

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Средняя общеобразовательная школа № 448
Фрунзенского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТА
Педагогическим советом
ГБОУ школа № 448 Фрунзенского района
Санкт-Петербурга
Протокол № 1 от 30.08.2023 г.

УТВЕРЖДЕН
Приказ № 175 от 30.08.2023 г.
Директором ГБОУ школа №448
Фрунзенского района Санкт-Петербурга
_____ / Е. М. Бельтюкова



Подписан: Елена Михайловна
Бельтюкова
DN: C=RU, OU=Директор, O=ГБОУ
школа №448 Фрунзенского района
Санкт-Петербурга, CN=Елена
Михайловна Бельтюкова,
E=school448@edu-frn.spb.ru
Основание: я подтверждаю этот
документ своей удостоверяющей
подписью
Дата: 2023.10.09 18:45:42+03'00'

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«КАРАТЭ (СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП)»**

Возраст учащихся от 5 до 17 лет
Срок реализации 1 год

Разработчик:
Шамова Елена Дмитриевна,
педагог дополнительного образования

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа «Каратэ (спортивно-оздоровительный этап)» (Далее Программа) соответствует государственной политике в области дополнительного образования и разработана в соответствии с современными нормативными документами в сфере образования.

Направленность - физкультурно-спортивная.

Адресат программы: Программа будет интересна мальчикам и девочкам в возрасте 5-17 лет, желающим развивать свои спортивные способности и улучшать свои физические кондиции, осваивать технику каратэ и кобудо. Наличие специальных знаний и умений не обязательно, но наличие хороших физических качеств и основная физкультурная группа здоровья учитывается при зачислении ребенка.

В основе программы лежат классические методы обучения детей. В программе используется много игровых тренировок с использованием легкоатлетических упражнений. В процессе обучения дети младшего возраста легко осваивают упражнения для развития гибкости, быстроты, выносливости; учатся правильно выполнять удары, блоки стойки, передвижения; получают навыки самостоятельной работы. У них также вырабатываются такие важные качества, как внимательность, настойчивость, инициативность и др. Регулярные занятия по программе помогают гармоничному развитию детей

Актуальность программы: Реализация программы позволяет не только удовлетворить сформировавшиеся потребности населения, но и создать условия для развития личности ребенка, обеспечить его эмоциональное благополучие, приобщить к общечеловеческим ценностям, создать условия для творческой самореализации, обучить толерантному поведению, уважению, терпению и усидчивости. Образовательная программа создает условия для проявления индивидуальных возможностей каждого ребенка, его творческого самовыражения в избранном виде деятельности.

Программа направлена на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности.

Уровень освоения программы – базовый.

Объем и срок освоения программы: Программа рассчитана на 1 год обучения. Всего на освоение программы отводится часов: 72 часа

1 год обучения: 2 раза в неделю по 1 часу (всего 72 часов)

По окончании обучения дети могут продолжать посещать занятия и являются соревнующейся командой. Каждый год программа корректируется, дети изучают новый материал, совершенствуя спортивные навыки.

Цель Программы: создать прочную основу для воспитания здорового человека, сильной, гармонично развитой личности; расширения двигательных возможностей; компенсации дефицита двигательной активности детей, освоение техники каратэ и кобудо, формирование здорового образа жизни.

Задачи:

Обучающие:

- развитие интереса к занятиям спортом и физической культурой,
- освоение базовых навыков выполнения техники каратэ и кобудо,
- формирование умений и навыков в движениях,

Развивающие:

- , сбалансированная общая и специальная подготовка (начальное развитие физических качеств).
- развитие специфических качеств, необходимых для занятий каратэ и кобудо
- раскрытие способностей каждого ребенка, побуждение к самостоятельной физической активности.
- укрепление здоровья и гармоническое развитие детей.

Воспитательные:

- воспитание трудолюбия, усидчивости, терпения,

- формирование правильной осанки,
- воспитание дисциплинированности, аккуратности, старательности, смелости и взаимопомощи,
- формирование общей культуры - воспитание уважительного отношения к трудовой деятельности, соблюдению элементарных правил культуры труда в коллективе,
- социализация ребенка в обществе.

Планируемые результаты:

Предметные:

- Обучающиеся будут знать:
- Важность занятий физическими упражнениями.
- Уметь составлять режим дня.
- Правила техники безопасности при занятиях каратэ и кобудо.
- Правильно выполнять разминку перед занятиями спортом.
- Организовывать личный досуг.

Метапредметные:

- Освоение программы направлено на:
- формирование здорового образа жизни;
- формирование эстетического вкуса и ценностных ориентиров;
- организации личного и коллективного досуга;
- самостоятельного занятия физкультурой и спортом.

