

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
школа № 203 Красносельского района Санкт-Петербурга
(ГБОУ школа № 203)**

ПРИНЯТА
Педагогическим советом
Протокол от 29 августа 2023 г. № 1

УТВЕРЖДЕНА
Приказ от 1 сентября 2023 г. № 560-од

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«СИНКЁКУСИНКАЙ КАРАТЭ»**

Возраст учащихся: 7-17 лет
Срок реализации: год

Разработчик программы:
педагог дополнительного образования
Зенченко А.А.

Санкт-Петербург
2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы «Синкёкусинкай каратэ» (далее по тексту - программа) **физкультурно-спортивная**. Программа разработана в соответствии с государственной образовательной политикой и современными нормативными документами в сфере образования, такими как: Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; Концепция развития дополнительного образования детей//Распоряжение правительства РФ от 04.09.2014 №1726-р; Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам // Приказ Министерства образования и науки РФ от 29.08.2013 №196; Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года //Распоряжение правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р. Стратегия развития физической культуры и спорта, определяет основные направления развития и значение физической культуры и спорта в стране как создание условий для здорового образа жизни граждан, приобщение к систематическим занятиям физической культурой и спортом, повышение массовости физической культуры и спорта, обеспечение доступа к развитой спортивной инфраструктуре, повышение конкурентоспособности российского спорта, пропаганду нравственных ценностей физической культуры и спорта.

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, поэтому программа «Киокушинкай каратэ» является особенно актуальной в нашем обществе.

Данная программа разработана на основании программы для детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ) по традиционному каратэ-до, которая

составленная в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании» от 13.01.96г. № 12-ФЗ, Письмом Департамента молодежной политики, воспитания и социальной защиты детей Министерства образования и науки Российской Федерации «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей» от 11 декабря 2006 г. № 06-1844 Федеральным законом «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ. Программа содержит основополагающие принципы подготовки юных спортсменов, специализирующихся в Киокусинкай каратэ. При разработке данной программы использованы нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке юных спортсменов, сформированные на основе научно-методических материалов и рекомендаций по подготовке спортивного резерва.

Отличительные особенности программы:

В основу отбора и систематизации материала содержания программы положены принципы комплексности, преемственности и вариативности.

Принцип комплексности программы выражен в теснейшей взаимосвязи всех сторон учебно-тренировочного процесса: теоретической, практической, физической и психологической подготовки, педагогического и медицинского контроля.

Принцип преемственности прослеживается в последовательности изложения теоретического материала по этапам обучения, в углублении и расширении знаний по вопросам теории в соответствии с требованиями возрастающего мастерства спортсменов, постепенном, от этапа к этапу усложнении содержания тренировок, в росте объёмов тренировочных и соревновательных нагрузок, единстве задач, средств и методов подготовки. Принцип вариативности даёт определённую свободу выбора средств и методов, в определении времени для подготовки спортсменов. Исходя из конкретных обстоятельств, при решении той или иной педагогической задачи тренер может вносить свои коррективы в построении учебно-тренировочных занятий, не нарушая общих подходов. Учебный материал усложняется в зависимости от года обучения.

Образовательный компонент программы предполагает обучение детей 7-17 лет, параллельно которому идёт включение воспитательного процесса,

организованного через тренировку. Данный процесс происходит не стихийно, а в результате целенаправленного педагогического воздействия.

Программа предполагает: индивидуальное консультирование в течение учебного года и предсоревновательную подготовку обучающихся.

Адресат программы:

В объединение принимаются дети с 7 до 17 лет, без специальной подготовки. В процессе обучения допускается дополнительный набор учащихся. Кроме того, в объединение могут быть зачислены учащиеся, не занимавшиеся в объединении в течение первого полугодия.

Наличие медицинской справки для занятий по программе обязательно.

Уровень освоения: базовый.

Срок и объем реализации программы: образовательная программа рассчитана на 1 год, 108 часа.

Цель программы: развитие физических качеств обучающихся посредством обучения Киокусинкай 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;
- доброжелательности.

