Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования
«Центр дополнительного образования»

Рассмотрено
на заседании
методического совета
Протокол «30»июня 2023 г. № 6/1

Утверждаю
Директор МБОУ ДО «ЦДО»
_____ / Е.А. Смелякова/
Приказ № 178– од от «11» сентября 2023г.

Рабочая программа
к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе физкультурно-спортивной направленности « Карате-до »

Возраст обучающихся: 6-17 лет
Срок реализации программы: 1 год
Объем 648 академических часов

Автор - составитель программы:
Коновалов Александр Юрьевич
педагог дополнительного образования

пгт. Междуреченский,
2023 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Введение:

Дополнительная общеобразовательная программа « Карате-до» разработана для детей 6 – 17 лет. По данной программе может заниматься любой желающий, без какой – либо подготовки и без обладания навыков и способностей.

Структура программа подразумевает работу в группах. Группы формируются по возрастам и уровню физических и технических качеств.

После прохождения программы занимающиеся 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.

1.1. Программа разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми актами:

- Федеральный закон РФ 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12. 2012 г.
- Указ Президента Российской Федерации от 01.12.2016 № 642 «О Стратегии научно-технологического развития Российской Федерации»;
- Постановление Правительства Российской Федерации от 18 апреля 2016 г. № 317 «О реализации Национальной технологической инициативы» (в ред. от 24.07.2020);
- Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей», утвержденный Президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и приоритетным проектам (протокол от 30 ноября 2016 г. № 11).

- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196); - «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи». Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20».
- Концепция развития системы дополнительного образования детей Ханты-Мансийского автономного округа – Югры до 2030 г., утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р.

1.2. Направленность: физкультурно-спортивная.

1.3. Актуальность программы:

Популярность восточных боевых искусств вообще и каратэ в частности обусловлено целым рядом причин. Россия географически располагается между востоком и Западом, и всегда находилась под влиянием восточной и западной культуры. Россия – страна многонациональная. Исторически в России каратэ начало развиваться с Сибири и Дальнего востока. По духу Восток ближе к россиянам, чем Запад.

В отличие от других стран, куда каратэ пришло сразу не как вид боевого искусства, а как вид спорта, в Россию каратэ пришло, как способ самосовершенствования, что характерно для российского человека.

Феномен развития каратэ в России состоит в том, что каратэ нельзя назвать видом спорта в полной мере. Каратэ в России развивается в нескольких направлениях: детский спорт, спортивно-оздоровительное направление (сохранение и укрепление здоровья, обучение навыкам самообороны).

Практически только 20-25 лет назад каратэ в России начало развиваться как вид спорта. В этот же период времени каратэ начало

«входить» в образовательные учреждения, что потребовало разработки соответствующих образовательных программ.

При систематических занятиях каратэ создаются благоприятные условия, для развития обучающегося, развивается мотивация к познанию и творчеству. Обеспечивается эмоциональное благополучие ребенка. Идет приобщение детей к общечеловеческим ценностям. Ребенок получает не только физическое, но и духовное и интеллектуальное развитие. И что особенно важно, - происходит создание условий для социального, культурного и профессионального самоопределения, творческой самореализации личности обучающегося, ее интеграции в систему мировой и отечественной культур. Ведется профилактика асоциального поведения обучающегося. При систематических занятиях каратэ ведется работа не только с обучающимися, но и с их родителями, всей семьей.

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

Таким образом, каратэ можно рассматривать как средство формирования физической и духовной гармонии и удовлетворения запросов, как отдельных людей, так и общества в целом.

Педагогическая целесообразность состоит в том, что ведущей идеей программы «Годзю-рю каратэ» заключается в развитии духовных и физических возможностей человека, а также формирование активной жизненной позиции путём физического и морального совершенствования.

1.4. Цель программы:

Развития духовных и физических качеств детей, посредством занятий карате - до стиля «Годзю-рю».