Личностные:

- Занятия в коллективе направлены на
- проявить спортивные навыки и инициативу в работе.
- работать индивидуально, в малой группе и участвовать в коллективной работе;
- взаимодействовать с другими учащимися вне зависимости от национальности, интеллектуальных и творческих способностей;
- не проявлять агрессии и терпеливо выслушивать мнение других участников группы;
- проявлять желание к участию в соревнованиях и играх, стремление к победе.

Формируемые компетенции:

- Компетентность в сфере самостоятельной познавательной деятельности (усвоение способов приобретения знаний из различных источников информации);
- Предметно-деятельностная компетенция (по профилю программы);
- Творческая компетенция;
- Компетентность в коммуникативной сфере (приобретение опыта позитивного взаимодействия, навыков конструктивного общения);
- Компетентность в сфере культурно-досуговой деятельности (выбор путей и способов использования свободного времени, культурно и духовно обогащающих личность);
- Компетентность в бытовой сфере (выбор здорового образа жизни, позитивного отношения к семье, домашнему быту).

Организационно-педагогические условия реализации

Язык реализации: образовательная деятельность осуществляется на государственном языке Российской Федерации (далее - РФ).

Форма обучения: очная.

Условия набора и формирования групп:

Программа предусматривает возможность индивидуального подхода к реализации освоения необходимых знаний и умений, а также введение дополнительных тем при быстром и качественном усвоении материала.

Особенности организации образовательного процесса:

Учебные занятия предполагают проведение теоретической и практической части. Распределение учебного времени между частями зависит от цели и задачи конкретного задания. Теоретическая часть включает в себя технику безопасности на занятиях, объяснение теоретических основ каратэ и кобудо. Практическая часть включает выполнение учащимися техники каратэ и кобудо на месте, в передвижении, в парах.

Методы обучения:

1. Словесный – рассказ, беседа, диалог, обсуждение.
2. Наглядный – демонстрация упражнений и движений,
3. Практический – упражнение выполняемое самостоятельно или с помощью педагога,

Формы обучения:

Формы организации деятельности:

- индивидуальная,
- групповая,
- индивидуально-групповая,
- работа малыми группами (круговая тренировка).

Формы проведения занятий:

- учебное занятие,
- самостоятельная работа на занятиях и дома,
- соревнования,
- подвижные и спортивные игры

Образовательные технологии:

- Разноуровневое обучение;
- Обучение в сотрудничестве (командная, групповая работа);
- Информационно-коммуникационные технологии;
- Здоровьесберегающие технологии;

Списочный состав формируется в соответствии с технологическим регламентом, на основе норм, особенностей реализации программы

1 год обучения – не менее 5 человек

Материально-техническое обеспечение:

Для занятий необходимо помещение, отвечающее требованиям:

- Спортзал с освещением по госту,
- Раздевалки для мальчиков и девочек,

Перечень необходимого инвентаря для работы одного учащегося на каждый год обучения (Основной вариант):

- шести,
- перчатки боксерские,
- лапы,
- капы,
- футы,
- форма для занятий (каратэ-ги),

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Тема	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	1	1	0	Собеседование. Тестирование. Опрос
2.	Теоретическая подготовка	10	10	0	Педагогическое наблюдение, сдача нормативов, самооценка обучающихся.
3.	Общая физическая подготовка	12	0	12	
4.	Специальная физическая подготовка	10	0	10	
5.	Техническая подготовка в каратэ	19	0	19	Педагогическое наблюдение.
6.	Техническая подготовка в кобудо	19	0	19	Педагогическое наблюдение.
7.	Итоговое занятие	1	1	0	Выставка, праздничные мероприятия
Итого:		72	12	60	

УТВЕРЖДЕН
Приказ № 175 от 30.08.2023 г.
Директором ГБОУ школа №448
Фрунзенского района Санкт-Петербурга
_____ / Е. М. Бельтюкова

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК
реализации дополнительной общеразвивающей программы
«Каратэ (спортивно-оздоровительный этап)»
на 2023-2024 учебный год

Год обучения, группа	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год Группа 1-1	01.09.2023	31.05.2024	36	72	72	2 раза в неделю по 1 ак. часу
1 год Группа 2-1	01.09.2023	31.05.2024	36	72	72	2 раза в неделю по 1 ак. часу

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Средняя общеобразовательная школа № 448
Фрунзенского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТА
Педагогическим советом
ГБОУ школа № 448 Фрунзенского района
Санкт-Петербурга
Протокол № 1 от 30.08.2023 г.

УТВЕРЖДЕНА
Приказ № 175 от 30.08.2023 г.
Директором ГБОУ школа №448
Фрунзенского района Санкт-Петербурга
_____ / Е. М. Бельтюкова

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
К ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЕ
«КАРАТЭ (СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП)»**

Возраст обучающихся: 7-10лет
1 год обучения
Группы № 1-1

Разработчик:
Шамова Елена Дмитриевна
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург
2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Особенности 1-го года обучения:

Курс предполагает знакомство с основами каратэ и кобудо.