Организационно-педагогические условия реализации программы:

Условия набора учащихся. В объединение принимаются дети в возрасте 7-17 лет на основании заявления родителей (законных представителей), проявляющие интерес к занятиям каратэ, прошедшие собеседование с педагогом и не имеющие медицинских противопоказаний.

Условия формирования групп. Группы формируются одно и разновозрастные по итогам собеседования.

Количество детей в группе – 20 человек.

Особенности организации образовательной деятельности:

Формы организации деятельности учащихся. Основными формами учебно-воспитательного процесса при реализации программы являются:

- групповые теоретические и практические занятия,
- соревнования различного уровня,
- квалификационные испытания.

Материально – техническое оснащение:

- Наглядные материалы (картины, репродукции, фото и др.),
- Видеозаписи (ката, кумитэ)

Кадровое обеспечение программы. Программу реализует педагог дополнительного образования, соответствующий необходимым квалификационным характеристикам по должности «педагог дополнительного образования».

Планируемые результаты:

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

**Учебный план
образовательной программы
«Синкёкусинкай каратэ»**

№	Раздел	Количество часов		Всего	Формы итоговой аттестации и промежуточног о контроля
		теория	практика		
1	Введение. Вводное занятие.	1	-	1	Устный опрос
2	История возникновения каратэ.	1	-	1	Устный опрос
3	Появление каратэ в России. Первые соревнования.	1	-	1	Устный опрос
4	Теоретическая подготовка.	4	-	4	Тестовые задания
5	ОФП	1	42	45	Приём нормативов
6	СФП	1	26	27	Приём нормативов
7	ТТП	1	25	26	Зачёт по выполнению отдельных приемов, техники и ката
8	Контрольно-оценочные испытания	-	2	2	Приём нормативов, зачёт по выполнению техники и ката
9	Итоговое занятие	1	-	1	Открытое занятие
	ИТОГО	11	97	102	

Оценочные и методические материалы

В результате освоения предметного содержания дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы «Киокушинкай каратэ» у учащихся повышается уровень физического развития, улучшается состояние здоровья, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

Показателями реализации образовательной программы являются:

- положительная динамика индивидуальных показателей физического развития;
- овладение теоретическими знаниями и базовыми практическими навыками в сфере культуры здоровья и оздоровительной физической культуры.

Входная диагностика проводится в октябре с целью выявления первоначального уровня умений и возможностей детей и определения уровня физической подготовленности.

Формы: педагогическое наблюдение, выполнение практических заданий педагога.

Диагностика физических качеств - проводится с каждым учащимся индивидуально по тестовым методикам.

Текущий контроль осуществляется в течение учебного года в виде сдачи нормативов по физической и технической подготовленности.

Формы: педагогическое наблюдение, анкетирование, опрос на пройденные темы (техника безопасности, здоровье человека, физическая активность, основы здорового питания, закаливание, самоконтроль и психорегуляция, оборудование и инвентарь для оздоровительных занятий), выполнение тестовых заданий, анализ педагогом и учащимися качества выполнения упражнений.

Итоговый контроль – предусмотрен в мае после освоения обучения по программе.

Формы: устный опрос, анкетирование по пройденным темам, выполнение тестовых заданий, контрольных испытаний, соревнования.

Учебные и методические пособия:

включает в себя:

- раздаточный материал
- дидактический материал
- учебные и методические пособия
- наглядный материал
- учебные видеофильмы
- конспекты занятий
- информационный и справочный материалы
- научную, специальную и методическую литературу
- памятки, инструкции, советы
- список наглядно-информационных материалов
- методические рекомендации
- методические разработки
- тематические папки
- тестовые задания
- диагностические методики
- сборники заданий и упражнений
- творческие отчеты
- фотоальбомы
- видеоматериалы

