Отдел образования администрации Невского района Санкт-Петербурга

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №345
Невского района Санкт- Петербурга

192174, Санкт- Петербург
Бульвар Красных Зорь, дом 6, корп.2 , литер А
ИНН /КПП 7811022880/ 781101001 ОКПО 53250174, ОКОГУ 23280, ОГРН 1037825012202

т./факс: (812) 362-44-43
Email: school345@spb.edu.ru
http:// school345spb.ru

«Принята»
Решением Педагогического совета
ГБОУ школы № 345
Протокол № 13 от 25.05.2023г.

«Утверждена»
Приказом директора ГБОУ школы №345
Невского района Санкт-Петербурга
Приказ № 221 от 30.05.2023г.

А.И. Лазарев

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

«КАРАТЕ»

Возраст учащихся: от 6 до 9 лет, срок реализации – 1 год, 108 часов

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 7005EC10067E302036C2A83CC0A9F119
Владелец: Лазарев Анатолий Иванович
Действителен: с 12.05.2023 до 04.08.2024

Разработчик – педагоги дополнительного образования ГБОУ школы № 345

Санкт-Петербург
2023г

СОДЕРЖАНИЕ

№ п/п	Название структурного элемента	Страницы
1.	Пояснительная записка	3-8
2.	Учебный план	8-9
3.	Календарный учебный график	9
4.	Рабочая программа	10-18
5.	Оценочные и методические материалы	18-21

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность - дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Карате» имеет физкультурно – спортивную направленность.

Актуальность программы заключается в воспитании у учащихся гармонии между физической и нравственной культурой.

Методы обучения карате адаптированы для учащихся школьного возраста. В процессе занятий карате осуществляется решение триединой педагогической задачи: воспитание, обучение и оздоровление, а также решаются более узкие вопросы и задачи: обучение навыкам самообороны, умелое владение которыми может сохранить человеку не только здоровье, но и жизнь.

Карате, как и все восточные единоборства, воспитывает в человеке силу духа – основу всех его достижений. Для занятий карате нет ограничений по возрасту и полу – важны лишь внутренняя потребность и готовность идти по пути карате. Техника, изложенная в данной программе, универсальна и подойдет не только взрослым, но и детям.

Карате - особый путь совершенствования человека как вид спорта позволяет многопланово совершенствовать здоровье, а с другой стороны: духовно-нравственное совершенствование. От каратиста требуется: уважение, честность и трудолюбие. Это школа возрождает высшие ценности человека: человеческое достоинство, волевую устремленность, гуманность. Все эти идеи гармонического воспитания лежат в основе данного единоборства.

Отличительные особенности. Социальная значимость карате проявляется и в воздействии на качество трудовой деятельности, общественные отношения, сферу потребления, организацию досуга, содержание образования и т.п.

Имея высокое прикладное значение, карате позволяет тем, кто им занимается, легко и быстро овладевать сложными профессиями, добиваться высокой производительности труда. Навыки карате и высокий уровень физической подготовки помогает и в боевой обстановке, самообороне. Таким образом, карате можно рассматривать как средство формирования физической и духовной гармонии и удовлетворения запросов, как отдельных людей, так и общества в целом.

Учащийся приобретает не только навыки самообороны, но и умение держать свои эмоции под контролем и владеть ситуацией (учащиеся, занимающиеся карате, гораздо реже оказываются в числе хулиганов). Благодаря тренировкам у учащихся повышается иммунитет – уже через год занятий дети практически не болеют. Занятия карате дисциплинируют ребенка и прививают ему уверенность в собственных силах. Кроме того, секция карате оказывает влияние на формирование характера учащегося. Квалифицированный педагог учит ребенка сосредотачивать внимание, использовать свои особенности, развивает логическое и образное мышление, стимулируя таким образом умственное развитие.

Адресат программы.

Категория занимающихся: 6-9 лет.