Задачи программы 1-го года обучения:

Обучающие:

- знакомство с основами каратэ и кобудо
- формирование двигательных умений и навыков,
- формирование умений и навыков в каратэ и кобудо.

Развивающие:

- развитие внимательности, способности наблюдать,
- развитие быстроты, координации,
- развитие выносливости.

Воспитательные:

- воспитание трудолюбия, усидчивости, терпения,
- формирование потребности в сотворчестве,
- воспитание доброжелательности,
- воспитание уважительного отношения к трудовой деятельности, соблюдению элементарных правил культуры труда в коллективе.

Ожидаемые результаты 1-го года обучения:

По окончании 1 года обучения, учащиеся будут:

- Уметь самостоятельно проводить разминку.
- Уметь выполнять базовую технику каратэ и кобудо.

Знать:

- Технику безопасности при занятиях каратэ и кобудо.

Содержание курса

Раздел 1. Вводное занятие.

Знакомство группы. Краткие сведения о каратэ и кобудо, история каратэ и кобудо.

Раздел 2. Теоретическая подготовка

Режим дня, режим питания, личная гигиена. Требования к форме для занятий. Инвентарь для занятий. Требования техники безопасности на занятиях.

Раздел 3. Общая и специальная подготовка

Содержание занятий направлено на гармоническое развитие детей, их всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья.

Общая физическая подготовка включает: развитие гибкости, координации, быстроты, прыгучести, выносливости, силы рук и ног.

В практический материал входит:

упражнения для разминки:

Элементы и комплексы гимнастических и акробатических упражнений, упражнения на развитие силы, прыгучести, быстроты, гибкости:

Специальная физическая подготовка.

Этот раздел включает выполнение специальных физических упражнений в большем объеме. При этом обязательно включать в программу предварительное обучение подводящим упражнениям для развития координации, быстроты, прыгучести, гибкости и других физических качеств.

Раздел 4. Базовая техника каратэ и кобудо.

Этот раздел включает освоение техники каратэ на месте (стойки, удары руками, удары ногами, блоки), техники каратэ в передвижении (стойки, передвижения, удары руками, удары ногами, блоки), комплексов упражнений в каратэ (ката), работы в парах, освоение техники кобудо на месте (стойки, тычковые удары, секущие удары, блоки), техники кобудо в

передвижении (стойки, передвижения, тычковые удары, секущие удары, блоки), комплексов упражнений в кобудо (ката).

Раздел 5. Сдача норм или тестирование

Обязательным условием является выполнение технических нормативов. Выполнение технических нормативов проводится в начале, в середине года и в конце года.

УТВЕРЖДЕН
 Приказ № 175 от 30.08.2023 г.
 Директором ГБОУ школа №448
 Фрунзенского района Санкт-Петербурга
 _____ / Е. М. Бельтюкова

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
 дополнительной общеразвивающей программы
 «Каратэ (спортивно-оздоровительный этап)»
 на 2023-2024 учебный год
 для группы 1-1
 Возраст учащихся 7-10 лет
 Педагога: Шамовой Елены Дмитриевны
 1 год обучения

№ п/п	Дата		Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Кабинет	Формы контроля
	План	Факт					
1	02.09.23		Теория	1	Вводное занятие	с/зал №2	Беседа. Опрос
2	04.09.23		Теория	1	Инструктаж техники безопасности.	с/зал №2	Педагогическое наблюдение
3	09.09.23		Теория	1	Разучивание боевой стойки. Техника ударов руками.	с/зал №2	Педагогическое наблюдение
4	11.09.23		Практика	1	Техника ударов ногами. Силовые упражнения	с/зал №2	Педагогическое наблюдение
5	16.09.23		Практика	1	Разучивание стойки ожидания. Перемещение в боевой стойке.	с/зал №2	Педагогическое наблюдение
6	18.09.23		Теория	1	Перемещение в боевой стойке с ударами рук.	с/зал №2	Педагогическое наблюдение
7	23.09.23		Практика	1	Перемещение в боевой стойке с ударами ног. Терминология каратэ	с/зал №2	Педагогическое наблюдение
8	25.09.23		Практика	1	Отработка ударов по лапам.	с/зал №2	Педагогическое наблюдение

