

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 182
Красногвардейского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТА

Педагогическим советом
Протокол Педагогического совета
от «30» августа 2022 № 1

УТВЕРЖДАЮ

Приказ от 30.08.2022 № 381
Директор ГБОУ СОШ № 182
_____ В.А.Адамович

Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Каратэ-до»
(платные образовательные услуги)

Возраст обучающихся: 7-10 лет

Срок реализации: 1 год

2022 год

Разработчик – Петров Владислав Анатольевич,
педагог дополнительного образования

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка
2. Учебный план
3. Календарный учебный график
4. Рабочая программа
5. Оценочные и методические материалы

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа разработана в соответствии с:

- частью 9 статьи 54 Федерального закона от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,

- Постановлением Правительства Российской Федерации от 15 сентября 2020 г. № 1441 «Об утверждении Правил Оказания платных образовательных услуг» (с 01.01.2021 по 31.12.2026),
- приказом Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»,
- распоряжением Комитета по образованию от 01.03.2017 № 617-р «Об утверждении Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ в государственных образовательных рекомендациях Санкт-Петербурга, находящихся в ведении Комитета по образованию»,
- письмом Комитета по образованию Санкт-Петербурга от 04.05.2016 № 03-20-1587/16-0-0 «О направлении методических рекомендаций по разработке рабочих программ учебных предметов, курсов».

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Актуальность программы: исторически сложившиеся традиции использования приемов восточных единоборств исключительно в целях самообороны, этическое и нравственное воспитание, неразрывно сопровождающие физическую и технико-тактическую подготовку спортсменов-каратистов, делают этот вид единоборств важным средством физического и морально-волевого воспитания, а также пропаганды здорового образа жизни путем приобщения детей к занятиям физической культурой и спортом.

Отличительные особенности программы.

Программа каратэ-до содержит научно обоснованные рекомендации по структуре и организации учебно-тренировочного процесса на различных этапах многолетней подготовки.

Развитие двигательных качеств на всех этапах подготовки проходит в соответствии с сенситивными возрастными периодами. На раннем этапе тренировочного процесса акцент делается на развитие гибкости, координации движений, развитию общей выносливости, быстроты и скоростно-силовых качеств. В группах внимание уделяется росту мышечной массы, росту и развитию силовых возможностей. В процессе тренировок предусмотрено развитие морально-волевых качеств средствами физической культуры, Киокушинкай каратэ, других видов спорта, учебной, трудовой и других видов деятельности:

- *дисциплинированности:* соблюдение времени начала тренировок, исключение опозданий в школу, соблюдение правил поведения в школе, дома, в общественных местах, в местах тренировочных занятий, выполнение требований педагога, соблюдение субординации и традиций вида спорта.
- *трудолюбия:* самостоятельное поддержание в чистоте и порядке спортивной экипировки и инвентаря, поддержание порядка в спортивном зале, дома, в школе.
- *инициативности:* стремление к выполнению порученной работы с наилучшим результатом, самостоятельность при закреплении технических и тактических навыков, выполнение отдельных обязанностей помощника педагога при работе с младшими товарищами по тренировкам, стремление к поиску новых и нестандартных тактических действий.
- *настойчивости:* стремление к качественному освоению сложных действий, не удающихся с первой попытки, преодоление усталости.
- *смелости:* работа с сильным соперником, выполнение заведомо сложных задач.
- *решительности:* приучение к выполнению сложной деятельности, результат которой заведомо непредсказуем, преодоление чувства страха.

- *честности*: поощрение способности говорить правду педагогу, родителям, товарищам по учебе и тренировкам, исключать возможность применения запрещенных приемов и неспортивных средств ведения борьбы.
- *доброжелательности*: воспитание способности к поддержанию дружеских отношений как с партнерами по тренировке, так и с соперниками.

Педагогическая целесообразность состоит в подборе используемых форм и методов, соответствующих возрасту обучающихся, их интересам.

