

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение школа №17  
городского округа Кинешма  
(МБОУ школа №17)  
155809, Ивановская область, город Кинешма,  
улица Наволокская, д. 18, тел./факс 8(49331) 2-18-50  
Электронная почта: [schkola17-kin@yandex.ru](mailto:schkola17-kin@yandex.ru)**

РАССМОТРЕНА  
на заседании  
ШМО учителей физкультуры  
Протокол №1  
от 29.08.2023

Рабочая программа  
дополнительного образования детей  
«Картэ»  
на 2023– 2024 учебный год  
срок обучения: 1 год

## **Пояснительная записка**

Рабочая программа «Карате» предназначена для обучающихся 1-4-х классов и составлена в соответствии с документами:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ (редакция от 02.06.2016 г. с изм. и доп. вступ. в силу с 01.07.2016 г.);
- приказ Министерства образования и науки РФ от 06.10.2009 г. № 373, зарегистрированного Минюстом России 22.12.2009 года № 15785, «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (в редакции от 29.12.2014 г. №1643, зарегистрирован Минюсте России 06.02.2015 г., №35916);
- приказ Министерства образования и науки РФ от 31.12.2015 г. №1576 «О внесении изменений в ФГОС НОО, утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 06.10.2009 г. № 373(зарегистрирован Министерством Юстиции РФ 02.02.2016 г., №40936)
- Фундаментальное ядро содержания общего образования/под ред. В.В.Козлова, А.М.Кондакова (Стандарты второго поколения);
- Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России/ под ред. А.Я.Данилюка, А.М.Кондакова, В.А.Тишкова (Стандарты второго поколения);

Программа рассчитана на детей младшего школьного возраста 7-11 лет. Занятия проводятся 2 раз в неделю по 1,5 часа.

**Цель** - вовлечение детей в полезную развивающую деятельность, формирование физической культуры личности, гармоническое развитие занимающихся.

### **Задачи:**

- укрепить здоровье;
- развить физические, моральные и волевые качества;
- усвоить знания по теории и практике карате.

### **Преимственность:**

Чтобы беречь здоровье смолоду, любовь к спорту нужно прививать с самого детства, начиная с дошкольного возраста в рамках физического развития образовательной области. Занятия карате с детьми дошкольного возраста формируют их позитивное отношение к собственному здоровью, помогают в организации деятельности и досуга. Младший школьный возраст – наиболее благоприятный период для развития всех координационных и кондиционных способностей. Однако особое внимание в этом возрасте следует уделять укреплению здоровья учащихся и овладение детьми навыка «здорового образа жизни». Отличительной способностью детей младшего школьного возраста является их большое желание, интерес, познавательная деятельность, высокая эмоциональность во время занятий. На уровне основного общего образования работа по формированию гармоничного развития личности, на формирование у воспитанников спортивных навыков, что способствует повышению общей культуры ребенка и осуществляется через участие в городских и областных семинарах и соревнованиях.

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Карате» направлена на обеспечение достижения ребенком планируемых результатов освоения основной образовательной программы НОО за счет расширения информационной, предметной, культурной среды, формирования личностных и метапредметных универсальных учебных действий.

### **Ценностные ориентиры содержания курса «Карате»**

Содержание курса «Карате» направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. В процессе освоения курса у учащихся начальной школы укрепляется здоровье, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности. Курс «Карате» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций):

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умение доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и

взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Одним из результатов обучения карате является осмысление и присвоение учащимися системы ценностей.

**Уважение.** Уважительное отношение к людям и вещам.

**Честь.** Строгое соблюдение моральных принципов и верность идеалу поведения, достойного уважения.

**Искренность.** Качество, присущее тому, кто не скрывает своих чувств и мыслей и умеет быть самим собой.

**Добросовестность.** Чувство долга и необходимость добросовестно выполнять свои обещания и взятые на себя обязательства – неразделимы.

**Доброта.** Доброта – один из принципов силы и храбрости, отличительная черта человеколюбия, заставляющая с уважением относиться к человеческой жизни.