9	30.09. 23		Теория Практика	1	Разучивание блока Джодан - укэ. Работа на мешках.	с/зал №2	Педагогическое наблюдение
10	02.10. 23		Практика	1	Разучивание блока Сото укэ. Работа на лапах.	с/зал №2	Педагогическое наблюдение
11	07.10. 23		Практика	1	Разучивание блока Учи - Укэ. Работа по грушам.	с/зал №2	Педагогическое наблюдение
12	09.10. 23		Практика	1	Передвижение в стойке с блоками. Спаринги.	с/зал №2	Педагогическое наблюдение
13	14.10. 23		Теория Практика	1	Отработка ударов на лапах. Техника ведения боя	с/зал №2	Педагогическое наблюдение
14	16.10. 23		Теория Практика	1	Техника ударов ногами. Силовые упражнения	с/зал №2	Педагогическое наблюдение
15	21.10. 23		Практика	1	Разучивание стойки ожидания. Перемещение в боевой стойке.	с/зал №2	Педагогическое наблюдение
16	23.10. 23		Теория Практика	1	Перемещение в боевой стойке с ударами рук.	с/зал №2	Педагогическое наблюдение
17	28.10. 23		Практика	1	Перемещение в боевой стойке с ударами ног. Терминология каратэ	с/зал №2	Педагогическое наблюдение
18	30.10. 23		Практика	1	Отработка ударов по лапам.	с/зал №2	Педагогическое наблюдение
19	06.11. 23		Теория Практика	1	Разучивание блока Джодан - укэ. Работа на мешках.	с/зал №2	Педагогическое наблюдение
20	11.11. 23		Теория Практика	1	Разучивание блока Сото укэ. Работа на лапах.	с/зал №2	Педагогическое наблюдение
21	13.11. 23		Практика	1	Разучивание блока Учи - Укэ. Работа по грушам.	с/зал №2	Педагогическое наблюдение
22	18.11. 23		Практика	1	Передвижение в стойке с блоками. Спаринги.	с/зал №2	Педагогическое наблюдение

23	20.11. 23		Практика	1	Отработка ударов на лапах. Техника ведения боя	с/зал №2	Педагогическое наблюдение
24	25.11. 23		Практика	1	Техника ударов ногами. Силовые упражнения	с/зал №2	Педагогическое наблюдение
25	27.11. 23		Теория Практика	1	Разучивание стойки ожидания. Перемещение в боевой стойке.	с/зал №2	Педагогическое наблюдение
26	02.12. 23		Теория Практика	1	Перемещение в боевой стойке с ударами рук.	с/зал №2	Педагогическое наблюдение
27	04.12. 23		Практика	1	Перемещение в боевой стойке с ударами ног. Терминология каратэ	с/зал №2	Педагогическое наблюдение
28	09.12. 23		Практика	1	Отработка ударов по лапам.	с/зал №2	Педагогическое наблюдение
29	11.12. 23		Практика	1	Разучивание блока Джодан - укэ. Работа на мешках.	с/зал №2	Педагогическое наблюдение
30	16.12. 23		Практика	1	Разучивание блока Сото укэ. Работа на лапах.	с/зал №2	Педагогическое наблюдение
31	18.12. 23		Теория Практика	1	Разучивание блока Учи - Укэ. Работа по грушам.	с/зал №2	Педагогическое наблюдение
32	23.12. 23		Практика	1	Передвижение в стойке с блоками. Спаринги.	с/зал №2	Педагогическое наблюдение
33	25.12. 23		Практика	1	Отработка ударов на лапах. Техника ведения боя	с/зал №2	Педагогическое наблюдение
34	13.01. 24		Практика	1	Техника ударов ногами. Силовые упражнения	с/зал №2	Педагогическое наблюдение
35	15.01. 24		Практика	1	Разучивание стойки ожидания. Перемещение в боевой стойке.	с/зал №2	Педагогическое наблюдение

36	20.01.24		Практика	1	Перемещение в боевой стойке с ударами рук.	с/зал №2	Педагогическое наблюдение
37	22.01.24		Практика	1	Перемещение в боевой стойке с ударами ног. Терминология каратэ	с/зал №2	Педагогическое наблюдение
38	27.01.24		Практика	1	Отработка ударов по лапам.	с/зал №2	Педагогическое наблюдение
39	29.01.24		Практика	1	Разучивание блока Джодан-укэ. Работа на мешках.	с/зал №2	Педагогическое наблюдение
40	03.02.24		Практика	1	Разучивание блока Сото укэ. Работа на лапах.	с/зал №2	Педагогическое наблюдение
41	05.02.24		Практика	1	Разучивание блока Учи -Укэ. Работа по грушам.	с/зал №2	Педагогическое наблюдение
42	10.02.24		Практика	1	Передвижение в стойке с блоками. Спаринги.	с/зал №2	Педагогическое наблюдение
43	12.02.24		Практика	1	Отработка ударов на лапах. Техника ведения боя	с/зал №2	Педагогическое наблюдение
44	17.02.24		Практика	1	Техника ударов ногами. Силовые упражнения	с/зал №2	Педагогическое наблюдение
45	19.02.24		Практика	1	Разучивание стойки ожидания. Перемещение в боевой стойке.	с/зал №2	Педагогическое наблюдение
46	24.02.24		Практика	1	Перемещение в боевой стойке с ударами рук.	с/зал №2	Педагогическое наблюдение
47	26.02.24		Практика	1	Перемещение в боевой стойке с ударами ног. Терминология каратэ	с/зал №2	Педагогическое наблюдение

