

муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Средняя школа № 3»

Принято на заседании  
педагогического  
совета школы

Протокол № 19  
«30» 08 2023г.



2023г.

МОДИФИЦИРОВАННАЯ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

«Карат»

**Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Каратэ» физкультурно-оздоровительной направленности разработана на основании следующих нормативных документах: Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. От 07.10.2022) «Об образовании в РФ», Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и плана мероприятий по ее реализации», Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 СП 2.4.3648-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи, Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Особенности современного переходного периода создают новую ситуацию в организации (спортивного) дополнительного образования учащихся.

Серьезная жизненная проблема профессионального самоопределения в новых условиях социума наиболее эффективно может решаться во внешкольных учреждениях, спортивных клубах дополнительного образования.

Такое обучение дает возможность подготовить молодых людей к взрослой сознательной жизни и изменяющемуся миру профессий. Реализация данной программы зависит от включения детей в разнообразную спортивную деятельность на основе их интереса, с сочетанием групповых и индивидуальных форм тренировок.

Физкультурно-оздоровительное дополнительное образование способно обслужить человека не только как субъекта спортивных, социальных, производственных отношений, но и непосредственно удовлетворить его индивидуальные образовательные запросы и потребности, предоставить возможности самореализации в спорте, раскрытие внутреннего потенциала.

Чем больше у ребенка знаний и двигательного опыта, тем легче ему удовлетворить потребность своего самовыражения в конкретном виде спорта.

Навыки спортивной деятельности у детей необходимо формировать с раннего возраста. В процессе формирования этих навыков вырабатывается склонность к мышлению.

В практической работе учащихся заложены большие возможности для таких качеств личности, как самостоятельность, внимательность, сообразительность, настойчивость, инициатива и др. Такие качества имеют важное значение для современного человека.

Комплексный подход к обучению (дополнительные спортивные дисциплины), систематизация учебно-тренировочного процесса, позволяют создать сплоченный коллектив и раскрыть наиболее полно потенциал воспитанников.

Программа физкультурно-оздоровительной секции «Каратэ» модифицирована на основе программы по каратэ до С.И Бижиева. изд. Санкт Петербург, 1994г. В данную программу заложен комплексный метод обучения. При составлении использовались также методические рекомендации. Теория и методика физического воспитания под ред. Матвеева Л.П.

Появление программы обусловлено большим интересом детей к занятиям спортом, а также заинтересованностью родителей, запросом социума.

Данная программа рассчитана на 1 год обучения. Занятия проводятся для учащихся разных возрастов: 1 группа – дети 7-10 лет; 2 группа -11-13 лет; 3 группа 14-18 лет.

Занятия проходят для каждой группы 3 раза в неделю по 1 часу.

Реализация программы направлена на укрепление организма ребенка. Развитие опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой системы, укрепление мышечного корсета.

### **Цель данной программы:**

Глобальная

1. Укрепление здоровья и содействие нормальному физическому развитию ребенка.

Тактическая

2. Всестороннее и гармоничное развитие ребенка. Подготовка его к дальнейшей, спортивной и сознательной жизни и защите Родины.

### **Задачи:**

1 Развитие двигательных способностей детей-силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости.

2 Обучение жизненно важным двигательным навыкам ребенка.

3 Содействие воспитанию нравственных и волевых качеств.

### **Оздоровительные**

1 Содействие правильному развитию опорно-двигательного аппарата.

2 Содействие развитию функциональных систем, сердечно-сосудистой системы (ССС), дыхательной системы.

### **Образовательные**

1 Формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков. Обогащение двигательного опыта за счет разнообразных упражнений.

2 Формирование у детей знаний о личной гигиене и общественной гигиене.

3 Формирование, у учащихся стремления к здоровому образу жизни.

3 Расширение кругозора в области физической культуры и каратэ, развитие интереса и потребностей у детей к занятиям спортом.

### **Воспитательные**

1 Умственные-внимание, умение оценивать правильность выполнения своих движений.