**Скромность.** Это умение быть почтительным и скромным, лишенным надменности и тщеславия.

**Порядочность.** Неукоснительно соблюдать и никогда не уклоняться от своих обязательств, что позволяет безошибочно принимать справедливые и правильные решения.

**Доблесть.** Сила духа, перед которой отступает опасность и боль. Храбрость, мужество и, особенно, воля к победе – составляющие этого качества.

**Самообладание.** Умение сохранять спокойствие и разум в любой ситуации. Это основное качество занимающегося карате, обуславливающее его эффективность. Кодекс чести и философия карате направлены на обретение и развитие этого качества.

**«В карате не нападают первым».** Каратист не должен быть агрессивным и жестоким и никогда не может быть инициатором конфликтных ситуаций, применяя свои знания и умения только для самозащиты.

### **Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности «Карате»**

В результате изучения курса внеурочной деятельности «Карате» на уровне начального общего образования у выпускников будут сформированы личностные, познавательные, регулятивные и коммуникативные универсальные учебные действия как основа умения учиться.

- В сфере личностных универсальных учебных действий будут сформированы внутренняя позиция обучающегося, адекватная мотивация учебной деятельности, включая учебные и познавательные мотивы, ориентация на моральные нормы и их выполнение.
- В сфере познавательных универсальных учебных действий выпускники научатся общеразвивающим и специальным упражнениям, действиям и упражнениям из других видов спорта, приемами, защитами, несложными техническими и тактическими действиями;
- В сфере коммуникативных и регулятивных универсальных учебных действий выпускники приобретут умения учитывать позицию партнера, организовывать и осуществлять сотрудничество и кооперацию с сверстниками, адекватно воспринимать и передавать информацию.

Воспитательные результаты курса дополнительного образования «Карате» распределяются по трём уровням:

- результаты первого уровня (приобретение обучающимися социальных знаний, понимания социальной реальности и повседневной жизни): укрепление здоровья учащихся и предполагает овладение детьми навыка «здорового образа жизни» через занятия и беседы с педагогом;
- результаты второго уровня (формирование позитивного отношения обучающихся к базовым ценностям нашего общества и к социальной реальности в целом): формирует уважительное отношение к окружающему миру, учит не только почтению к старшим, наставникам, но и бережному отношению ко всему тому, что окружает человека через совместно организуемые спортивные соревнования, турниры, показательные выступления, мастер-классы и дни здоровья.
- результаты третьего уровня (приобретение обучающимися опыта самостоятельного социального действия): обучающийся может приобрести опыт подбора основных упражнений для разминки и тренировки, самостоятельно проводить ее; приобрести знания и умения по методике тренировки, профилактике травматизма через совместно организуемые для окружающего социума спортивные соревнования, турниры, показательные выступления, мастер-классы

и дни здоровья.

### **Личностные результаты:**

- внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к учебе;
- потребность сотрудничества со сверстниками, доброжелательного отношения к сверстникам, бесконфликтного поведения, стремления прислушиваться к мнению одноклассников.
- начальный навык сотрудничества в разных ситуациях;
- понятие, когда можно и нельзя применять приемы самообороны.
- убежденность и активность в необходимости пропаганды здорового образа жизни, как необходимого элемента ее сохранения;
- доброжелательность и эмоционально-нравственная отзывчивость;
- способность к адекватной самооценке;
- самостоятельность в принятии правильного решения;
- внимательность и вежливость во взаимоотношениях с партнерами;

*Получат возможность для формирования:*

- уважительного отношения к партнеру.
- положительной мотивации и познавательного интереса к занятиям кружка «Карате».
- ответственности человека за общее благополучие;
- самостоятельности в принятии правильного решения;
- самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, установки на здоровый образ жизни.

### **Метапредметные результаты:**

#### Регулятивные УУД:

Обучающиеся научатся:

- принимать и сохранять учебную задачу;
- учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;
- планировать свое действие с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане;
- адекватно воспринимать оценку учителя;
- осуществлять итоговый контроль по результату;
- определять и формулировать цель в совместной работе;
- различать способ и результат действия;
- оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки;
- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.