48	02.03. 24		Практика	1	Отработка ударов по лапам.	с/зал №2	Педагогическое наблюдение
49	04.03. 24		Практика	1	Разучивание блока Джодан-укэ. Работа на мешках.	с/зал №2	Педагогическое наблюдение
50	09.03. 24		Практика	1	Разучивание блока Сото укэ. Работа на лапах.	с/зал №2	Педагогическое наблюдение
51	11.03. 24		Практика	1	Разучивание блока Учи -Укэ. Работа по грушам.	с/зал №2	Педагогическое наблюдение
52	16.03. 24		Практика	1	Передвижение в стойке с блоками. Спаринги.	с/зал №2	Педагогическое наблюдение
53	18.03. 24		Практика	1	Отработка ударов на лапах. Техника ведения боя	с/зал №2	Педагогическое наблюдение
54	23.03. 24		Практика	1	Техника ударов ногами. Силовые упражнения	с/зал №2	Педагогическое наблюдение
55	25.03. 24		Практика	1	Разучивание стойки ожидания. Перемещение в боевой стойке.	с/зал №2	Педагогическое наблюдение
56	30.03. 24		Практика	1	Перемещение в боевой стойке с ударами рук.	с/зал №2	Педагогическое наблюдение
57	01.04. 24		Теория Практика	1	Перемещение в боевой стойке с ударами ног. Терминология каратэ	с/зал №2	Педагогическое наблюдение
58	06.04. 24		Практика	1	Отработка ударов по лапам.	с/зал №2	Педагогическое наблюдение
59	08.04. 24		Теория Практика	1	Разучивание блока Джодан-укэ. Работа на мешках.	с/зал №2	Педагогическое наблюдение

60	13.04. 24		Теория Практика	1	Повторение блока Джодан-укэ. Работа на мешках.	с/зал №2	Педагогическое наблюдение
61	15.04. 24		Практика	1	Повторение блока Джодан-укэ. Работа на мешках.	с/зал №2	Педагогическое наблюдение
62	20.04. 24		Теория	1	Повторение блока Джодан-укэ. Работа на мешках.	с/зал №2	Педагогическое наблюдение
63	22.04. 24		Практика	1	Разучивание блока Сото укэ. Работа на лапах.	с/зал №2	Педагогическое наблюдение
64	27.04. 24		Практика	1	Повторение блока Сото укэ. Работа на лапах.	с/зал №2	Педагогическое наблюдение
65	29.04. 24		Практика	1	Повторение блока Сото укэ. Работа на лапах.	с/зал №2	Педагогическое наблюдение
66	04.05. 24		Практика	1	Повторение блока Сото укэ. Работа на лапах.	с/зал №2	Педагогическое наблюдение
67	06.05. 24		Практика	1	Повторение всей ранее изученной техники кумитэ	с/зал №2	Педагогическое наблюдение
68	13.05. 24		Практика	1	Повторение всей ранее изученной техники кобудо	с/зал №2	Педагогическое наблюдение
69	18.05. 24		Практика	1	Повторение всей ранее изученной техники каратэ	с/зал №2	Педагогическое наблюдение
70	20.05. 24		Практика	1	Контрольная тренировка.	с/зал №2	тестирование
71	27.05. 24		Практика	1	Контрольная тренировка.	с/зал №2	тестирование
72	29.05. 24		Практика	1	Игровое занятие.	с/зал №2	игра

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Средняя общеобразовательная школа № 448
Фрунзенского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТА
Педагогическим советом
ГБОУ школа № 448 Фрунзенского района
Санкт-Петербурга
Протокол № 1 от 30.08.2023 г.

УТВЕРЖДЕНА
Приказ № 175 от 30.08.2023 г.
Директором ГБОУ школа №448
Фрунзенского района Санкт-Петербурга
_____ / Е. М. Бельтюкова

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
К ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЕ
«КАРАТЭ (СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП)»**

Возраст обучающихся: 9-12 лет
1 год обучения
Группы № 2-1

Разработчик:
Шамова Елена Дмитриевна
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург
2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Особенности 1-го года обучения:

Курс предполагает знакомство с основами каратэ и кобудо.

Задачи программы 1-го года обучения:

Обучающие:

- знакомство с основами каратэ и кобудо
- формирование двигательных умений и навыков,
- формирование умений и навыков в каратэ и кобудо.

