

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 536 имени Т.И. Гончаровой
Московского района Санкт-Петербурга**

«ПРИНЯТО»

Решением Педагогического совета
Образовательного учреждения
Протокол № 6 от 31 августа 2022 г.

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор ГБОУ школы № 536
Дремин Д.В.
Приказ № 151 -ш от 31 августа 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по реализации дополнительной общеобразовательной программы

«Каратэ. Самооборона для детей»

возраст 7-16 лет

срок реализации 2022-2023 учебный год

Учитель: Налимов А.В.

Санкт-Петербург

2022 г.

Пояснительная записка

Рабочая программа платных образовательных услуг «Каратэ»

разработана на основе:

- Федерального Закона «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012г.;
- Приказа Министерства просвещения РФ от 09.11.2018г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020г. № 28 (далее - СП 2.4.3648-20);
- Санитарных правил и нормам СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021г. № 2 (далее - СанПиН 1.2.3685-21);
- Распоряжения Правительства РФ «Об утверждении правил оказания платных образовательных услуг» №1441 от 15.09.2020г.;
- Дополнительной обще развивающей программы «Каратэ. Самооборона для детей» на 2022-2023 учебный год;
- Учебного плана ПОУ ГБОУ школа № 536 имени Т.И.Гончаровой на 2022-2023 учебный год.;
- Положения о структуре, порядке разработки и утверждения рабочей дополнительной общеобразовательной программы по платным образовательным услугам ГБОУ школа № 536.

Физическая культура и спорт призваны сыграть ведущую роль в формировании здорового образа жизни детей, подростков и молодежи, поэтому развитие массового спорта среди детей и молодежи является приоритетным направлением молодежной политики.

Состояние здоровья населения страны, особенно детей, является важным фактором стабильности государства. Анализ статистических данных здоровья молодого населения нашего города позволяет утверждать, что число хронических заболеваний у детей, особенно с болезнями нервной системы, опорно-двигательной и органов пищеварения не уменьшается.

Все это послужило толчком к разработке образовательной программы. Программа направлена на приобщение детей и подростков к искусству традиционного каратэ, реализуется на базе школы. Данная программа предоставляет возможности для удовлетворения интересов детей и подростков, развития их способностей и талантов через взаимодополняемые блоки: образовательный и воспитательный. Срок реализации программы: 1 год. Возраст обучающихся: от 7 до 16 лет. Программа основывается на следующих принципах:

- Гуманистических начал (доброжелательное, уважительное отношения к каждому воспитаннику, понимание и принятие его своеобразия, позитивные отношения к себе и окружающим);
- Единство и неразрывность воспитания, обучения, развития (в любом деле, занятии присутствуют и воспитание, и обучение, и предпосылки для развития личности ребенка);
- Учет индивидуально-возрастных особенностей (каждый ребенок уникален, ему свойственны индивидуальные черты, но есть типичные особенности, обусловленные возрастом, знание их позволяет грамотно выстраивать отношения, отбирая эффективные методы и приемы);
- Личностно-ориентированный подход (создание благоприятных условий для личностного роста ребенка, раскрытие и реализация его потенциала);
- Практика - деятельностный подход (знания и умения лучше усваиваются в практике, в условиях, когда ребенок действует самостоятельно, во взаимодействии с кем-либо).

Занятия по каратэ являются средством укрепления здоровья детей, а систематические занятия являются фактором успешной подготовки к службе в армии. Участие ребят в соревнованиях разного уровня способствует их гражданскому становлению, т.к. в эти моменты они представляют лицо города, области, страны.

Данная программа содействует более гармоничному развитию воспитанников, предоставляя широкие и разнообразные возможности для их положительной социализации

Цель программы:

- создание условий для приобретения школьниками знаний о нормах и традициях ведения здорового образа жизни
 - создание условий для развития ценностных отношений школьников к здоровью
 - создание условий для накопления школьниками опыта здоровьесберегающих действий,
- опыта заботы о здоровье других и ведения собственного здорового образа жизни

Основные задачи программы:

1. Формирование потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом, каратэ, воспитание осмысленного отношения к ним как к способу самореализации личностно значимому проявлению человеческих способностей

2.Формирование оптимального объёма, разносторонности и достаточной глубины знаний по теории каратэ

3.Формирование и совершенствование навыков выполнения общеподготовительных, специально-подготовительных и соревновательных упражнений

- 4.Формирование и совершенствование навыков и умений ведения учебных, учебнотренировочных, контрольных, соревновательных и показательных поединков
- 5.Формирование и совершенствование знаний, умений и навыков показа, анализа и объяснения элементов техники и тактики каратэ
- 6.Формирование и совершенствование знаний, умений и навыков организации, проведения и судейства соревнований по каратэ

Условия реализации программы

Программа предназначена для детей в возрасте от 7 до 17 лет (с учетом возрастных особенностей в дозировке нагрузки) и желающих приобщиться к здоровому образу жизни.