Адресат программы: учащиеся в возрасте 7-10 лет.

Цель программы развитие физических качеств учащихся посредством обучения Каратэ и подготовка спортсменов массовых разрядов.

Задачи программы:

Обучающие:

- знакомство с основами знаний по каратэ,
- изучению техники и тактики традиционного каратэ,
- знакомство с организацией и проведением занятий и соревнований,
- знакомство с технико-тактическими действиями,
- знакомство с терминологией,
- знакомство с нормативами.

Развивающие:

- овладение основами техники Киокушинкай каратэ,
- всестороннее физическое развитие и укрепление здоровья,
- умения выполнять требования спортивного разряда.

Воспитательные:

- воспитание морально-волевых качеств;
- дисциплинированности;
- трудолюбия;
- инициативности;
- настойчивости;
- смелости;

- решительности;
- честности;
- доброжелательности.

Условия реализации программы

В группы принимаются дети в возрасте 7-10 лет, проявляющие интерес к занятиям каратэ, прошедшие собеседование с педагогом и не имеющие медицинских противопоказаний. Возможен дополнительный набор детей в группы в течение реализации программы.

Состав группы не менее 6 учащихся. Начало занятий с 1 октября, окончание – 30 апреля.

Продолжительность занятий составляет 7 месяцев, 28 недель, 2 раза в неделю по 1 занятию. Продолжительность занятия – 90 минут.

Планируемые результаты:

Личностные	Метапредметные	Предметные
<p>Отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые они должны приобрести в процессе освоения учебного предмета. У учащихся будут сформированы:</p> <ul style="list-style-type: none"> – сознательная направленность на достижение цели, взятие ответственности и инициативности за дела и поступки; – самообладание – выдержка и решительность перед трудностями; – потребность сотрудничества со сверстниками, доброжелательное отношение к сверстникам, бесконфликтное поведение, стремление прислушиваться к мнению других; – нравственная позиция (внутренняя 	<p>Характеризуют уровень сформированности универсальных способностей учащихся, проявляющихся в познавательной и практической творческой деятельности. У учащихся будут сформированы действия:</p> <ul style="list-style-type: none"> – общие физические качества (гибкость, выносливость, координация, быстрота, сила); – уметь переносить эмоциональные, физические, волевые нагрузки в школе и на занятиях; – уметь применять навыки каратэ в общественной жизни, владея своим телом; – уметь защищать себя; – понимать и принимать учебную задачу; – прислушиваться к мнению других; 	<p>Характеризуют опыт учащихся в художественно-творческой деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета. Учащиеся будут знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> – требования и нормативы квалификационных тестов на 10-9; – особенности исполнения ката, скорости, выразительности; – терминологию ударов, блоков и стоек; – построение занятия по каратэ; – теоретические и практические нормативы. Учащиеся будут уметь: – проводить разминку; – применять навыки технико-тактических действий в спаррингах.

<p>мотивация поведения учащегося, способного к самоконтролю и имеющего чувство личного достоинства, а также ответственно относящегося к организации тренировочного процесса)</p> <ul style="list-style-type: none"> - умение сбалансировано питаться в режиме школьного дня, сочетать режим труда и отдыха, сна; - правила ухода за своим телом, укрепления организма посредством закаливания; - навыки здорового образа жизни. 	<ul style="list-style-type: none"> - знать традиции, ритуалы и определения японской культуры в каратэ; - осуществлять контроль, коррекцию и оценку результатов своей деятельности - знакомство с основами знаний по каратэ, - изучению техники и тактики традиционного каратэ, - знакомство с организацией и проведением занятий и соревнований, - знакомство с технико-тактическими действиями, - знакомство с терминологией, - знакомство с нормативами. 	
--	--	--