**Методические материалы
«Синкёкусинкай каратэ»**

№ п/п	Название раздела или темы	Формы занятий	Приёмы и методы организации образовательного процесса (в рамках занятий)	Дидактический материал	Формы подведения итогов	Техническое оснащение
1.	Введение. Вводное занятие	Теория, лекция, беседа	Словесный, беседа	Видео - материал, методические пособия	Опрос	Телевизор, проектор, справочная литература
2.	История возникновения каратэ	Теория, лекция	Словесный (рассказ), демонстрационный	Методические пособия, учебные пособия	Опрос, тестирование	Книги, пособия, справочные материалы
3.	Появление каратэ в России	Теория, лекция	Словесный (рассказ), демонстрационный	Методические пособия, учебные пособия	Опрос, тестирование	Книги, пособия, правила судейства
4.	Теоретическая подготовка	Теория, лекция, беседа	Словесный (рассказ), демонстрационный	Словарь терминов, учебные и методические пособия	Опрос	Пособия, справочные материалы, схемы
5.	Общая физическая подготовка	Комбинированная, индивидуальная, групповая, поточная, фронтальная	Словесный, демонстрационный, наглядный, практическое выполнение задания, работа на снарядах	Методические пособия, наглядные пособия	Тестирование, зачёт	Скамейки, скакалки, мячи, таблицы, схемы, плакаты
6.	Специальная физическая подготовка	Комбинированная, индивидуальная, групповая, подгрупповая, поточная, фронтальная, в парах	Словесный, демонстрационный, наглядный, практическое выполнение задания, работа на снарядах	Методические пособия, наглядные пособия, словарь терминов	Тестирование, зачёт	Макивары, лапы, спортивный инвентарь, схема, таблицы, плакаты, литература
7.	Технико-тактическая подготовка	Комбинированная, коллективная, групповая, в парах	Словесный, демонстрационный, наглядный, практическое выполнение задания	Методические пособия, наглядные пособия, видеозаписи, словарь терминов	Тестирование, зачет	Литература, схемы, видео материалы

8.	Контрольно-оценочный испытание	Практика	Практическое выполнения задания	Таблица	Тестирование	Таблица результатов, защитные средства: бандаж, накладки, шлем
9.	Заключительное	Теория	Словесный, беседа, демонстрационный	Награждение победителей, лучших спортсменов	Контрольное занятие	Грамоты, дипломы

Перечень учебно-методического комплекса для реализации дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы «Синкёкусинкай каратэ»

Педагог дополнительного образования – Зенченко Анна Андреевна

Нормативно-правовой блок:

1. Федеральный закон Российской Федерации № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012.
2. Об образовании в Санкт-Петербурге //Закон Санкт-Петербурга от 17.07.2013 года № 461-83.
3. Стратегия действий в интересах детей в Санкт-Петербурге на 2012-2017 годы // Постановление Правительства Санкт-Петербурга от 16.08.2012 № 864
4. Программа «Развитие образования в Санкт-Петербурге на 2013-2020 годы»// Распоряжение Правительства Санкт-Петербурга от 10 сентября 2013 № 66-рп.
5. Концепция развития дополнительного образования детей в Российской Федерации // Распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014 №1726-р.
6. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года // Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 №996-р.
7. Государственная программа "Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации на 2016 - 2020 годы" //Постановление Правительства Российской Федерации от 30 декабря 2015 г. № 1493
8. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам // Приказ Министерства образования и науки РФ от 29.08.2013 №196.
9. СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования устройству, содержанию и организации режима работы образовательной организации дополнительного образования детей» // Постановление Главного санитарного врача РФ от 04.07.2014 №41

Методические пособия для педагога:

1. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. - Теория и методика физического воспитания и спорта. – М., 2002
- 2.Царин А. В. Справочник работника физической культуры и спорта. – Москва,2005
3. Танюшкин А.И., Безголосов П.А.- Карсний Кекусин.- Москва 2012 – 275с.
4. Дубровский В.И. Спортивная медицина. – М.: Владос, 1999 – 480с.
- 5.Мисакян М.А. - Каратэ Киокушинкай. Самоучитель. – М.:ФИАР-ПРЕСС 2004– 400 с.