*Получат возможность научиться:*

- выделять и формулировать то, что уже усвоено и что еще нужно усвоить, определять качество и уровень усвоения;
- устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели;
- соотносить правильность выбора, планирования, выполнения и результата действия с требованиями конкретной задачи;
- активизации сил и энергии, к волевому усилию в ситуации мотивационного конфликта;
- концентрации воли для преодоления интеллектуальных затруднений и физических препятствий;
- стабилизации эмоционального состояния для решения различных задач.

#### Познавательные УУД:

Обучающиеся научатся:

- выделению и формулированию познавательной цели с помощью учителя;
- поиск и выделение необходимой информации; применение методов информационного поиска, в том числе с помощью компьютерных средств с помощью учителя;
- структурировать знания - разделять приемы на части, располагать части в определенной последовательности, определять связь между частями;

- осознанному и произвольному построение речевого высказывания в устной и письменной форме - находить главное в изучаемом приеме; кратко оформлять высказывание, связывающее причину и следствие;
- находить и осознавать изменения в собственном поведении;
- самостоятельно создавать способы решения проблем творческого и поискового характера.

*Получат возможность научиться:*

- *распознавать признаки, по которым сравниваются приемы, выделяя признаки сходства и различия, главного и второстепенного;*
- *планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей;*
- *наблюдать, сравнивать, оценивать приемы;*
- *находить ответы в литературе и интернете;*
- *выбирать наиболее эффективные способы решения задач в зависимости от конкретных условий.*

Коммуникативные УУД:

Обучающиеся научатся:

- толерантному отношению к другому участнику тренировочного процесса;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.

*Получат возможность научиться:*

- *работать в группе;*
- *выполнять различные роли*
- *понимать эмоции и поступки других людей;*
- *допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии;*
- *адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой речи;*
- *понимать других участников тренировочного процесса.*

**Формы занятий:**

- тренировки;
- соревнования;
- показательные выступления;
- семинары;
- аттестация.

**Итоговый контроль:**

- контрольные занятия;
- соревнования;
- показательные выступления;
- аттестация на пояса-разряды кю (2 раза в год).

## **Содержание курса внеурочной деятельности «Карате» с указанием форм организации и видов деятельности**

Программный материал осваивается по трем взаимосвязанным разделам — теоретическому, практическому, контрольному.

**Теоретические занятия.** Инструктаж по технике безопасности. Беседы. Пользоваться видеоматериалом. Познакомить с историей развития карате. Рассказывать про стили карате. Ознакомить с историей карате стиля Шотокан. Соблюдать этикет. Использовать термины на японском языке.

**Практические занятия.** Изучение беговой разминки. Разминка под счет. Контроль за исполнением упражнений для тренировки ударной мощи рук. Ознакомление, изучение, отработка и контроль за исполнением упражнений для тренировки махов ногами. Ознакомление, изучение, отработка и контроль за исполнением удара рукой и применение его в паре. Ознакомление, изучение, отработка и контроль за исполнением нижнего блока и применение его

в паре. Ознакомление, изучение, отработка и контроль за исполнением верхнего блока. Ознакомление, изучение, отработка и контроль за исполнением верхнего блока и применение его в паре. Ознакомление, изучение, отработка и контроль за исполнением среднего блока. Ознакомление, изучение, отработка и контроль за исполнением среднего блока и применение его в паре. Ознакомление, изучение, отработка и контроль за выполнением удара ногой и применение его в паре. Ознакомление, изучение, отработка и контроль за выполнением удара ногой и применение его в паре. Работать в группе и в паре. Разучить и отработать стойки, удары, блоки. Применять технику карате в парах. Развивать гибкость, координацию, ловкость, мышечную силу с помощью упражнений и в игровой форме. Развивать скоростно-силовые качества. Выполнять упражнения для развития общих физических качеств.

**Контрольные занятия.** Участие в выпускных показательных выступлениях. Демонстрация всех умений и навыков по карате, полученных за год.

## Содержание занятий

### Тема 1. Введение

ТЕОРИЯ: Краткая характеристика, цель и задачи курса каратэ. Этикет в каратэ. Правила гигиены, техника безопасности.