Требования к уровню освоения программы

Уровень освоения программы	Показатели		Целеполагание	Требования к результативности освоения программы
	Срок реализации	Максимальный объем программы		
Базовый	1 год	56 занятий	<p>Формирование и развитие творческих способностей детей, формирование общей культуры учащихся;</p> <p>удовлетворение индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом</p>	<p>- освоение прогнозируемых результатов программы;</p> <p>- презентация результатов на уровне образовательной организации</p>

			совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, а также организацию их свободного времени.	
--	--	--	--	--

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Введение. Вводное занятие.	1	1	-	Контроль производится после изучения и отработки упражнений каждого вида. Результаты фиксируются учителем. В конце обучения проводятся соревновательные мероприятия.
2	История возникновения каратэ.	1	1	-	
3	Появление каратэ в России. Первые соревнования	1	1	-	
4	Боевая стойка и положение рук	5		5	
5	Махи ногой из боевой стойки	13	-	13	
6	Упражнения для рук	29	-	29	
7	Нижний блок	3	-	3	
8	Учебно-тренировочные и соревновательные мероприятия	2	-	2	
9	Итоговое занятие	1	1	-	
	Итого	56	4	52	

3. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Год	Дата	Дата	Всего	Количество	Режим занятий
-----	------	------	-------	------------	---------------

обучения	начала обучения по программе	окончания обучения по программе	учебных недель	учебных занятий	
1 год	1 октября текущего года	30 апреля следующего календарного года	28	56	Два раза в неделю по 1 занятию. Продолжительность занятия 90 минут.

4. Рабочая программа

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 182
КРАСНОГВАРДЕЙСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

ПРИНЯТО

Педагогическим советом

Протокол Педагогического совета

от « 30» августа 2022 № 1

УТВЕРЖДАЮ

Приказ от 30.08.2022 №381

Директор ГБОУ СОШ № 182

В.В.Адамович

Рабочая программа
к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей
программе
физкультурно-спортивной направленности
«Каратэ-до»
(платные образовательные услуги)

Группа №

Возраст учащихся – 7-10 лет

на 20__-20__ учебный год

Петров Владислав Анатольевич,
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург

Рабочая программа к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе разработана в соответствии с:

- частью 9 статьи 54 Федерального закона от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,
- Постановлением Правительства Российской Федерации от 15 сентября 2020 г. № 1441 «Об утверждении Правил Оказания платных образовательных услуг»,
- приказом Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»,
- распоряжением Комитета по образованию от 01.03.2017 № 617-р «Об утверждении Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ в государственных образовательных рекомендациях Санкт-Петербурга, находящихся в ведении Комитета по образованию»,
- письмом Комитета по образованию Санкт-Петербурга от 04.05.2016 № 03-20-1587/16-0-0 «О направлении методических рекомендаций по разработке рабочих программ учебных предметов, курсов».

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Актуальность программы: исторически сложившиеся традиции использования приемов восточных единоборств исключительно в целях самообороны, этическое и нравственное воспитание, неразрывно сопровождающие физическую и технико-тактическую подготовку спортсменов-каратистов, делают этот вид единоборств важным средством физического и морально-волевого воспитания, а также пропаганды здорового образа жизни путем приобщения детей к занятиям физической культурой и спортом.

Отличительные особенности программы.

Программа каратэ-до содержит научно обоснованные рекомендации по структуре и организации учебно-тренировочного процесса на различных этапах многолетней подготовки. Развитие двигательных качеств на всех этапах подготовки проходит в соответствии с сенситивными возрастными периодами. На раннем этапе тренировочного процесса акцент делается на развитие гибкости, координации движений, развитии общей выносливости, быстроты и скоростно-силовых качеств. В группах внимание уделяется росту мышечной массы, росту и развитию силовых возможностей. В процессе тренировок предусмотрено развитие морально-волевых качеств средствами физической культуры, каратэ, других видов спорта, учебной, трудовой и других видов деятельности:

- *дисциплинированности*: соблюдение времени начала тренировок, исключение опозданий в школу, соблюдение правил поведения в школе, дома, в общественных местах, в

местах тренировочных занятий, выполнение требований педагога, соблюдение субординации и традиций вида спорта.