Развивающие:

- развитие внимательности, способности наблюдать,
- развитие быстроты, координации,
- развитие выносливости.

Воспитательные:

- воспитание трудолюбия, усидчивости, терпения,
- формирование потребности в сотворчестве,
- воспитание доброжелательности,
- воспитание уважительного отношения к трудовой деятельности, соблюдению элементарных правил культуры труда в коллективе.

Ожидаемые результаты 1-го года обучения:

По окончании 1 года обучения, учащиеся будут:

- Уметь самостоятельно проводить разминку.
- Уметь выполнять базовую технику каратэ и кобудо.

Знать:

- Технику безопасности при занятиях каратэ и кобудо.

Содержание курса

Раздел 1. Вводное занятие.

Знакомство группы. Краткие сведения о каратэ и кобудо, история каратэ и кобудо.

Раздел 2. Теоретическая подготовка

Режим дня, режим питания, личная гигиена. Требования к форме для занятий. Инвентарь для занятий. Требования техники безопасности на занятиях.

Раздел 3. Общая и специальная подготовка

Содержание занятий направлено на гармоническое развитие детей, их всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья.

Общая физическая подготовка включает: развитие гибкости, координации, быстроты, прыгучести, выносливости, силы рук и ног.

В практический материал входит:

упражнения для разминки:

Элементы и комплексы гимнастических и акробатических упражнений, упражнения на развитие силы, прыгучести, быстроты, гибкости:

Специальная физическая подготовка.

Этот раздел включает выполнение специальных физических упражнений в большем объеме. При этом обязательно включать в программу предварительное обучение подводящим упражнениям для развития координации, быстроты, прыгучести, гибкости и других физических качеств.

Раздел 4. Базовая техника каратэ и кобудо.

Этот раздел включает освоение техники каратэ на месте (стойки, удары руками, удары ногами, блоки), техники каратэ в передвижении (стойки, передвижения, удары руками, удары ногами, блоки), комплексов упражнений в каратэ (ката), работы в парах, освоение техники кобудо на месте (стойки, тычковые удары, секущие удары, блоки), техники кобудо в

передвижении (стойки, передвижения, тычковые удары, секущие удары, блоки), комплексов упражнений в кобудо (ката).

Раздел 5. Сдача норм или тестирование

Обязательным условием является выполнение технических нормативов. Выполнение технических нормативов проводится в начале, в середине года и в конце года.

УТВЕРЖДЕН
Приказ № 175 от 30.08.2023 г.
Директором ГБОУ школа №448
Фрунзенского района Санкт-Петербурга
/ Е. М. Бельтюкова

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
дополнительной общеразвивающей программы
«Каратэ (спортивно-оздоровительный этап)»
на 2023-2024 учебный год
для группы 2-1
Возраст учащихся 9-12 лет
Педагога: Шамовой Елены Дмитриевны
1 год обучения

№ п/п	Дата		Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Кабинет	Формы контроля
	План	Факт					
1	02.09.23		Теория	1	Вводное занятие	с/зал №2	Беседа. Опрос
2	04.09.23		Теория	1	Инструктаж техники безопасности.	с/зал №2	Педагогическое наблюдение
3	09.09.23		Теория	1	Разучивание боевой стойки. Техника ударов руками.	с/зал №2	Педагогическое наблюдение
4	11.09.23		Практика	1	Техника ударов ногами. Силовые упражнения	с/зал №2	Педагогическое наблюдение
5	16.09.23		Практика	1	Разучивание стойки ожидания. Перемещение в боевой стойке.	с/зал №2	Педагогическое наблюдение
6	18.09.23		Теория	1	Перемещение в боевой стойке с ударами рук.	с/зал №2	Педагогическое наблюдение
7	23.09.23		Практика	1	Перемещение в боевой стойке с ударами ног. Терминология каратэ	с/зал №2	Педагогическое наблюдение
8	25.09.23		Практика	1	Отработка ударов по лапам.	с/зал №2	Педагогическое наблюдение