Цели:

- пропаганда здорового образа жизни;
- воспитание духовно и физически здоровых детей;
- выявление и поддержка талантливых и одаренных детей;
- гармоничное развитие физических качеств у детей в различных возрастных группах;

- формирование знаний, умений и навыков по самообороне на основе боевого искусства карате.

Задачи:

Обучающие:

- расширить у воспитанников знания о мире японской культуры, национальной японской борьбе;
- сформировать общую культуру движения;
- сформировать комплекс знаний, умений и навыков по физическим, тактическим, психологическим основам кобу-карате-до;
- обучить боевым техникам и правилам для выступления в соревнованиях по единоборствам;
- обучить дыхательным комплексам для укрепления здоровья и снятия усталости, стресса.

Развивающие:

- развивать общие и специальные качества и умения, необходимые для освоения техники восточных единоборств;
- развивать волевые и морально-этические качества личности, необходимые для успешного овладения техникой восточных единоборств;
- формировать потребность в самопознании и самореализации, способность и готовность к духовному саморазвитию, социально-ориентированной деятельности;
- формировать потребность в ведении здорового образа жизни, сохранении и приумножении здоровья, осуществлять профилактику асоциального поведения;

Воспитательные:

- воспитывать у обучающихся понимание сущности и социальной значимости ведения здорового образа жизни, формировать навыки его ведения;
- формировать гражданскую позицию, патриотизм;
- воспитывать умение работать в коллективе (паре, группе), осуществлять взаимосотрудничество, взаимоконтроль и взаимопомощь;
- формировать личностные качества обучающихся: волевые (сила воли), эмоциональные (эмоциональная саморегуляция, учебная мотивация), деловые (дисциплинированность, чувство личной ответственности, пунктуальность, трудолюбие, целеустремленность), нравственные качества по отношению к окружающим (чувство товарищества, доброжелательность, вежливость, гуманность, терпимость, тактичность, культуру речи, коммуникативную культуру, ценностное отношение к окружающей действительности, бережное отношение ко времени и вещам);
- формировать навыки адекватной самооценки, стремление к совершенству, умение рефлексии.

Условия реализации программы

Срок реализации: 1 год

Заниматься может каждый прошедший медицинский осмотр и допущенный врачом к занятиям. Программа составлена из отдельных блоков, выстроенных в порядке от простейших движений до сложных связок.

Количество занимающихся в группе до 25 человек.

Режим занятий: 3 раза в неделю по 1 академическому часу (3 часа в неделю).

Количество часов в год: 108 ч.

Учебный материал рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний и практических умений и навыков.

Формы проведения занятий

Групповые:
Тренировка
Итоговое занятие
Соревнования в районе, городе, области, округе, стране, международные.
Теоретические:
Устное изложение материала
Беседа
Рассказ
Наглядные:
Показ движений, приемов, комплекс формальных упражнений (ката)
Работа по образцу
Практические:
Отработка движений индивидуально, в парах
Тренировка навыков
Соревнования

Кадровое обеспечение программы

Уровень квалификации педагогических работников школы соответствует квалификационным характеристикам, представленным в Едином квалификационном справочнике должностей руководителей, специалистов и служащих (ЕКС), раздел «Квалификационные характеристики должностей работников образования».

Аттестация педагогических работников ГБОУ школы № 345 в соответствии с Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» (ст. 49) проводится, в целях подтверждения их соответствия занимаемым должностям, либо в целях установления квалификационной категории на основе оценки их профессиональной деятельности, с учетом желания педагогических работников, один раз в пять лет аттестационной комиссией.

Непрерывность профессионального развития. Каждые 3-5 лет педагогические работники школы повышают квалификацию на курсах повышения квалификации

Материально-техническое обеспечение программы

1. Оборудованный спортивный зал
2. Тренажерный зал
3. Спортивный инветарь (татами, лапы, макивары.)