- *трудолюбия*: самостоятельное поддержание в чистоте и порядке спортивной экипировки и инвентаря, поддержание порядка в спортивном зале, дома, в школе.
- *инициативности*: стремление к выполнению порученной работы с наилучшим результатом, самостоятельность при закреплении технических и тактических навыков, выполнение отдельных обязанностей помощника педагога при работе с младшими товарищами по тренировкам, стремление к поиску новых и нестандартных тактических действий.
- *настойчивости*: стремление к качественному освоению сложных действий, не удающихся с первой попытки, преодоление усталости.
- *смелости*: работа с сильным соперником, выполнение заведомо сложных задач.
- *решительности*: приучение к выполнению сложной деятельности, результат которой заведомо непредсказуем, преодоление чувства страха.
- *честности*: поощрение способности говорить правду педагогу, родителям, товарищам по учебе и тренировкам, исключать возможность применения запрещенных приемов и неспортивных средств ведения борьбы.
- *доброжелательности*: воспитание способности к поддержанию дружеских отношений как с партнерами по тренировке, так и с соперниками.

Педагогическая целесообразность состоит в подборе используемых форм и методов, соответствующих возрасту обучающихся, их интересам.

Адресат программы: учащиеся в возрасте 7-10 лет.

Цель программы развитие физических качеств учащихся посредством обучения Каратэ и подготовка спортсменов массовых разрядов.

Задачи программы:

Обучающие:

- знакомство с основами знаний по каратэ,
- изучению техники и тактики традиционного каратэ,
- знакомство с организацией и проведением занятий и соревнований,
- знакомство с технико-тактическими действиями,
- знакомство с терминологией,
- знакомство с нормативами.

Развивающие:

- овладение основами техники Киокушинкай каратэ,
- всестороннее физическое развитие и укрепление здоровья,

- умения выполнять требования спортивного разряда.

Воспитательные:

- воспитание морально-волевых качеств;
- дисциплинированности;
- трудолюбия;
- инициативности;
- настойчивости;
- смелости;
- решительности;
- честности;
- доброжелательности.

Условия реализации программы

В группы принимаются дети в возрасте 7-10 лет, проявляющие интерес к занятиям каратэ, прошедшие собеседование с педагогом и не имеющие медицинских противопоказаний. - Возможен дополнительный набор детей в группы в течение реализации программы.

Состав группы не менее 6 учащихся. Начало занятий с 1 октября, окончание – 30 апреля.

Продолжительность занятий составляет 7 месяцев, 28 недель, 2 раза в неделю по 1 занятию.

Продолжительность занятия – 90 минут.

Формы организации работы:

- групповая;
- с частью группы;
- индивидуально.

Формы занятий

Формы проведения занятий – беседа, самостоятельная работа, выездные соревнования, практическая работа, занятие-игра, лекция, открытое занятие, праздник, практическое занятие, репетиция, соревнование, опрос.

Методы работы

1. Словесный метод.
2. Наглядный метод.

3. Практический метод.