9	30.09. 23		Теория Практика	1	Разучивание блока Джодан - укэ. Работа на мешках.	с/зал №2	Педагогическое наблюдение
10	02.10. 23		Практика	1	Разучивание блока Сото укэ. Работа на лапах.	с/зал №2	Педагогическое наблюдение
11	07.10. 23		Практика	1	Разучивание блока Учи - Укэ. Работа по грушам.	с/зал №2	Педагогическое наблюдение
12	09.10. 23		Практика	1	Передвижение в стойке с блоками. Спаринги.	с/зал №2	Педагогическое наблюдение
13	14.10. 23		Теория Практика	1	Отработка ударов на лапах. Техника ведения боя	с/зал №2	Педагогическое наблюдение
14	16.10. 23		Теория Практика	1	Техника ударов ногами. Силовые упражнения	с/зал №2	Педагогическое наблюдение
15	21.10. 23		Практика	1	Разучивание стойки ожидания. Перемещение в боевой стойке.	с/зал №2	Педагогическое наблюдение
16	23.10. 23		Теория Практика	1	Перемещение в боевой стойке с ударами рук.	с/зал №2	Педагогическое наблюдение
17	28.10. 23		Практика	1	Перемещение в боевой стойке с ударами ног. Терминология каратэ	с/зал №2	Педагогическое наблюдение
18	30.10. 23		Практика	1	Отработка ударов по лапам.	с/зал №2	Педагогическое наблюдение
19	06.11. 23		Теория Практика	1	Разучивание блока Джодан -укэ. Работа на мешках.	с/зал №2	Педагогическое наблюдение
20	11.11. 23		Теория Практика	1	Разучивание блока Сото укэ. Работа на лапах.	с/зал №2	Педагогическое наблюдение
21	13.11. 23		Практика	1	Разучивание блока Учи -Укэ. Работа по грушам.	с/зал №2	Педагогическое наблюдение
22	18.11. 23		Практика	1	Передвижение в стойке с блоками. Спаринги.	с/зал №2	Педагогическое наблюдение

23	20.11. 23		Практика	1	Отработка ударов на лапах. Техника ведения боя	с/зал №2	Педагогическое наблюдение
24	25.11. 23		Практика	1	Техника ударов ногами. Силовые упражнения	с/зал №2	Педагогическое наблюдение
25	27.11. 23		Теория Практика	1	Разучивание стойки ожидания. Перемещение в боевой стойке.	с/зал №2	Педагогическое наблюдение
26	02.12. 23		Теория Практика	1	Перемещение в боевой стойке с ударами рук.	с/зал №2	Педагогическое наблюдение
27	04.12. 23		Практика	1	Перемещение в боевой стойке с ударами ног. Терминология каратэ	с/зал №2	Педагогическое наблюдение
28	09.12. 23		Практика	1	Отработка ударов по лапам.	с/зал №2	Педагогическое наблюдение
29	11.12. 23		Практика	1	Разучивание блока Джодан - укэ. Работа на мешках.	с/зал №2	Педагогическое наблюдение
30	16.12. 23		Практика	1	Разучивание блока Сото укэ. Работа на лапах.	с/зал №2	Педагогическое наблюдение
31	18.12. 23		Теория Практика	1	Разучивание блока Учи - Укэ. Работа по грушам.	с/зал №2	Педагогическое наблюдение
32	23.12. 23		Практика	1	Передвижение в стойке с блоками. Спаринги.	с/зал №2	Педагогическое наблюдение
33	25.12. 23		Практика	1	Отработка ударов на лапах. Техника ведения боя	с/зал №2	Педагогическое наблюдение
34	13.01. 24		Практика	1	Техника ударов ногами. Силовые упражнения	с/зал №2	Педагогическое наблюдение
35	15.01. 24		Практика	1	Разучивание стойки ожидания. Перемещение в боевой стойке.	с/зал №2	Педагогическое наблюдение

36	20.01. 24		Практика	1	Перемещение в боевой стойке с ударами рук.	с/зал №2	Педагогическое наблюдение
37	22.01. 24		Практика	1	Перемещение в боевой стойке с ударами ног. Терминология каратэ	с/зал №2	Педагогическое наблюдение
38	27.01. 24		Практика	1	Отработка ударов по лапам.	с/зал №2	Педагогическое наблюдение
39	29.01. 24		Практика	1	Разучивание блока Джодан-укэ. Работа на мешках.	с/зал №2	Педагогическое наблюдение
40	03.02. 24		Практика	1	Разучивание блока Сото укэ. Работа на лапах.	с/зал №2	Педагогическое наблюдение
41	05.02. 24		Практика	1	Разучивание блока Учи -Укэ. Работа по грушам.	с/зал №2	Педагогическое наблюдение
42	10.02. 24		Практика	1	Передвижение в стойке с блоками. Спаринги.	с/зал №2	Педагогическое наблюдение
43	12.02. 24		Практика	1	Отработка ударов на лапах. Техника ведения боя	с/зал №2	Педагогическое наблюдение
44	17.02. 24		Практика	1	Техника ударов ногами. Силовые упражнения	с/зал №2	Педагогическое наблюдение
45	19.02. 24		Практика	1	Разучивание стойки ожидания. Перемещение в боевой стойке.	с/зал №2	Педагогическое наблюдение
46	24.02. 24		Практика	1	Перемещение в боевой стойке с ударами рук.	с/зал №2	Педагогическое наблюдение
47	26.02. 24		Практика	1	Перемещение в боевой стойке с ударами ног. Терминология каратэ	с/зал №2	Педагогическое наблюдение