УРОВЕНЬ «Уровень1 спортивно-оздоровительный» - базовый уровень (январь – июнь) 4 группы на каждую 88 часов

N	Месяц	Число	Форма	Кол-	Тема занятия	Форма

п/п			занятия	во часов		контроля
1	Январь	1,2 неделя	Практическое занятие	8	Общая физическая подготовка (ОФП). Практическая работа	Контрольные упражнения
2	Январь	3,4 неделя	Комбинированное занятие	8	Специальная физическая подготовка (СФП). Упражнения с элементами акробатики. Страховка и самоконтроль	Контрольные упражнения
3	Февраль	1,2 неделя	Комбинированное занятие	8	Специальная физическая подготовка (СФП). Соревновательная практика.	Контрольные упражнения
4	Февраль	3,4 неделя	Комбинированное занятие	8	Специальная физическая подготовка (СФП). упражнения на развитие силовых способностей.	Контрольные упражнения
5	Март	1,2 неделя	Занятие - тренировка	8	Специальная физическая подготовка (СФП). Упражнения для развития гибкости.	Контрольные упражнения
6	Март	3,4 неделя	Занятие-соревнование	8	Специальная физическая подготовка (СФП). Упражнения для развития быстроты, координации.	Контрольные упражнения
7	Апрель	1,2 неделя	Занятие-соревнование	8	Специальная физическая подготовка (СФП). Упражнения на концентрацию внимания.	Контрольные упражнения

8	Апрель	3,4 неделя	Занятие-соревнование	8	Специальная физическая подготовка (СФП). Упражнения на развитие силовых способностей.	Контрольные упражнения
9	Май	1,2 неделя	Открытое занятие	8	Специальная физическая подготовка (СФП). Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей.	Показательные упражнения
10	Май	3,4 неделя	Занятия, лекции, беседы.	8	Специальная физическая подготовка (СФП). Упражнения для развития гибкости и ловкости.	Контрольные упражнения Опрос, тестирование.
11	Июнь	1,2 неделя	Практическое занятие	8	Аттестация обучающихся. Тестирование. Итоговое занятие.	Контрольные упражнения

УРОВЕНЬ «Уровень 2 Специальная физическая подготовка» продвинутый уровень (январь – июнь) 1группа 44 часа

N п/п	Месяц	Число	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Форма контроля
1	Январь	1,2 неделя	Практическое занятие	4	Прямые удары руками: постановка техники прямого удара, точки нанесения удара. Виды прямых ударов и варианты нанесения прямого удара.	Контрольные упражнения
2	Январь	3,4 неделя	Комбинированное занятие	4	Удары сбоку руками: постановка техники удара, точки нанесения удара. Виды ударов сбоку и варианты нанесения удара.	Контрольные упражнения

3	Февраль	1,2 неделя	Комбинированное занятие	4	Удары снизу руками: постановка техники удара, точки нанесения удара. Виды ударов снизу и варианты нанесения удара.	Контрольные упражнения
4	Февраль	3,4 неделя	Комбинированное занятие	4	Удары ногами прямо: постановка техники прямого удара, точки нанесения удара. Виды прямых ударов и варианты нанесения прямого удара ногами.	Контрольные упражнения
5	Март	1,2 неделя	Занятие - тренировка	4	Удары сбоку ногами: постановка техники удара, точки нанесения удара. Виды ударов ногами сбоку и варианты нанесения удара.	Контрольные упражнения
6	Март	3,4 неделя	Занятие-соревнование	4	Удары снизу ногами: постановка техники удара, точки нанесения удара. Виды ударов снизу ногами и варианты нанесения удара.	Контрольные упражнения
7	Апрель	1,2 неделя	Занятие-соревнование	4	Удары с разворота ногами: постановка техники удара, точки нанесения удара. Виды ударов с отмашки ногами и варианты нанесения удара.	Контрольные упражнения
8	Апрель	3,4 неделя	Занятие-соревнование	4	Удары сверху ногами: постановка техники удара, точки нанесения удара. Виды ударов сверху ногами и варианты нанесения удара.	Контрольные упражнения

9	Май	1,2 неделя	Открытое занятие	4	Блоки – сверху. Варианты выполнения. Постановка техники выполнения блока.	Показательные упражнения
10	Май	3,4 неделя	Занятия, лекции, беседы.	4	Вторичный инструктаж по технике безопасности. Блоки – сбоку. Варианты выполнения. Постановка техники выполнения блока.	Контрольные упражнения Опрос, тестирование.
11	Июнь	1,2 неделя	Практическое занятие	4	Зачетное занятие по итогам полугодия	Контрольные упражнения