Список литературы, для использования педагогом:

1. Алексеев А.В. Преодолей себя! Психическая подготовка в спорте. – Ростовн/Д.: Феникс, 2006 – 352с.
- 2.Бальсевич В.К Очерки по возрастной кинезиологии человека. – М.: Советский спорт. – 2009 – 220с.
- 3.Вайнбаум Я.С., Коваль В.И., Родионова Т.А. Гигиена физического воспитания и спорта. М.: Академия, 2002 – 240с.
4. Вяткин Б.А. Управление психическим стрессом в спортивных соревнованиях.– М.: Физкультура и спорт, 1981 – 112 с.
5. Глейberman А.Н. Упражнения в парах. – М.: Физкультура и спорт, 2005 – 256с.
- 6.Глейberman А.Н. Упражнения с набивным мячом. – М.: ФиС, 2005 – 160 с.
7. Давыдов В.Ю. Меры безопасности на уроках физической культуры – М.: Советский спорт. – 2007 – 140с.
8. Дворкина Н.И., Лубышева Л.И. Физическое воспитание детей 5-6 лет на основе подвижных игр, дифференцированных по преимущественному развитию физических качеств – М.: Советский спорт. – 2007 – 80с.
- 9.Дембо А.Г. Причины и профилактика отклонений в состоянии здоровья спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1981 – 120 с.
10. Дубровский В.И. Спортивная медицина. – М.: Владос, 1999 – 480с.

11. Ильин Е.П. Психофизиология физического воспитания. – М.: Просвещение, 1988 – 199 с.
12. Книга тренера по легкой атлетике / Под ред. Л.С. Хаменкова. – М.: Физкультура и спорт, 1987 – 397 с.
13. Лоулер Дж. Боевые искусства для женщин: Практическое руководство. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2001 – 368 с.
14. Медведев И.А. Управление оптимальной учащихся в режиме учебного дня на уроках физической культуры. Учебно-методическое пособие. – Красноярск: ГОУ ВПО Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева, 2001 – 117 с.
15. Ознобишин Н.Н. Искусство рукопашного боя. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2005 – 238 с.
16. Озолин Н.Г. Развитие выносливости спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1959 – 128 с.
17. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. Наука побеждать. – М.: Астрель: АСТ, 2006 – 863 с.
18. Попов А.Л. Спортивная психология. – М.: Флинта, 2000 – 152 с.
19. Семенов Л.А. Определение спортивной пригодности детей и подростков: биологические и психолого-педагогические аспекты. – М.: Советский спорт, 2005 – 142 с.
20. Толковый словарь спортивных терминов Абсалямова И.В. и др. / Сост. Ф.П. Суслов, С.М. Вайцеховский. – М.: Физкультура и спорт, 1993 – 351 с.
21. Филин В.П., Н.А. Фомин. На пути к спортивному мастерству (Адаптация юных спортсменов к физическим нагрузкам). – М.: Физкультура и спорт, 1980 – 256 с.
22. Филин В.П., Н.А. Фомин. Основы юношеского спорта. – М.: Физкультура и спорт, 1980 – 255 с.
23. Якимов А.М. Основы тренерского мастерства. М.: Терра-Спорт, 2003 – 176 с.

24. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник для студ.учреждений высш. проф. образования /Ж.К. Холодов В.С. Кузнецов. – 12-е изд.,испр. – М. : Издательский центр «Академия», 2014 – 480 с.

Список литературы в адрес учащихся и родителей:

1.Травников А.А. Каратэ для начинающих. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2005 – 192 с.

2.Ингерлейб М.Б. Боевые искусства и самооборона для детей / Серия «Мастера боевых искусств» – Ростов-на-Дону: Феникс, 2002 – 128с.

3.Ояма М. – Каратэ для детей. – Смоленск: 1994 – 58 с.