Планируемые результаты освоения программы:

В конце курса учащиеся получат необходимый минимум знаний для физического самосовершенствования, расширят функциональные возможности своего организма, станут сильнее, быстрее, выносливее. Укрепится здоровье учащихся, снизится их заболеваемость, сформируется понимание личной ответственности за свои действия, появится понимание необходимости вести здоровый образ жизни.

Также учащиеся должны приобрести начальный уровень навыков самообороны, дающий им возможность защитить себя. Но, конечно, поскольку карате является высокотехничным и сложно координационным видом единоборств, то обучение технике является многолетним процессом, предполагающим постепенное усложнение технических

элементов вида спорта. В связи с этим, достаточная степень овладения техническим арсеналом карате в начале обучения, особенно на этапе начальной подготовки, является довольно условной, предполагающей дальнейшее неуклонное совершенствование уже изученных элементов.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

— активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

— проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

— проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

— характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

— находить ошибки при выполнении заданий, отбирать способы их исправления;

— общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи;

— организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

— планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

— анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

— видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

— оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

— планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня;

— использовать начальный уровень навыков самообороны, дающий возможность защитить себя;

— излагать факты истории и развития боевых искусств и их распространении по всему миру, в том числе в России, характеризовать их роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

— представлять занятия карате как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

— бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

— использовать знания учащихся о собственном организме, о гигиенических требованиях, о возможностях человека;

— использовать терминологию и ритуал, принятые в боевых искусствах;

— выполнять технико-тактические задания с партнёром с пассивным и активным противоборством, задания, воссоздающие различные модели соперников;

— иметь понятие о стратегии и тактике боя;

— понимать основы безопасного поведения на улице;

— характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;

— в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять.

Требования к уровню освоения программы

Уровень освоения (программа может усваиваться с любого уровня)	**Показатели**		**Целеполагание (формирование целей)**	**Требование к результативности освоения программы**
	Срок реализации	**Максимальное количество часов по программе (в год)**		
Общекультурный	1-2 года	до 144 час.	• Формирование и развитие творческих способностей детей, формирование общей культуры учащихся; • Удовлетворение индивидуальных потребностей в интеллектуальном и физическом совершенствовании; • Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепления здоровья; • Организацию их свободного времени.	• Освоение прогнозируемых результатов программы. • Презентация результатов на уровне организации.
Базовый	2-3 года	до 288 час.	• Создание условий для личностного самоопределения и самореализации; • Обеспечение процесса социализации и адаптации к жизни в обществе; • Выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности; • Развитие у учащихся мотивации к творческой деятельности интереса к научной и научно-исследовательской деятельности.	• Освоение прогнозируемых результатов программы; • Презентация результатов на уровне района, города; • Участие учащихся в районных и городских мероприятиях; • Наличие призёров и победителей в районных конкурсных мероприятиях.
Углублённый	От 3-х лет	до 432 час.	• Развитие у учащихся интереса к научной и научно-исследовательской деятельности; • Формирование личных качеств и социально-значимых компетенций; • Создание условий для профессиональной ориентации;	• Освоение прогнозируемых результатов программы; • Презентация результатов на уровне города; • Участие учащихся в городских и всероссийских мероприятиях;

			• Повышение конкурентоспособности выпускников на основе высокого уровня полученного образования.	• Наличие призёров и победителей в городских конкурсных мероприятиях; • Наличие выпускников, продолживших обучение (по профилю).