Календарно-тематическое планирование

№	Тема учебного занятия	Практика	Контроль	Планируемые результаты обучения	Календарные сроки	
					план	факт
1. Введение. Вводное занятие						
1-1.	Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях. Гигиена и способы соблюдения.		опрос	Изучить технику безопасности на занятиях каратэ.		
2. История возникновения каратэ.						
2-1.	История возникновения каратэ.		опрос	Познакомить с историей каратэ, этикетом каратэ, с терминами на японском языке		
3. Появление каратэ в России. Первые соревнования						
3-1.	Появление каратэ в России. Первые соревнования.		опрос	О появлении каратэ в России.		
4. Боевая стойка и положение рук						
4-1.	Изучение счета. Разминка под счет.	Разминка под счет.	Наблюдение	Научиться работать в группе, играть в спортивные игры, слушать тренера		
4-2.	Боевая стойка.	Боевая стойка. Положение рук в боевой стойке				
4-3.	Боевая стойка					
4-4.	Положение рук в боевой стойке					
4-5.	Положение рук в боевой стойке					
5. Махи ногой из боевой стойки						
5-1.	Ознакомление с махом ногой вперед из боевой стойки	Мах ногой вперед из боевой стойки	Наблюдение	Научиться работать в паре, группе, играть в спортивные игры, слушать тренера. Разучить начальные технические упражнения. Разучить и отработать стойки, удары, блоки. Выполнять упражнения на		
5-2.	Изучение маха ногой вперед из боевой стойки					
5-3.	Изучение маха ногой вперед из боевой стойки					
5-4.	Изучение маха ногой вперед из боевой стойки					
5-5.	Отработка силы и равновесия при исполнении маха ногой вперед из боевой стойки					
5-6.	Отработка силы и равновесия при					

	исполнении маха ногой вперед из боевой стойки			развитие гибкости, координации, ловкости с помощью упражнений и в игровой форме. Выполнять упражнения для развития общих физических качеств.
5-7	Контроль за исполнением маха ногой вперед из боевой стойки			
5-8	Изучение маха ногой в сторону из боевой стойки	Мах ногой в сторону из боевой стойки	Наблюдение	
5-9	Изучение маха ногой в сторону из боевой стойки			
5-10	Изучение маха ногой в сторону из боевой стойки			
5-11	Отработка силы и равновесия при исполнении маха ногой в сторону из боевой стойки			
5-12	Отработка силы и равновесия при исполнении маха ногой в сторону из боевой стойки			
5-13	Контроль за исполнением маха ногой в сторону из боевой стойки			
6. Упражнения для рук				
6-1	Ознакомление с упражнениями для укрепления мышц рук	Упражнения для укрепления мышц рук	Наблюдение	Научиться работать в паре, группе, играть в спортивные игры, слушать тренера. Разучить начальные технические упражнения. Разучить и отработать стойки, удары, блоки. Выполнять упражнения на развитие гибкости, координации, ловкости с помощью упражнений и в игровой форме. Выполнять
6-2	Ознакомление с упражнениями для укрепления мышц рук			
6-3	Ознакомление с упражнениями для укрепления мышц рук			
6-4	Изучение упражнений для укрепления мышц рук			
6-5	Изучение упражнений для укрепления мышц рук			
6-6	Изучение упражнений для укрепления мышц рук			
6-7	Изучение упражнений для укрепления мышц рук			
6-8	Отработка упражнений для укрепления мышц рук			

6-9	Отработка упражнений для укрепления мышц рук		упражнения для развития общих физических качеств		
6-10	Отработка упражнений для укрепления мышц рук				
6-11	Отработка упражнений для укрепления мышц рук				
6-12	Контроль за исполнением упражнений для укрепления мышц рук				
6-13	Ознакомление с упражнениями для формирования кулаков			Упражнения для формирования кулаков	Наблюдение
6-14	Ознакомление с упражнениями для формирования кулаков				
6-15	Изучение упражнений для формирования кулаков				
6-16	Изучение упражнений для формирования кулаков				
6-17	Изучение упражнений для формирования кулаков				
6-18	Отработка упражнений для формирования кулаков				
6-19	Отработка упражнений для формирования кулаков				
6-20	Контроль за исполнением упражнений для формирования кулаков				
6-21	Ознакомление с упражнениями для тренировки ударной мощи рук			Упражнения для укрепления ударной мощи рук	Наблюдение
6-22	Изучение упражнений для тренировки ударной мощи рук				
6-23	Изучение упражнений для тренировки ударной мощи рук				
6-24	Отработка упражнений для тренировки ударной мощи рук				
6-25	Отработка упражнений для тренировки ударной мощи				