**Календарный учебный график
дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы
«Синкёкусинкай каратэ»
на 2023-2024 учебный год**

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Всего учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	04.09.2023	31.05.2024	36	108	108	3 раза в неделю по 1 часу

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Синкёкусинкай каратэ»

Особенности программы и организации образовательного процесса в 2023-2024 учебном году:

Данная образовательная программа направлена на формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании; формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся; формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации; выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте, в первую очередь по виду спорта каратэ.

Цель программы: развитие физических качеств обучающихся посредством обучения Киокусинкай каратэ и подготовка спортсменов массовых разрядов.

Задачи:

Обучающие:

- дать представление о традиционном каратэ;
- научить простейшим приемам;
- научить выполнять элементы специальной физической подготовки согласно возрасту.

Развивающие:

- развить интерес среди учащихся к киокушинкай каратэ;
- создание прочной базы для перехода от общефизической подготовки к изучению техники и тактики традиционного каратэ;
- развивать самостоятельность, ответственность, активность;
- содействовать гармоническому развитию, разносторонней физической подготовке, укреплению здоровья учащихся;

Воспитательные:

- формирование устойчивой мотивации к дальнейшим занятиям;

- воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;

- воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;

- укрепление здоровья, обеспечивая всестороннее физическое развитие, повышать уровень физической подготовки, профилактику вредных привычек и правонарушений.

Планируемые результаты:

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы являются:

- развитие интереса среди учащихся к Синкёкусинкай каратэ и занятиям спортом;

- развитие двигательных способностей;

- развитие самостоятельности, ответственности, активности;

- содействие гармоническому развитию, разносторонней физической подготовке, укреплению здоровья учащихся.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы являются:

- способствование развитию социальной активности учащихся;

- воспитание чувств самостоятельности, ответственности;

- воспитание коммуникабельности, коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки, сохраняя свою индивидуальность;

- улучшение состояния здоровья, включая физическое развитие, повышение уровня физической подготовки, профилактика вредных привычек и правонарушений.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы являются:

- дополнительные знания в области раздела физической культуры и спорта – боевые искусства (Синкёкусинкай каратэ);

- применение приемов;

- умение вести работу (по действующим правилам);

- умение выполнять элементы специальной физической подготовки согласно возрасту.

В результате освоения предметного содержания дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы «Синкёкусинкай каратэ» у учащихся повышается уровень физического развития, улучшается состояние здоровья, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

Содержание программы

1. Введение

Теория.

Беседа о мерах обеспечения безопасности, о правилах поведения в до-дзё (спортивный зал для занятий каратэ). Беседа о задачах, стоящих перед обучающимися 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 обучающихся и тренера в опасных ситуациях (пожар, угроза взрыва, стихийное бедствие и др.)

4. Теоретическая подготовка

Теория.

Понятие о до-дзэ, основы этики:

-до-дзэ – место для занятий каратэ-до (спортивный зал, открытая площадка), где приняты особые правила поведения;

-выполнять поклоны перед входом в до-дзэ, перед началом и по окончании работы в парах, при обращении к обучающемуся тренеру и старших спортсменов;

-точно выполнять указания тренера-преподавателя и старших обучающихся;

-находясь в до-дзэ, избегать опираться о стены и оборудование, разговаривать, выходить из спортивного зала, садиться или ложиться на пол только с разрешения тренера-преподавателя;

-допустив ошибку или неловкость, попросить прощения;

-проявлять уважение к преподавателям и другим обучающимся, ко всем посетителям до-дзэ;

-вести себя с достоинством;

-быть скромным.

Основы правил соревнований:

-термины в каратэ (счет, команды, названия приемов и оборудования);

-понятие о квалификации в традиционном каратэ – кю, дан, квалификационный экзамен;

-соревнования начального уровня в каратэ-до – правила, команды и жесты судей.

5. Общая физическая подготовка

Теория.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке, органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний.

Практика.