Учебный план

Название раздела, темы		Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
1	Вводное занятие	1	-	1	Дискуссия, беседа, устный опрос
2	Правила соревнований по карате, техника безопасности	2	1	1	Дискуссия, беседа, опрос в свободной форме
3	Стойки и передвижения каратиста, подготовительные упражнения	14	2	12	Дискуссия, беседа, устный опрос Выполнение упражнений, визуальный контроль преподавателя
4	Краткий очерк историографии мировых цивилизаций в боях и походах	1	1	-	Дискуссия, беседа, устный опрос
5	Удары и блоки в карате	16	2	14	Беседа, выполнение упражнений, визуальный контроль преподавателя
6	Контрольные и итоговые занятия	2	-	2	Открытые занятия для родителей, показательные выступления, соревнования
7	Стойки и передвижения в спортивном карате	15	1	14	Беседа, выполнение упражнений, визуальный контроль преподавателя
8	Атакующий и защитный арсенал	12	2	10	Дискуссия, беседа, устный опрос Выполнение упражнений, визуальный контроль преподавателя
9	Отработка технического арсенала	12	-	12	Выполнение упражнений, визуальный контроль преподавателя
10	Отработка тактического арсенала	28	-	28	Выполнение упражнений, визуальный контроль преподавателя

11	Спортивные соревнования	4	-	4	Открытые занятия для родителей, показательные выступления, соревнования
12	Контрольные и итоговые занятия	2	-	2	Открытые занятия для родителей, показательные выступления, соревнования
	Итого:	**108**	**9**	**99**	

Календарный учебный график

Название реализуемой дополнительной общеобразовательной программы	***Год обучения***	***Категория слушателей***	***Дата начала обучения по программе***	***Дата окончания обучения по программе***	***Всего учебных недель***	***Количество учебных часов***	***Режим занятий***
«Карате»	1 год	6-9 лет	01.09.2023	31.05.2024	36	108	3 раза в неделю

Отдел образования администрации Невского района Санкт-Петербурга

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 345
Невского района Санкт-Петербурга

192174, Санкт- Петербург
Бульвар Красных Зорь, дом 6, корп.2 , литер А
ИНН /КПП 7811022880/ 781101001 ОКПО 53250174, ОКОГУ 23280, ОГРН 1037825012202

т./факс: (812) 362-44-43
Email: school345@spb.edu.ru
http:// school345spb.ru

«Принята»
Решением Педагогического совета
ГБОУ школы № 345
Протокол № 1 от 31.08.2023г.

«Утверждена»
Приказом № 381 от 31.08.2023г.
Директор ГБОУ школы № 345
Невского района Санкт-Петербурга
_____ А.И. Лазарев

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе

«КАРАТЕ»
на 2023/2024 учебный год

Возраст учащихся: 6-9 лет
Срок реализации: 1 год

Разработчик(и) – Леонтьев Т.О.,
педагог дополнительного образования
ГБОУ школы № 345

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Карате» имеет физкультурно – спортивную направленность.

Задачи:

Обучающие:

- расширить у воспитанников знания о мире японской культуры, национальной японской борьбе;
- сформировать общую культуру движения;
- сформировать комплекс знаний, умений и навыков по физическим, тактическим, психологическим основам кобу-карате-до;
- обучить боевым техникам и правилам для выступления в соревнованиях по единоборствам;
- обучить дыхательным комплексам для укрепления здоровья и снятия усталости, стресса.

Развивающие:

- развивать общие и специальные качества и умения, необходимые для освоения техники восточных единоборств;
- развивать волевые и морально-этические качества личности, необходимые для успешного овладения техникой восточных единоборств;
- формировать потребность в самопознании и самореализации, способность и готовность к духовному саморазвитию, социально-ориентированной деятельности;
- формировать потребность в ведении здорового образа жизни, сохранении и приумножении здоровья, осуществлять профилактику асоциального поведения;

Воспитательные:

- воспитывать у обучающихся понимание сущности и социальной значимости ведения здорового образа жизни, формировать навыки его ведения;
- формировать гражданскую позицию, патриотизм;
- воспитывать умение работать в коллективе (паре, группе), осуществлять взаимосотрудничество, взаимоконтроль и взаимопомощь;
- формировать личностные качества обучающихся: волевые (сила воли), эмоциональные (эмоциональная саморегуляция. учебная мотивация), деловые (дисциплинированность, чувство личной ответственности, пунктуальность, трудолюбие, целеустремленность), нравственные качества по отношению к окружающим (чувство товарищества, доброжелательность, вежливость, гуманность, терпимость, тактичность, культуру речи, коммуникативную культуру, ценностное отношение к окружающей действительности, бережное отношение ко времени и вещам);
- формировать навыки адекватной самооценки, стремление к совершенству, умение рефлексии.

