, нарушить который было величайшим позором.

Укрепляя тело, каратэ влияет и на сознание. Овладевая боевыми искусствами, человек обретает спокойствие, начинает трезво и рационально мыслить, ясно видеть суть вещей, становится менее агрессивен. Единоборства воспитывают характер, закаляют волю и ведут человека к дальнейшему самосовершенствованию. Вначале это происходит на подсознательном уровне, однако затем изменения быстро становятся видны окружающим.

Занятия единоборствами, как правило, приводят к достойному поведению в обществе, умению правильно держать себя в любых условиях и соблюдать этические нормы. Следует отметить и такую черту каратэ, как непереносимое уважение к старшим и наставникам.

У современного каратэ есть и еще одна особенность: занятия им не следует превращать в самоцель. Это всего лишь средство осуществления иных, больших задач и эффективный инструмент самосовершенствования. То, что человек получает от единоборств, должно быть не только направлено вовнутрь, но и оказаться полезным для всего общества.

Положительное влияние на здоровье занятий **каратэ** известно достаточно давно. Еще в середине XIX века на острове Окинава, во время проведения медицинских осмотров в школе, врачами было отмечено, что занимающиеся **каратэ** дети резко отличались от других учеников великолепной физической подготовкой, пропорциональностью телосложения и прекрасным здоровьем. В 80-ые годы XX века английским ученым в области спорта, доктором Крейгом Шарпом из Бирмингемского университета, были проведены специальные исследования, в которых участвовало 100 рекордсменов по 30 различным видам спорта. Протестировав их на скорость, выдержку, силу и ловкость, измерив их подкожную жировую прослойку, доктор Шарп пришел к следующим выводам: в списке самых «спортивных» видов, первые три строчки занимали гимнастика, балет и **каратэ**! В самом деле, во время занятий **каратэ** задействуются все группы мышц. **Каратэ** улучшает пластичность, увеличивает выдержку, быстроту реакции, тренирует все тело и улучшает его подвижность. Все это конечно же способствует укреплению здоровья и напрямую влияет на увеличение продолжительности жизни. Последнее утверждение подтвердили исследования продолжительности жизни.

На сегодняшний день каратэ - признанный и популярнейший вид спорта: причём настолько, что в ближайшие годы его планируют включить в олимпийские соревнования. По всему миру этим боевым искусством занимаются более 14 миллионов человек. Начать изучение каратэ можно в любом возрасте - главное, чтобы тренировки проходили под контролем опытного инструктора. Занятия каратэ полезны как для детей, так и для взрослых. У первых регулярные тренировки развивают гибкость и подвижность суставов, позволяют исправить недостатки координации, стимулируют умственное развитие. У вторых улучшают здоровье, память, мышление. Образ жизни каратиста заключается в дисциплине силы и духа.

В настоящее время общество осознало необходимость осуществления культурных целей образования, ориентированных на личность и ее саморазвитие в конкретных педагогических системах, в том числе в системе дополнительного образования.

ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ «КАРАТЭ-ДО КАК ИСКУССТВО!» **(далее ПРОГРАММЫ).**

Главной целью Программы является укрепление здоровья и физическое совершенствование детей и подростков, а также - повышение их технической и тактической подготовки.

Программа реализует следующие задачи:

- проведение учебно-тренировочных занятий;
- организацию спортивно-массовых и оздоровительных мероприятий;
- формирование потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями (физическая активность, здоровый стиль жизни);
- воспитание мужества и умения преодолеть физические трудности (риск, максимальные физические и психические нагрузки);
- формирование гигиенических навыков и умений;
- формирование чувства коллективизма среди обучаемых в процессе совместных действий;
- воспитание самостоятельности и ответственности за свои действия.

Программа разработана с учетом следующих законодательных нормативно-правовых документов:

- Конвенцией ООН о правах ребенка;
- Конституцией РФ;
- Законом РФ «Об образовании»;
- Федеральным законом «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» от 24.07.98 г. № 124-ФЗ;
- Трудовым кодексом Российской Федерации от 30.12.2001 г. № 197-ФЗ;

– Федеральным законом «О внесении изменений и дополнений в закон РФ «О защите прав потребителей и кодекс РСФСР «Об административных нарушениях» от 09.01.96 г. № 2-ФЗ;
- нормативными правовыми актами федеральных органов государственной власти и органов государственной власти субъектов Российской Федерации,

КОНЦЕПТУАЛЬНЫЕ ПОДХОДЫ

Традиции и философия каратэ-до

"Одержав победу — не заносись; потерпев поражение — не сгибайся; благоденствуя, не теряй бдительности; попав в опасное положение, не пугайся и иди вперед избранным путём.» (Дзигоро Кано)

5 принципов поведения каратэки в повседневной жизни:

1. Владей инициативой в любом начинании;
2. Внимательно наблюдай за собой и обстоятельствами повседневной жизни, внимательно наблюдай за другими людьми, внимательно наблюдай за всем окружающим;
3. Осмысливай полностью, действуй решительно;
4. Знай меру;
5. Держись середины между радостью и подавленностью, самоистязанием и ленью, безрассудной бравадой и жалкой трусостью.