Развитие быстроты: пробегание отрезков по 10м, 20м, 30м, бег на месте в максимальном темпе, приседания за 20 и за 30с в максимальном темпе, сгибания и разгибания рук в упоре лежа за 20 и за 30с, эстафетный бег, прыжки через гимнастическую скамью, подвижные игры.

Развитие силы: подтягивания на перекладине, сгибания и разгибания рук в упоре лежа, сгибания туловища лежа на спине с закрепленными ногами, поднятие ног в висе на гимнастической стенке, упражнения с сопротивлением партнера.

Развитие ловкости: бег челночный, кувырки, подвижные игры с элементами поражения цели, с преодолением препятствий и с захватами.

Развитие гибкости и подвижности в суставах: упражнения в парах, упражнения на гимнастической стенке, упражнения на растягивание. Развитие выносливости: бег кроссовый 800-1000м, туризм пеший.

6. Специальная физическая подготовка

Теория.

Рассказ обучающимся о правильности выполнения заданий. Значения силы, быстроты, выносливости в избранном виде спорта.

Практика.

Развитие физических качеств:

быстроты: выполнение боевых приемов в быстром темпе, максимальное число раз за контрольное время.

силы: работа в парах с преодолением сопротивления партнера.

ловкости: отработка отдельных приемов и ката, назначаемый спарринг (на 3 и на 5 шагов), основы свободного спарринга.

гибкости и подвижности в суставах: выполнение приемов с максимальной амплитудой (удары ногами по верхнему уровню и т.п.).

выносливости: выполнение отдельных приемов и ката в течение заданного времени.

7. Техничко-тактическая подготовка

Теория.

Ознакомление с названиями приёмов, стоек каратэ и правильности произношения.

Практика.

Стойки:

Хэйко-дачи, мусуби-дачи, хэйсоку-дачи, кибачи-дачи, зенкуцу-дачи, кокуцу-дачи.

Работа рук на месте:

Блоки: аге-уке, сото-уке, учи-уке, гедан-барай, шуто-уке.

Удары: дзюнцуки, ойцуки, гияку-цуки, шуто-учи, нукитэ.

Работа ног на месте:

Кин-гери, мае-гери, йоко-гери.

Работа ног и рук в передвижениях: базовая техника в перемещениях.

Ката:Кихон ката (теки йокишодан)

Кумитэ:Гохонкумитэ – Санбонкумитэ

8. Контрольно-оценочные и переводные испытания

Практика.

Результативность усвоения и закрепления приобретенных в процессе обучения практических знаний, умений, навыков оценивается по результатам контрольно- переводных нормативам.

9. Заключительное занятие

Теория.

Подведение итогов. Награждения. Рекомендации.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВОСПИТАНИЯ
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
«Синкёкусинкай каратэ»
на 2023 - 2024 учебный год

педагога дополнительного образования – Зенченко Анны Андреевны

I. Основные направления воспитательной работы на 2023-2024 учебный год

1. Единство воспитательных воздействий, направленных на формирование личности юного спортсмена – итог комплексного влияния факторов социальной системы воспитания, в том числе: семьи, школы, коллектива педагогов.

2. Воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия.

3. Интеллектуальное воспитание, основными задачами которого является: овладение учащимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин.

4. Выражение положительной оценки действий спортсмена и поступков. Любое поощрение должно выноситься с учетом необходимых требований и соответствовать действительным заслугам спортсмена.

5. Воспитание волевых качеств. Систематические занятия и выступления в соревнованиях являются эффективными средствами воспитания волевых качеств у юного спортсмена.

6. Формирование принципов здорового образа жизни.