Планируемые результаты освоения программы:

В конце курса учащиеся получат необходимый минимум знаний для физического самосовершенствования, расширят функциональные возможности своего организма, станут сильнее, быстрее, выносливее. Укрепится здоровье учащихся, снизится их заболеваемость, сформируется понимание личной ответственности за свои действия, появится понимание необходимости вести здоровый образ жизни.

Также учащиеся должны приобрести начальный уровень навыков самообороны, дающий им возможность защитить себя. Но, конечно, поскольку карате является высокотехничным и сложно координационным видом единоборств, то обучение технике

является многолетним процессом, предполагающим постепенное усложнение технических элементов вида спорта. В связи с этим, достаточная степень овладения техническим арсеналом карате в начале обучения, особенно на этапе начальной подготовки, является довольно условной, предполагающей дальнейшее неуклонное совершенствование уже изученных элементов.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

— активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

— проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

— проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

— характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

— находить ошибки при выполнении заданий, отбирать способы их исправления;

— общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи;

— организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

— планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

— анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

— видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

— оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

— планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня;

— использовать начальный уровень навыков самообороны, дающий возможность защитить себя;

— излагать факты истории и развития боевых искусств и их распространении по всему миру, в том числе в России, характеризовать их роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

— представлять занятия карате как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

— бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

— использовать знания учащихся о собственном организме, о гигиенических требованиях, о возможностях человека;

— использовать терминологию и ритуал, принятые в боевых искусствах;

— выполнять технико-тактические задания с партнёром с пассивным и активным противоборством, задания, воссоздающие различные модели соперников;

— иметь понятие о стратегии и тактике боя;

— понимать основы безопасного поведения на улице;

— характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;

— в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять.

В конце курса занимающиеся получат необходимый минимум знаний для физического самосовершенствования, расширят функциональные возможности своего организма, станут сильнее, быстрее, выносливее.

Освоение программы подразумевает овладение знаниями, умениями и навыками, необходимыми для формирования всесторонне развитой личности, обладающей высокими физическими и морально-волевыми качествами, а также воспитания в ребенке понимания здорового образа жизни. Основными способами проверки освоения данной программы являются тесты ОФП, собеседования с учениками, участие в соревнованиях и показательных выступлениях.

Поскольку карате является высокотехничным и сложно координационным видом единоборств, то обучение технике является многолетним процессом, предполагающим постепенное усложнение технических элементов вида спорта. В связи с этим, достаточная степень овладения техническим арсеналом карате в начале обучения, особенно на этапе начальной подготовки, является довольно условной, предполагающей дальнейшее неуклонное совершенствование уже изученных элементов.

Особенности обучения

Срок реализации: 1 год

Режим занятий: 3 раза в неделю по 1 академическому часу (3 часа в неделю).

Количество часов в год: 108 ч.

Учебный материал рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний и практических умений и навыков.

Занятия групповые, включают в себя:

1. Теоретические: Устное изложение материала
   Объяснение
   Рассказ
2. Наглядные: Показ движений
   Работа по образцу
3. Практические: Отработка движений индивидуально
   Тренировка навыков