	рук		
6-26	Контроль за исполнением упражнений для тренировки ударной мощи рук		
6-27	Ознакомление с ударом рукой и изучение удара рукой.	Ознакомление и отработка удара рукой	Наблюдение
6-28	Отработка удара рукой		
6-29	Контроль за отработкой удара рукой		
7. Нижний блок			
7-1	Ознакомление с нижним блоком и изучение нижнего блока	Изучение и отработка нижнего блока	Наблюдение
7-2	Отработка нижнего блока		
7-3	Контроль за исполнением нижнего блока		
8. Учебно-тренировочные и соревновательные мероприятия			
8-1	Учебно-тренировочные и соревновательные мероприятия	Показательные выступления	Выполнять упражнения на развитие гибкости, координации, ловкости с помощью упражнений и в игровой форме. Выполнять упражнения для развития общих физических качеств
8-2	Учебно-тренировочные и соревновательные мероприятия	Соревнования	Показательные выступления. Демонстрация всех умений и навыков по каратэ, полученных за учебный период.
9. Итоговое занятие.			
9-1	Итоговое занятие.	Подведение итогов. Рекомендации	
	Итого	56	

III. Содержание разделов и тем учебного курса.

1. Введение

Теория: Беседа о мерах обеспечения безопасности, о правилах поведения в до-дзё (спортивный зал для занятий каратэ). Беседа о задачах, стоящих перед учащимися на предстоящий год. Просмотр видео-материала.

2. История возникновения каратэ

Теория: История возникновения каратэ. Понятие о гигиене, правила гигиены личной и общественной, режим дня спортсмена.

3. Появление каратэ в России.

Теория: Появление каратэ в России. Первые соревнования Основы безопасного поведения: техника безопасности при занятиях в спортивном зале, на открытых площадках, в плавательном бассейне, во время соревнований, в пути, в спортивно-оздоровительном лагере и во время учебно-тренировочных сборов; действия учащихся и тренера в опасных ситуациях (пожар, угроза взрыва, стихийное бедствие и др.)

4. Боевая стойка и положение рук,

5. Махи ногой из боевой стойки,

6. Упражнения для рук,

7. Нижний блок

Практика:

Изучение счета. Разминка под счет. Боевая стойка. Положение рук в боевой стойке. Ознакомление, изучение, отработка и контроль за исполнением маха ногой вперед из боевой стойки. Ознакомление, изучение, отработка и контроль за исполнением маха ногой в сторону из боевой стойки. Ознакомление, изучение, отработка и контроль за исполнением упражнений для укрепления мышц рук, формирования кулаков, для формирования ударной мощи рук. Ознакомление, изучение, отработка и контроль за исполнением удара рукой, исполнением нижнего блока.

8. Учебно-тренировочные и соревновательные мероприятия

Практика.

Проведение соревнований.

10. Заключительное занятие

Теория. Подведение итогов. Награждения. Рекомендации

IV. Ожидаемые (прогнозируемые) результаты

После прохождения обучения предполагаются следующие результаты:

- сформированность стойкого интереса к занятиям каратэ;
- укрепление здоровья;
- первичное становление специальных качеств, определяющих успехи в каратэ.

Учащиеся должны приобрести следующие личностные качества:

- целеустремлённость,
- выносливость,
- организованность;
- владение навыками техники каратэ в соответствии с контрольными нормативами;
- овладение теоретическими знаниями и навыками по организации и проведению занятий и соревнований.

8. ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

1. Биджиев С.В. Каратэ-до.- СПб, 2004.
2. Литвинов В.А. Программа Шотокан каратэ-до «Гармония тела, разума и духа», - Новосибирск: Издательство клуба «Успех», 2011.
3. Теория и методика каратэ-до. Учебная программа, - М.: РГАФК, 2010.