48	02.03. 24		Практика	1	Отработка ударов по лапам.	с/зал №2	Педагогическое наблюдение
49	04.03. 24		Практика	1	Разучивание блока Джодан-укэ. Работа на мешках.	с/зал №2	Педагогическое наблюдение
50	09.03. 24		Практика	1	Разучивание блока Сото укэ. Работа на лапах.	с/зал №2	Педагогическое наблюдение
51	11.03. 24		Практика	1	Разучивание блока Учи -Укэ. Работа по грушам.	с/зал №2	Педагогическое наблюдение
52	16.03. 24		Практика	1	Передвижение в стойке с блоками. Спаринги.	с/зал №2	Педагогическое наблюдение
53	18.03. 24		Практика	1	Отработка ударов на лапах. Техника ведения боя	с/зал №2	Педагогическое наблюдение
54	23.03. 24		Практика	1	Техника ударов ногами. Силовые упражнения	с/зал №2	Педагогическое наблюдение
55	25.03. 24		Практика	1	Разучивание стойки ожидания. Перемещение в боевой стойке.	с/зал №2	Педагогическое наблюдение
56	30.03. 24		Практика	1	Перемещение в боевой стойке с ударами рук.	с/зал №2	Педагогическое наблюдение
57	01.04. 24		Теория Практика	1	Перемещение в боевой стойке с ударами ног. Терминология каратэ	с/зал №2	Педагогическое наблюдение
58	06.04. 24		Практика	1	Отработка ударов по лапам.	с/зал №2	Педагогическое наблюдение
59	08.04. 24		Теория Практика	1	Разучивание блока Джодан-укэ. Работа на мешках.	с/зал №2	Педагогическое наблюдение

60	13.04. 24		Теория Практика	1	Повторение блока Джодан-укэ. Работа на мешках.	с/зал №2	Педагогическое наблюдение
61	15.04. 24		Практика	1	Повторение блока Джодан-укэ. Работа на мешках.	с/зал №2	Педагогическое наблюдение
62	20.04. 24		Теория	1	Повторение блока Джодан-укэ. Работа на мешках.	с/зал №2	Педагогическое наблюдение
63	22.04. 24		Практика	1	Разучивание блока Сото укэ. Работа на лапах.	с/зал №2	Педагогическое наблюдение
64	27.04. 24		Практика	1	Повторение блока Сото укэ. Работа на лапах.	с/зал №2	Педагогическое наблюдение
65	29.04. 24		Практика	1	Повторение блока Сото укэ. Работа на лапах.	с/зал №2	Педагогическое наблюдение
66	04.05. 24		Практика	1	Повторение блока Сото укэ. Работа на лапах.	с/зал №2	Педагогическое наблюдение
67	06.05. 24		Практика	1	Повторение всей ранее изученной техники кумитэ	с/зал №2	Педагогическое наблюдение
68	13.05. 24		Практика	1	Повторение всей ранее изученной техники кобудо	с/зал №2	Педагогическое наблюдение
69	18.05. 24		Практика	1	Повторение всей ранее изученной техники каратэ	с/зал №2	Педагогическое наблюдение
70	20.05. 24		Практика	1	Контрольная тренировка.	с/зал №2	тестирование
71	27.05. 24		Практика	1	Контрольная тренировка.	с/зал №2	тестирование
72	29.05. 24		Практика	1	Игровое занятие.	с/зал №2	игра

ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Оценочные материалы:

1. Диагностические карты, листы оценивания, таблицы
2. Наглядный материал (фотографии, видеофильмы)
3. Кинограммы выполнения технических действий
4. Видеозаписи:

а) выполнения прямого удара рукой;

б) выполнения прямого удара ногой;

Литература

1. Бишоп М. Окинавское каратэ / М. Бишоп. - М.: Фаир-пресс, 2001. - 304 с.
2. Галочкин Г.П., Ефремов А.К., Санников В.А. Тактическая подготовка спортсменов в единоборствах: Уч. пос. / Г.П. Галочкин, А.К. Ефремов, В.А. Санников.- Воронеж, 1999. - 116 с.
3. Теория и методика физического воспитания: Учебник для ин-тов физич. культуры: В 2-х т. / Под общ. ред. Л.П. Матвеева, А.Д. Новикова. - Изд. 2-е, испр. и доп. - М.: Физкультура и спорт, 1976. - Т. 1. - 304 с.

Информационные ресурсы

1. <http://ruswkf.ru> – Федерация Каратэ России
2. <http://karatewkc.ru/> - Федерация Каратэ WKC России
3. <http://kobu-do.ru> - Общероссийский Союз Общественных Объединений “Федерация Кобудо России”
4. <http://fcior.edu.ru> - Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов
5. <http://nsportal.ru/> - социальная сеть работников образования
6. www.proshkolu.ru