Календарно-тематический план

№ занятия	Название раздела, темы	Количество часов	Дата	
			план	факт
1	Вводный	1	октябрь	
2-3	Правила соревнований по карате	2	октябрь	
4-5	Изучение стоек и передвижений	2	октябрь	
6-7	Изучение стоек и передвижений	2	октябрь	
8-9	Изучение стоек и передвижений	2	октябрь	
10-11	Изучение стоек и передвижений	2	октябрь	
12-13	Изучение стоек и передвижений	2	октябрь	
14-15	Изучение стоек и передвижений	2	ноябрь	
16-17	Изучение стоек и передвижений	2	ноябрь	
18	Историография мировых цивилизаций в боях и походах	1	ноябрь	
19-20	Изучение ударов и блоков в карате	2	ноябрь	
21-22	Изучение ударов и блоков в карате	2	ноябрь	
23-24	Изучение ударов и блоков в карате	2	ноябрь	
25-26	Изучение ударов и блоков в карате	2	ноябрь	
27-28	Изучение ударов и блоков в карате	2	декабрь	
29-30	Изучение ката	2	декабрь	
31-32	Изучение ката	2	декабрь	
33-34	Изучение ката	2	декабрь	
35-36	Итоговые и контрольные занятия	2	декабрь	
37	Понятие спортивного карате	1	декабрь	
38-39	Изучение стоек и передвижений в спортивном карате	2	декабрь	
40	Изучение стоек и передвижений в спортивном карате	1	декабрь	

41-42	Изучение стоек и передвижений в спортивном карате	2	январь	
43-44	Изучение стоек и передвижений в спортивном карате	2	январь	
45-46	Изучение стоек и передвижений в спортивном карате	2	январь	
47-48	Изучение стоек и передвижений в спортивном карате	2	январь	
49-50	Изучение стоек и передвижений в спортивном карате	2	январь	
51-52	Изучение атакующего и защитного арсенала	2	январь	
53-54	Изучение атакующего и защитного арсенала	2	январь	
55-56	Изучение атакующего и защитного арсенала	2	февраль	
57-58	Изучение атакующего и защитного арсенала	2	февраль	
59-60	Изучение атакующего и защитного арсенала	2	февраль	
61-62	Изучение атакующего и защитного арсенала	2	февраль	
63-64	Отработка технического арсенала	2	февраль	
65-66	Отработка технического арсенала	2	февраль	
67-68	Отработка технического арсенала	2	февраль	
69-70	Отработка технического арсенала	2	март	
71-72	Отработка технического арсенала	2	март	
73-74	Отработка технического арсенала	2	март	
75-76	Изучение тактических действий в атаке	2	март	
77-78	Изучение тактических действий в атаке	2	март	
79-80	Изучение тактических действий в атаке	2	март	
81-82	Изучение тактических действий в атаке	2	апрель	
83-84	Изучение тактических действий в атаке	2	апрель	
85-86	Изучение тактических действий в атаке	2	апрель	
87-88	Изучение тактических действий в атаке	2	апрель	

89-90	Изучение тактических действий в обороне	2	апрель	
91-92	Изучение тактических действий в обороне	2	апрель	
93-94	Изучение тактических действий в обороне	2	апрель	
95-96	Изучение тактических действий в обороне	2	май	
97-98	Изучение тактических действий в обороне	2	май	
99-100	Изучение тактических действий в обороне	2	май	
101-102	Изучение тактических действий в обороне	2	май	
103-106	Спортивные соревнования	4	май	
107-108	Итоговые и контрольные занятия	2	май	
ИТОГО		**108**		

Содержание программы

Вводное занятие

Содержание, расписание, цели и задачи.

Техника безопасности

Зачем нужно соблюдать правила техники безопасности. Какие последствия могут быть, если они не соблюдаются. Показ и тренировка приемов безопасности страховки и самостраховки во время выполнения упражнений. Выучить и выполнить правила техники безопасности во время всего периода занятий.

Стойки передвижения каратиста и подготовительные упражнения

Нарабатывается нужный двигательный навык, предохраняет от травматизма. Готовим к более сложным упражнениям

Краткий очерк историографии мировых цивилизаций в боях и походах

Рассказ и объяснение возникновения боевых искусств. Методов тренировок бойцов в разных странах и временах

Защитный арсенал

Даются основные движения напрвленны5е на защиту, такие как блоки, нырки, уходы.