Кодекс чести каратэки включает в себя такие качества, как:

вежливость

смелость

искренность

честность

скромность

самоконтроль

верность в дружбе

уважение к окружающим

Основной целью каратэ является подготовка спортсмена, имеющего высокие спортивные достижения и моральные качества, готового к защите себя, своих близких и своей Родины.

Обучение каратэ носит воспитывающий характер. Оно неразрывно связано с формированием личности (мировоззрением, нравственным поведением, выработкой определенных черт характера, воли, привычек и вкусов, развитием физических качеств).

Здоровье – основополагающая составляющая всей жизни и деятельности человека. Имея с рождения крепкий организм, совершенствуя свой физический, творческий и нравственный потенциал, можно добиться больших успехов. Физическая культура тесно связана с нравственным, трудовым, умственным, эстетическим воспитанием. Она учит дисциплинировать себя, помогает выработать твердый характер, четко выполнять нормы и правила спортивной этики, уважать соперника, судей, развивает умение бороться до победы, не проявлять зависти к победителям, не теряться при поражениях, искренне радоваться победам товарищей по борьбе. Спортивные занятия различного вида помогают закалять волю, учат добиваться успехов, совершенствовать свои умения и навыки в отдельных видах спорта.

Понятие «здоровый образ жизни» необходимо закладывать еще в детстве. Родители многих детей недооценивают эффективность и силу воздействия на организм таких факторов, как двигательная активность, закаливание, основы массажа и др. Находясь в профильном лагере дневного пребывания, дети ежедневно включаются в оздоровительный процесс, для которого характерны: упорядоченный ритм жизни, режим питания, закаливание, поддержка мышечного и эмоционального тонуса. Результатом чего является формирование потребности

в здоровом образе жизни. Разнообразная досуговая деятельность направлена на вовлечение детей в мероприятия с последующим выявлением их наклонностей и способностей.

Быть здоровым выгодно биологически, т. к. организм более эффективно и долговременно сохраняет свою природу. Также здоровье выгодно экономически – здоровые люди дольше сохраняют трудоспособность, они определяют экономическое развитие страны, ее обороноспособность, а также здоровье нации в целом. Здоровье выгодно эстетически – здоровый ребенок, подросток, да и взрослый человек отличается своей привлекательностью, заряжая окружающих своей положительной энергией.

Занятия каратэ-до положительно сказываются на **развитии интеллекта**:

- необходимо **запоминать** сложные приёмы,
- **тактически мыслить** в ходе поединка,
- генерировать **творческие** нестандартные идеи и т.д.

МЕСТО КУРСА В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ

В кружок принимаются учащиеся с 1 по 11 класс, желающие научиться искусству самообороны и развить физические качества. Кружок прививает учащимся любовь к спорту, развивает наблюдательность, способствует эстетическому воспитанию.

Программа рассчитана на 204 часа и является начальной ступенью овладения комплексом минимума знаний и практических навыков. Работа кружка проводится в течение одного года по два часа три раза в неделю.

При выполнении работ следует максимально использовать личную инициативу учащихся, с тем, чтобы поощрять творческую мысль, самостоятельные поиски интересных и современных тем.

Данный курс способствует развитию познавательной активности учащихся, творческого мышления, и самое главное – профориентации в мире профессий. Специфика кружка позволяет развивать такие черты характера, как усидчивость, собранность, целеустремлённость, коммуникабельность. Занятие боевыми искусствами помогает обрести детям уверенность, почувствовать свою ценность, найти свое место. Знания и умения, приобретённые в результате освоения курса, учащиеся могут применить в различных занятиях и видах спорта.

ЗАДАЧИ КУРСА

Образовательные:

Привлечь детей к занятиям спорта и боевых искусств; дать представление об истории развития боевых искусств и каратэ-до; повысить уровень мастерства учащихся.

Развивающие:

Развить познавательные интересы, физические качества, интеллектуальные и творческие способности; развить алгоритмическое мышление; развить у детей усидчивость, умение самореализовываться, а также выполнение возложенных обязательств.

Воспитывающие:

Воспитать чувство ответственности за результаты своего труда; воспитать стремление к самоутверждению и самосовершенствованию через занятия физкультурой и спортом; воспитать личную ответственность за результаты своей работы, за возможные свои ошибки; воспитать потребность и умение работать в коллективе при решении сложных задач.

ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В рамках данного курса учащиеся должны овладеть следующими знаниями:

- история развития боевых искусств;
- основы терминологии и японского языка;
- этикет и техника безопасности при занятиях спортивными упражнениями и боевыми искусствами;
- правила соревнований по различным дисциплинам каратэ-до.

В конце изучаемого курса учащиеся могут:

- защитить реферат, доклад;
- представить своё портфолио;

– продемонстрировать полученные знания на показательных выступлениях;

– участвовать в спортивных соревнованиях.