### Тема 2. История возникновения и становления борьбы каратэ.

ТЕОРИЯ: Сам термин каратэ возник сравнительно недавно, впервые его начали употреблять, в том виде, в каком он сейчас читается, в начале прошлого века, а официально он был принят в 1936 г. на о. Окинава (Япония).

### Тема 3. Техника безопасности и спортивная терминология

ТЕОРИЯ: Согласно традиции, в каратэ используется японская терминология. Терминология и язык страны – носители традиции, тесно связанные с менталитетом народа, проживающего там. Так как многие японские термины не имеют адекватных аналогов в русском языке, то пользуются термины страны в которой зародилось это боевое искусство.

### Тема 4. Общеразвивающие упражнения.

ТЕОРИЯ: Разнообразные растяжки повышают гибкость мышц и увеличивают подвижность суставов; развивается сила основных мышечных групп и снижается риск получения травм, что позволяет учащимся постепенно переходить к изучению все более сложных движений.

ПРАКТИКА: Разминка конечностей, ходьба по кругу в колонне, на носках, пятках, в полуприсяде; бег по кругу, передвижение правым и левым боком вперед, движение спиной вперед, бег с ускорением; круговые и маховые движения руками и ногами, круговые и наклонные движения туловищем и головой; упражнения на гибкость, растяжку и формирование правильной осанки, кувьрки вперед и назад. Отжимание на кулаках, приседание с выпрыгиванием, пресс, челночный бег, прыжки в длину с места, 6-минутный бег, подтягивание из виса.

### Тема 5. Стойки и положения в каратэ.

ТЕОРИЯ: В каратэ термин стойка (*дани*) означает положение нижней части тела, бедер и ног, которые буквально несут верхнюю часть тела. Таким образом, качество выполняемых приемов зависит от оптимально принятой формы. Это важно при выполнении приема.

ПРАКТИКА: Правильная стойка, устойчивое равновесие и гармонично скоординированная работа всех частей тела являются основой успешного выполнения любого приема. Действия ступней, ног, рук, кистей рук должны хорошо контролироваться и все части тела работать синхронно. Только соблюдение этих требований позволяет проводить приемы быстро и мощно.

### Тема 6. Техника атак (*семэ*).

ТЕОРИЯ: Атакующие действия руками, локтями бывают двух видов проникающий прямой удар (*цуки*) и удар рукой (*учи*). В каратэ удары ногами (*гери*) так же важны, как и техника рук; фактически удар ногой имеет большую силу, чем удар кулаком.

ПРАКТИКА: Удары руками: когда противник находится перед вами, рука выпрямляется и удар наносится по цели суставами кулака. Предплечье вращается внутрь в момент нанесения удара. При ударе ногой у вас должно быть ощущение, что вы вкладываете в него весь вес вашего тела.

Максимально используете бедра в ударе, но быстро отводите бьющую ногу назад, принимая нужную стойку для следующего приема, иначе противник может захватить вашу ногу.

#### **Тема 7.** Техника защиты (*укэ*).

ТЕОРИЯ: Каратэ отличается от бокса и других видов единоборств своими приемами защиты. В каратэ существует много блоков против удара ногами, в которых применяются как ноги, так и руки. В этом отношении каратэ уникально.

ПРАКТИКА: Достижение мастерства в данных аспектах необходимо. Для овладения эффективной техникой блока нужно совершенствовать следующее: направление силы; вращение предплечья и чувства ритма; работу бедра; положение локтя; недостатки проноса; блок-атака.

#### **Тема 8.** Основные приемы (*кихон*).

ТЕОРИЯ: Передвижение в стойках с выполнением техники ударов и блоков. У каждого разряда (кю) своя техника выполнения. Занимаясь кихон (базовой техникой), ученик овладеет азами каратэ. Многократными повторами шлифуется техника исполнения и развивается специфическая молниеносная реакция.

ПРАКТИКА: Кихон является важнейшим аспектом обучения каратэ. Задача базовой техники - научить принципам распределения силы и тактики, а малейшие отклонения от формы кихон ведут к тому, что эти принципы ускользают. Кихон не только форма исполнения базовой техники, но и пониманием того, что в этой технике заложено, а также использование этого на практике.