Атакующий арсенал

Основные удары руками и ногами направленные на атаку противника.

История развития боевых систем восточных единоборств

Рассказ и беседа на тему восточных боевых искусств. Методика их тренировок и отличие восточных боевых искусств от боевых искусств других стран.

Изучение ката и выполнение ката

Изучение технического аттестационного комплекса (ката) создает единство всего коллектива. Выполнение ката воспитывает дисциплину, точность движений, развивает координацию движений, создает положительный эмоциональный фон, шлифует технический арсенал карате.

Отработка тактического арсенала

Отдельно блоки удары руками и ногами ничего не значат для правильного применения отдельных движений отрабатываются связки. Отработка связок в статичном положении и в движении.

Боевые системы и спортивные единоборства в России

Рассказ и беседа о развитии восточных боевых искусств в России. Рекорды и достижения российских и советских спортсменов.

Отработка атакующих действий на макиварах, лапах

Обучение и контроль за выполнением ударов и блоков.

Подсечки в арсенале каратиста

Выполнения бросков и подсечек начинается с укрепления мышц шеи, моста спины.

Учебно-тренировочные поединки

Закрепить и правильно применить изученный материал можно только в учебно – тренировочных поединках (кумитэ) по правилам WKF.

Итоговое занятие

Выполнение ката и силовых нормативов. Соревнования и показательные выступления.

Оценочные и методические материалы

Педагогические методики и технологи, используемые при реализации программы:

Название	Цель	Сущность	Механизм
Проблемное обучение	Развитие познавательной активности, творческой самостоятельности учащихся	Последовательное и целенаправленное выдвижение перед учащимися познавательных задач, разрешая которые обучаемые активно усваивают знания	Поисковые методы; постановка познавательных задач
Развивающее обучение	Развитие личности и ее способностей	Ориентация учебного процесса на потенциальные возможности человека и их реализацию	Вовлечение обучаемых в различные виды деятельности
Дифференцированное обучение	Создание оптимальных условий для выявления задатков, развития интересов и способностей	Усвоение программного материала на различных планируемых уровнях, но не ниже обязательного	Методы индивидуального обучения
Активное обучение	Организация активности	Моделирование предметного и социального содержания учебной (профильной, профессиональной) деятельности	Методы активного обучения
Обучение развитию критического мышления	Обеспечить развитие критического мышления посредством интерактивного включения учащихся в образовательный процесс	Способность ставить новые вопросы, вырабатывать разнообразные аргументы, принимать независимые продуманные решения	Интерактивные методы обучения; вовлечение учащихся в различные виды деятельности; соблюдение трех этапов реализации технологии: вызов (актуализация субъектного опыта);

			осмысление; рефлексия

Оценивание уровня освоения программы учащимися происходит по итогам полугодия по трем уровням: высокий, средний и низкий (Приложение 1). При оценивании учащихся учитывается техника выполнения тестовых упражнения, скорость движения, понимание инструкции и знание названия упражнений. После итогового контроля тренер дает рекомендации родителям для дальнейшего обучения.

Предусмотрено проведение контрольных тестов и упражнений, которые проводятся в течении всего учебно-тренировочного годового цикла 2 – 3 раза в год. Результаты оцениваются по таблицам показателей двигательной подготовленности по окончании каждого года.

Оценочные материалы

Входная диагностика проводится в сентябре с целью выявления первоначального уровня физической и технической подготовленности учащихся, развития их физических качеств на начало каждого года. Для этой цели проводится тестирование детей в соответствии с таблицами **Показателей двигательной подготовленности для каждого возраста учащихся**, а также проводятся подвижные игры.

Текущий контроль осуществляется на занятиях в течение всего учебного года для отслеживания уровня освоения учебного материала программы и развития физических качеств учащихся. Контроль проводится в форме: педагогическое наблюдение; опрос; демонстрация технических действий; участие в соревнованиях и показательных выступлениях; открытых занятиях, участие в учебных поединках.