Основной результат обучения – повышение и развитие физических качеств, укрепление здоровья, ведение здорового образа жизни, приобретение навыков самообороны. Постоянное участие всех учеников в учебном процессе.

ОБОРУДОВАНИЕ

– спортивные снаряды (мячи, скакалки, и т.д.);

– специальное оборудование (лапы, накладки на руки, защитное снаряжение и др.).

Формы работы: беседы, теоретические занятия, практическая работа.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Дата	Тема занятия	Кол-во часов	Содержание работы
	1 раздел. Введение	1	Знакомимся с каратэ. Говорим о технике безопасности на занятиях. Основы этики и этикета.
	2 раздел. История развития каратэ	7	
	История воинских искусств и самообороны	1	Вооруженные конфликты древности, применяемое оружие, защита для простых людей.
	История развития восточных боевых искусств	2	Особенности востока. Индия. Китай, Япония, другие страны востока.
	История развития каратэ-до	2	Путь самураев, учителя – сенсеи, Окинава и Япония.
	Современное каратэ	2	Каратэ в Мире, лучшие мастера и спортсмены.
	2 раздел. Правила соревнований по каратэ	22	
	Спортивное и традиционное каратэ	2	Основы, различия, принципы.
	Правила спортивного каратэ	10	Показательные комплексы, поединки, система оценок, система штрафов, практика судейства.
	Правила традиционного каратэ	10	Показательные комплексы, поединки, система оценок, система штрафов, практика судейства.
	3 раздел. Техника работы руками	30	
	Прямые удары	6	Правила складывания кулака, траектории, точки приложения, комбинации.
	Удары по сложной траектории	6	Варианты ударов, точки приложения, комбинации.
	Удары открытой рукой	6	Правила построения пальцев и кисти, точки приложения, траектории, комбинации.

	Удары в стойках и в движении	6	Стойки, перемещения, развороты и повороты, применение.
	Комбинаторная техника ударов руками	6	Комбинации, тактика, различные условия применения.
	3 раздел. Техника работы ногами	30	
	Прямые удары	8	Формирование ударной поверхности, траектории, точки приложения, направления. Работа в парах и на снарядах.
	Боковые удары	8	Формирование ударной поверхности, траектории, точки приложения, направления. Работа в парах и на снарядах.
	Удары в стойках и в движении	6	Стойки, перемещения, развороты и повороты, применение.
	Удары во вращении	4	Траектории, направления взгляда, точки приложения, равновесие. Работа в парах и на снарядах.
	Удары в прыжках	4	Траектории, различные задачи прыжка, комбинации. Работа в парах и на снарядах.
	4 раздел. Техника защиты	30	
	Основные принципы защиты	2	Тактика, защитные поверхности, использование энергии противника.
	Активная и пассивная защита	24	Мягкая и жесткая защита, техника блоков, применение против различных по антропометрии соперников, применение на соревнованиях и реальных условиях. Работа в парах.
	Защита ногами	2	Тактика применения, техника и поверхности защиты, работа в парах.
	Уклоны, нырки, уходы	2	Тактика применения, работа с партнером.
	5 раздел. Техника подсечек	2	Тактика применения, техника и поверхности защиты, работа в парах.
	6 раздел. Комплексы технических приемов.	20	
	История возникновения	2	Понятие «КАТА», влияние Китая, современное развитие
	Виды и названия технических комплексов	18	Техника выполнения, различная сложность исполнения, объяснение с точки зрения реального поединка, «бой с тенью», правила выполнения для соревнования и аттестаций.
	7 раздел. Работа на снарядах	10	

	Работа на лапах	4	Техника рук, техника ног, ударные поверхности, назначение и цель
	Работа на ручных макиварах	2	Принципы работы, ударные поверхности, сила удара, скорость удара.
	Работа с специальным и спортивным инвентарем	4	Принципы работы, решаемые задачи, выполнение техники.
	8 раздел. Развитие физических качеств. Силовая подготовка, растяжка, акробатика	20	
	Развитие физических качеств	6	Развитие скорости, силы, выносливости, ловкости. Специальные комплексы упражнений, техника выполнения, адаптация для боевых искусств.
	Акробатика и борцовская техника	4	Акробатические упражнения, техника безопасного падения, техника бросков, работа с партнером.
	Растяжка и гибкость	10	Значение растяжки и гибкости, специальные комплексы упражнений, работа в парах.
	9 раздел. Поединки	30	
	Тренировочные поединки	20	Наработка навыков, отработка элементов, работа от простого к сложному, поединки с несколькими соперниками по очереди и одновременно, поединки против вооруженного противника
	Соревновательные поединки	10	Поединки по различным правилам соревнований и видам. Пробные соревнования, соревновательный дух, командный дух.
	10 раздел. Подведение итогов	2	Обобщаем весь материал. Открытые уроки.
	Итого:	204	