Календарно-тематический план
 дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
«Синкёкусинкай каратэ»
 на 2023-2024 учебный год
 для группы № 1

Педагога Зенченко Анны Андреевны

№ п/п	Раздел/тема занятия	кол-во часов	теория	практика	примечание
1.	Вводное занятие. Инструктаж по охране труда и техники безопасности.	1	1		
2.	История возникновения каратэ	1	1		
3.	Понятие о гигиене, правила гигиены личной и общественной, режим дня спортсмена.	1	1		
4.	Появление каратэ в России. Первые соревнования.	1	1		
5.	Понятие о додзё. Основы этики.	1	1		
6.	Понятие о додзё. Основы этики.	1	1		
7.	Основы правил соревнований	1	1		
8.	Основы правил соревнований	1	1		
9.	Развитие быстроты	1		1	
10.	Развитие быстроты	1		1	
11.	Развитие быстроты	1		1	
12.	Развитие быстроты	1		1	
13.	Развитие быстроты	1		1	
14.	Развитие быстроты	1		1	
15.	Развитие быстроты	1		1	
16.	Развитие быстроты	1		1	
17.	Развитие быстроты	1		1	
18.	Развитие быстроты	1		1	
19.	Развитие силы	1		1	
20.	Развитие силы	1		1	
21.	Развитие силы	1		1	
22.	Развитие силы	1		1	
23.	Развитие силы	1		1	
24.	Развитие силы	1		1	
25.	Развитие силы	1		1	
26.	Развитие силы	1		1	
27.	Развитие силы	1		1	
28.	Развитие силы	1		1	
29.	Развитие силы	1		1	

30.	Развитие ловкости	1		1	
31.	Развитие ловкости	1		1	
32.	Развитие ловкости	1		1	
33.	Развитие ловкости	1		1	
34.	Развитие ловкости	1		1	
35.	Развитие ловкости	1		1	
36.	Развитие ловкости	1		1	
37.	Развитие ловкости	1		1	
38.	Развитие ловкости	1		1	
39.	Развитие ловкости	1		1	
40.	Развитие ловкости	1		1	
41.	Развитие гибкости и подвижности в суставах	1		1	
42.	Развитие гибкости и подвижности в суставах	1		1	
43.	Развитие гибкости и подвижности в суставах	1		1	
44.	Развитие гибкости и подвижности в суставах	1		1	
45.	Развитие гибкости и подвижности в суставах	1		1	
46.	Развитие гибкости и подвижности в суставах	1		1	
47.	Развитие гибкости и подвижности в суставах	1		1	
48.	Развитие гибкости и подвижности в суставах	1		1	
49.	Инструктаж по охране труда и техники безопасности. Основные принципы ЗОЖ.	1	1		
50.	Развитие гибкости и подвижности в суставах	1		1	
51.	Развитие гибкости и подвижности в суставах	1		1	
52.	Развитие гибкости и подвижности в суставах	1		1	
53.	Значение силы, быстроты выносливости в избранном виде спорта	1	1		
54.	Выполнение боевых приемов в быстром темпе	1		1	
55.	Выполнение боевых приемов в быстром темпе	1		1	
56.	Выполнение боевых приемов в быстром темпе	1		1	

57.	Выполнение боевых приемов максимальное количество раз за контрольное время	1		1	
58.	Выполнение боевых приемов максимальное количество раз за контрольное время	1		1	
59.	Выполнение боевых приемов максимальное количество раз за контрольное время	1		1	
60.	Работа в парах с сопротивлением партнера	1		1	
61.	Работа в парах с сопротивлением партнера	1		1	
62.	Работа в парах с сопротивлением партнера	1		1	
63.	Отработка отдельных приемов и ката	1		1	
64.	Отработка отдельных приемов и ката	1		1	
65.	Отработка отдельных приемов и ката	1		1	
66.	Назначаемый спарринг. Основы свободного спарринга	1		1	
67.	Назначаемый спарринг. Основы свободного спарринга	1		1	
68.	Назначаемый спарринг. Основы свободного спарринга	1		1	
69.	Выполнение приемов с максимальной амплитудой	1		1	
70.	Выполнение приемов с максимальной амплитудой	1		1	
71.	Выполнение приемов с максимальной амплитудой	1		1	
72.	Выполнение отдельных приемов в течение заданного времени	1		1	
73.	Выполнение отдельных приемов в течение заданного времени	1		1	
74.	Выполнение отдельных приемов в течение заданного времени	1		1	
75.	Выполнение ката в течение заданного времени	1		1	
76.	Выполнение ката в течение заданного времени	1		1	
77.	Выполнение ката в течение заданного времени	1		1	
78.	Выполнение боевых приемов в быстром темпе	1		1	