Промежуточный контроль предусмотрен 2 раза в год (декабрь, май) с целью выявления уровня освоения программы учащимися и корректировки процесса обучения. Контроль проводится в форме сдачи нормативов с помощью 7 контрольных упражнений, результаты заносятся в соответствующую таблицу «Результаты тестирования».

Итоговый контроль проводится в конце обучения по программе в форме участия во внутришкольных и иных соревнованиях, в рамках которых проводится демонстрация технической подготовленности учащихся, исполнение ката, проведение учебных поединков. С помощью опроса проверяется знание теоретической части программы. По итогам обучения также проводится контроль физической подготовленности с помощью сдачи нормативов, результаты заносятся в соответствующую таблицу «Результаты тестирования».

Показатели двигательной подготовленности

6-9 лет

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	уровень			уровень		
	Высокий	Выше среднего	Средний	Высокий	Выше среднего	Средний
Челночный бег 3 х 10м /сек/	8,8	9,4	9,9	9,4	9,9	10,4
Прыжок в длину с места /см/	150	140	120	150	130	110

Подтягивание на перекладине из виса и виса лежа /раз/	3	2	1	8	5	3
Поднимание туловища, лёжа на спине /30 сек/	20	17	14	20	17	14
Прыжки через скакалку /30 сек/	40	35	30	45	40	35
Кросс 1000м (23 кр. в зале) /мин/	5.50	6.10	6.40	6.00	6.30	7.00
Бросок н/мяча 1кг /см/	600	500	400	500	400	350

Методические материалы

№	*Тема программы*	*Форма организации и проведения занятия*	*Методы и приёмы организации учебно-воспитательного процесса*	*Дидактический материал, техническое оснащение занятий*	*Вид и форма контроля, форма предъявления результата*
1	***Основы знаний***	Фронтальная, групповая, индивидуальная	Словесный, объяснение, рассказ, беседа практические задания, объяснение нового материала.	Специальная литература, справочные материалы, картинки, плакаты.	Тестирование, опрос
2	***Общая физическая подготовка***	Индивидуальная, групповая, поточная	Словесный, наглядный показ, упражнения в парах, круговая тренировка	Литература, таблицы, схемы, карточки, спортивный инвентарь**:** набивные мячи, гимнастические скакалки, гантели, скамейки	Зачет, Тестирование
3	***Специальная физическая подготовка***	Индивидуальная, групповая, поточная, в парах	Словесный, объяснение, беседа, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом.	Литература, таблицы спортивный инвентарь**:** макивары, лапы и защита на руки, гимнастические скамейки, канаты, пояса.	Зачет, тестирование, соревнования

4	***Акробатическая подготовка***	Индивидуальная, поточная	Теоретические и практические занятия, наглядный показ, тренировки.	Спортивный инвентарь**:** гимнастические маты, подушки приземления	Тестирование, соревнования
5	***Техника каратэ***	Индивидуальная, групповая, поточная, в парах	Словесный, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом.	Спортивный инвентарь**:** будо-татами, макивары, лапы, боксерские груши и защита на руки, на ноги и пах	Демонстрация
6	***Спарринговая техника***	Групповая (в парах)	Словесный, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом.	Спортивный инвентарь**:** будо-татами, макивары, лапы, защита на руки, на ноги и па	Соревнования, демонстрация
7	***Ката***	Фронтальная, групповая, индивидуальная	Словесный, практические занятия, упражнения в парах, наглядный показ.	Литература, схемы, видеозаписи	Демонстрация

Литература

1. Биджиев С. Карате-до. Сетокан. СПб., 2021.
2. Долин А.А., Попов Г.В. Кэмпо- традиции воинских искусств. М., 2021.
3. Морозов В.А. История мировых цивилизаций в боях и походах. СПб., 2021.
4. Морозов В.А. Боевые искусства и спортивные единоборства мира. СПб., 2021.