Заниматься «Каратэ» может каждый прошедший мед.осмотр и допущенный врачом к занятиям. Программа составлена из отдельных блоков выстроенных в порядке от простейших движений до сложных связок, предваряемых теоретическими знаниями по темам

Количество занимающихся в группе: до 20 человек

Срок реализации: 1 год

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

Формы и режим занятий

- Занятия 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

Дополнительная общеобразовательная программа «Спортивные единоборства»

рассчитана на 90 часов. Занятия проходят два раза в неделю по 1,5 часа

Ожидаемые результаты

- 1.** Укрепление психофизического здоровья воспитанников.
- 2.** Овладение основами знаний и умений в области каратэ.
- 3.** Наличие и рост количества воспитанников, имеющих спортивные разряды.
- 4.** Сплочение детско-подросткового коллектива кружка.
- 5.** Передача и усвоение детьми положительного социального опыта через совместную деятельность.
- 6.** Снижение асоциальных проявлений в детско-подростковой среде.

Форма подведения итогов

Аттестационные занятия .Открытые занятия для родителей. Соревнования в районе , городе, области, округе, стране, международные

Содержание программы

Тема 1. Вводное занятие

Содержание, расписание, цели и задачи.

Тема2. 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.

Тема 3. Стойки передвижения каратиста и подготовительные упражнения

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

Тема 4. Краткий очерк историографии мировых цивилизаций в боях и походах

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

Тема 5. Защитный арсенал

Даются основные движения направленные на защиту , такие как блоки , нырки , уходы. Развивается понимания действий с эстремальными ситуациях

Тема 6. Атакующий арсенал

Основные удары руками и ногами направленные на атаку противника. Развивается контроль над собственным телом, четкость каждого движения и концентрация внимания и силы.

Поурочное планирование:

1.	Тема1 Вводное занятие	1,5ч.
2.	Тема 2 техника безопасности	1,5ч

3.	Тема3 Стойки передвижения каратиста и подготовительные упражнения (29)	1,5ч
4.	основные стойки	1,5ч
5.	Киба-Дачи (стойка с широко расставленными ногами).	1,5ч
6.	Мусу-би-Дачи (“стойка неформальной заботы” или стойка ожидания, стопы развернуты наружу)	1,5ч
7.	Хэйсоку-Дачи (стойка ожидания), Хачидзи-Дачи (стойка с развернутыми ступнями)	1,5ч
8.	Хэйко-Дачи (стойка с параллельными ступнями)	1,5ч
9.	Тэйдзи-Дачи (Т-образная стойка)	1,5ч
10.	зекуцу-дачи	1,5ч
11.	Кокуцу-Дачи (задняя стойка).	1,5ч
12.	Учи-Хачидзи-Дачи (стойка с обратно развернутыми ступнями)	1,5ч
13.	кокуце-дачи	1,5ч
14.	Шико-Дачи (квадратная стойка).	1,5ч
15.	Хангецу-Дачи (стойка полумесяца).	1,5ч
16.	Санчин-Дачи (стойка песочных часов).	1,5ч
17.	Тэйдзи-Дачи (Т-образная стойка)	1,5ч
18.	Рэнодаи-Дачи (L-образная стойка)	1,5ч
19.	Фудо-Дачи (корневая стойка)	1,5ч
20.	перемещение в стойках	1,5ч
21.	перемещение в стойках	1,5ч
22.	перемещение в стойках	1,5ч
23.	Тема4 Краткий очерк историографии мировых цивилизаций в боях и походах Китай, япония	1,5ч
24.	Тайланд, европа	1,5ч
25.	Тема5 Защитный арсенал	1,5ч
26.	основные блоки	1,5ч
27.	основные блоки	1,5ч
28.	аге уке	1,5ч
29.	гэдан – бараи	1,5ч
30.	сото-уке	1,5ч
31.	учи-уке	1,5ч
32.	сюто-уке	1,5ч
33.	Осаэ-Удэ-Укэ — задерживающие блоки предплечьем.	1,5ч
34.	Харай-Удэ-Укэ — загребающие блоки предплечьем.	1,5ч
35.	Отоши-Удэ-Укэ — вертикальный блок предплечьем вниз.	1,5ч
36.	Моротэ-Удэ-Укэ — двойные блоки предплечьем.	1,5ч
37.	переход в стойках с блоками	1,5ч
38.	переход в стойках с блоками	1,5ч