79.	Выполнение боевых приемов в быстром темпе	1		1	
80.	Ознакомление с названием приемов, стоек. Правильность произношения	1	1		
81.	Работа рук на месте.	1		1	
82.	Работа рук на месте.	1		1	
83.	Работа ног на месте.	1		1	
84.	Работа ног на месте.	1		1	
85.	Работа ног и рук в передвижении.	1		1	
86.	Работа ног и рук в передвижении.	1		1	
87.	Работа ног и рук в передвижении.	1		1	
88.	Базовая техника в перемещениях.	1		1	
89.	Базовая техника в перемещениях.	1		1	
90.	Базовая техника в перемещениях.	1		1	
91.	Базовая техника в перемещениях.	1		1	
92.	Ката.	1		1	
93.	Ката.	1		1	
94.	Ката.	1		1	
95.	Санбон кумитэ.	1		1	
96.	Гохон кумитэ.	1		1	
97.	Назначаемые спарринг	1		1	
98.	Кумитэ.	1		1	
99.	Кумитэ.	1		1	
100.	Работа рук на месте.	1		1	
101.	Работа ног на месте.	1		1	
102.	Работа ног и рук в передвижении.	1		1	
103.	Базовая техника в перемещениях.	1		1	
104.	Кумитэ.	1		1	
105.	Ката.	1		1	
106.	Контрольно-оценочные испытания.	1		1	
107.	Контрольно-оценочные испытания.	1		1	
108.	Итоговое занятие.	1	1		
	Итого:	108	11	97	

II. Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Название мероприятия	Сроки	Место проведения	Примечание
1	Семинар «Киокушин - искусство побеждать»	Октябрь	ГБОУ школа №203	
2	Семинар «ЗОЖ»	Октябрь	ГБОУ школа №203	
3	Кубок Новичка	Октябрь	Санкт-Петербург	
4	Учебно-тренировочные сборы, аттестация на кю.	Декабрь	Санкт-Петербург	
5	Индивидуальные консультации по вопросам обучения в объединении	В течение учебного года	ГБОУ школа №203	
6	Оформление и пополнение информационного стенда для учащихся	Предметная неделя	Стенды отделения «Физическая культура»	
7	Первенство Ленинградской области	январь	Ленинградская обл	
8	Показательные выступления	Январь-февраль	ГБОУ школа №203	
9	Первенство по Синкекусинкай каратэ.	Февраль-март	Санкт-Петербург	
10	Первенство Санкт-Петербурга по Синкекусинкай каратэ.	Апрель	Санкт-Петербург	
11	Учебно-тренировочные сборы, аттестация на кю	Май	Санкт-Петербург	

I. План работы с родителями

№ п/п	Название мероприятия	Номер группы	Сроки	Место проведения	Примечание
1	Родительское собрание: О задачах спортивной секции в новом учебном году, планирование совместной работы. Обсуждение организационных моментов	Все группы	Октябрь	ГБОУ школа №203	
2	Индивидуальные беседы: Беседы по дисциплине посещений тренировок	Выборочно	В течение года	ГБОУ школа №203	
3	Индивидуальные беседы: Беседы по корректировке режима дня, питания, отдыха	Выборочно	В течение года	ГБОУ школа №203	
4	Индивидуальные беседы: Здоровый образ жизни родителей, как пример ребёнку	Выборочно	В течение года	ГБОУ школа №203	
5	Спортивные праздники и соревнования	По плану	В течение года	ГБОУ школа №203	организации спортивных мероприятий и праздников
6	Спортивные соревнования	По плану	В течение года	По назначению	Помощь родителей в судействе соревнованиях
7	Родительское собрание: Подведение итогов работы.	Все группы	Май	ГБОУ школа №203	