#### **Тема 9.** Формальные упражнения (*ката*).

ТЕОРИЯ: Ката предполагает условный поединок с несколькими противниками, существующими лишь в воображении ученика и наблюдателя. Цель данного упражнения – создание системы круговой обороны при помощи серии определенных приемов защиты и нападения.

ПРАКТИКА: Основные положения:

1. Каждая ката имеет определенное количество движений. Они должны выполняться в правильной последовательности.
2. Ката имеют различный рисунок (схему передвижений).
3. Для динамичного выполнения ката следует помнить и соблюдать три правила: правильное применение силы, скорость движения, расслабление и напряжение тела.
5. В начале и в конце ката делается поклон, неотъемлемая часть ката. Выполняя несколько ката подряд, поклон делается в начале первого ката и в конце последнего.

#### **Тема 10.** Работа с партнерами, схватка (*кумитэ*).

ТЕОРИЯ: В кумитэ начинающий спортсмен учится правильно и своевременно выполнять технические приемы. Только на этом этапе хорошо отработанные приемы становятся реально применимыми на практике. Дальнейшее совершенствование техники идет рука об руку с овладением работой с партнерами. При повышении разряда (кю) уровень техники усложняется.

ПРАКТИКА: два человека встречаются лицом к лицу и демонстрируют приемы. Таким образом, кумитэ можно рассматривать как практическое использование основных приемов, изученных в ката, в некотором роде спарринг. Существует три вида кумитэ: базовое кумитэ (основные приемы с учетом индивидуальных способностей), иппон кумитэ (атакующие и оборонительные действия, технику передвижения и понимание) и дзию кумитэ (партнерам разрешается свободно использовать их духовные и физические силы, но с условием строгого контроля ударов руками и ногами).

#### **Тема 11.** Упражнения на снарядах, грушах и лапах.

ТЕОРИЯ: в тренировочной практике боевых искусств используется самые разнообразные снаряды. У каждого из его видов свое назначение и функции. Перчатки для отработки точных ударов (наносит удары руками и ногами по перчаткам, спортсмен отрабатывает их точность и мощь); ручные мишени (современные ручные мишени подобны по форме своим предшественницам и бывают одинарными или двойными, благодаря своей гибкости они очень удобны для тренировки скорости и ловкости, особенно при выполнении хлестких ударов); тяжелые груши (на тяжелых грушах тренируют силу и мощь, выполнения всех линейных и угловых техник); подвижные груши (бывают односторонним или

двухсторонним креплением, применяют для развития ритма, реакции и ловкости при отработке выполнения техник рук и ног); макивара (специальный станок, с помощью которого спортсмены добиваются затвердения бьющих поверхностей ладоней и ступней, локтей и предплечий); отягощения (силовые тренировки можно разделить на два типа – поднятие тяжестей и занятия с отягощениями, к поднятию тяжестей относятся все виды работ с гантелями, штангами и на силовых тренажерах, с отягощениями спортсмены надевают грузы на определенные части тела для развития силы соответствующих мышц); скакалки (регулярные занятия со скакалкой развивают выносливость, чувство времени и координацию движений); видеозапись (использование видеозаписи является эффективным вспомогательным средством для изучения новых техник и совершенствование сложных движений).

#### **Тема 12.** Тактика (*хэйхо*)

ТЕОРИЯ: Тактика каратэ – искусство применения технических средств с учетом индивидуальных технико-тактических, морально-волевых и физических воздействий в бою по стилю и манере противника. В тактике каратиста проявляется не только уровень его техники, физической и психологической подготовки, но и главные черты его характера.

#### **Тема 13.** Психологическая подготовка

ТЕОРИЯ: Психологическая подготовка спортсмена предусматривает воспитание у него настойчивости, целеустремленности, смелости, решительности, силы воли, самообладания, активности и других положительных качеств.

#### **Тема 14.** Подготовка к соревнованиям

ТЕОРИЯ: Состояние оптимальной готовности к спортивным достижениям, приобретенное в результате подготовки на каждой новой ступени спортивной тренировки, называется спортивной формой, она позволяет каратисту наилучшим образом проявлять свои силы и способности, добиваться максимальных для него спортивных результатов.