39.	Тема 6 Атакующий арсенал	1,5ч
40.	Кара-тски — удары по прямой линии в цель.	1,5ч
41.	Татэ-тски — удар вертикальным кулаком.	1,5ч
42.	Ва-тски — удары по кругу.	1,5ч
43.	гъяко-тски- прямой удар разноимённой рукой.	1,5ч
44.	ой-тски прямой удар одноименной рукой.	1,5ч
45.	Агэ-тски — удар повернутым кулаком снизу вверх.	1,5ч
46.	уракен-тски	1,5ч
47.	Нукитэрука-копье	1,5ч
48.	мая - гери	1,5ч
49.	маваши-гери	1,5ч
50.	йоко-гери	1,5ч
51.	уширо-гери	1,5ч
52.	уро-маваши	1,5ч
53.	къяги-тски	1,5ч
54.	Учи-уке + гъяку-тски	1,5ч
55.	Маваши-гери-джодан (дзенкуцу-дачи)	1,5ч
56.	Мае-рэн-гериджодан-чудан	1,5ч
57.	Мае-гери-чудан + гъяку-тски.	1,5ч
58.	Сюто-уке в кокутсу-дачи + нукитэ в зенкутсу-дачи	1,5ч
59.	Сюто-уке в кокутсу-дачи + нукитэ в зенкутсу-дачи	1,5ч
60.	Итоговое занятие	

Литература:

1. Брюс Ли: «Искусство выражения человеческого тела».
2. Вольф-Дитер Вихман: «Искусство ката».
3. Вильмякин В.Н.: «Боевое самбо и рукопашный бой».
4. Гвоздев С.А.: «Техника самообороны, холодное оружие востока и запада».
5. Гичин Фунакоши: «Каратэ-до: Ньюмон».
6. Диденко В.В.: «Ушу: философия движения».
7. Дон Миллер: «Искусство Дзю-Дзюцу».
8. Дзигоро Кано: «Кодокан Дзюдо».
9. Иванов А.Л.: «Кикбоксинг».
10. Иванов-Катанский С.: «Комбинированная техника каратэ».
11. Лапшин С.А.: ««Каратэ-до», основная техника и методика преподавания».
12. Лапшин С.А.: «Каратэ для мастеров, стратегия поединка».
13. Линдер И.Б., Оранский С.А.: «Боевые искусства востока».
14. Марков В.В.: «Организация и методика подготовки судей высокой квалификации в каратэ-до».
15. Матвеев Л.П.: «Проблемы периодизации спортивной тренировки». М.: ФиС, 1965г.
16. Лю Чжин Син: «Китайские боевые искусства».

17. Методика физического воспитания учащихся 1-4 классов. Под ред. Литвинова Е.Н., Погадаева Г.И.
18. Накаяма М.: «Лучшее каратэ. Основы».
19. Накаяма М.: «Лучшее каратэ. Кумитэ». Т. 1,2.
20. Накаяма М.: «Лучшее каратэ. Полный обзор».
21. Накаяма М.: «Лучшее каратэ. Бассай, Канку».
22. Накаяма М.: «Лучшее каратэ. Ганку, Джион».
23. Накаяма М.: «Лучшее каратэ. Джиттэ, Хангецу, Эмпи».
24. Программа квалификационных экзаменов Японской Ассоциации каратэ (JKA) на 9 кю-5 дан.
25. Платонов В.Н.: «Современная спортивная тренировка». Киев:1991г.
26. Ретюнских А.С.: «Русский стиль рукопашного боя».
27. Санг Х. Ким: «Преподавание боевых искусств».
28. Физическое воспитание учащихся 1-9 классов. Под ред. Ляха В.И. – М.: Просвещение, 2001г.
29. Тетсутака Сугавара: «Айкидо».