2 Нравственные-воспитание, формирование вежливости, выдержки, преодолевать чувство страха.

3 Эстетические-воспитание красоты движения.

4 Коммуникабельность.

Для достижения этих задач педагог использует следующие процессы:

Состязание (как средство подготовки), спортивную тренировку с использованием возможностей материального и информационного обеспечения.

Целью упражнений в физическом воспитании является, стойкое улучшение физического состояния человека, в частности, повышение его физической работоспособности.

## **Учебно - тематический план занятий**

№ п./п.	Тема	Количество часов	В том числе	
			На теорию	На практику
1	Вводное занятие. Беседа о ТБ	2	1	1
2	Физическая культура и спорт в России	2	2	
3	Личная и общественная гигиена	2	2	
4	Психологическая и моральная подготовка	2	2	
5	Влияние физических нагрузок на организм занимающихся	2	2	
6	Общеразвивающие упражнения	3	1	2
7	Отработка базовой техники	32	2	30
8	Гимнастика	21	2	19
9	Акробатика	21	2	19
10	Обще физическая подготовка	6	1	5
11	Подвижные игры	6	1	5
12	Спортивные игры	9	1	8
13	Зачетные занятия	6		6
<b>Итого за год</b>		<b>114</b>	<b>19</b>	<b>95</b>

### **Мониторинг образовательных результатов.**

За время первого года обучения ребенок должен:

- Знать правила общественной и личной гигиены;

- Запомнить правила техники безопасности;
- Освоиться (адаптироваться) в коллективе;
- Овладеть первоначальными навыками и умениями;

В конце учебного года в каждой группе проводится зачетное занятия. В зачетное занятие входит:

- комбинация по акробатике;
- нормативы по ОФП;
- упражнения по гимнастике.

### Календарно-тематическое планирование 2023-2024 учебный год

#### Группа 1

№ урока	Количество часов	Тема занятий	Дата
1-2	2	Вводное занятие. Беседа о ТБ	
3-4	2	Физическая культура и спорт в России	
5-6	2	Личная и общественная гигиена	
7-8	2	Психологическая и моральная подготовка	
9-10	2	Влияние физических нагрузок на организм занимающихся	
11-13	3	Общеразвивающие упражнения	
14-27	14	Кихон, отработка базовой техники: стойки, удары ногами, руками, блоки.	
28-36	9	Ката (бункай)	
37-45	9	Кумите: гошон, санбон, ипон, дзю и пон, окури дзю и пон	
46-66	21	Гимнастика	
67-87	21	Акробатика	
88-93	6	Обще физическая подготовка	
94-99	6	Подвижные игры	
100-108	9	Спортивные игры	
109-114	6	Зачетные занятия	

## Группа 2

<b>№ урока</b>	<b>Количество часов</b>	<b>Тема занятий</b>	<b>Дата</b>
1-2	2	Вводное занятие. Беседа о ТБ	
3-4	2	Физическая культура и спорт в России	
5-6	2	Личная и общественная гигиена	
7-8	2	Психологическая и моральная подготовка	
9-10	2	Влияние физических нагрузок на организм занимающихся	
11-13	3	Общеразвивающие упражнения	
14-27	14	Кихон, отработка базовой техники: стойки, удары ногами, руками, блоки.	
28-36	9	Ката (бункай)	
37-45	9	Кумите: гохон, санбон, ипон, дзю и пон, окури дзю и пон	
46-66	21	Гимнастика	
67-87	21	Акробатика	
88-93	6	Обще физическая подготовка	
94-99	6	Подвижные игры	
100-108	9	Спортивные игры	
109-114	6	Зачетные занятия	

### Группа 3

<b>№ урока</b>	<b>Количество часов</b>	<b>Тема занятий</b>	<b>Дата</b>
1-2	2	Вводное занятие. Беседа о ТБ	
3-4	2	Физическая культура и спорт в России	
5-6	2	Личная и общественная гигиена	
7-8	2	Психологическая и моральная подготовка	
9-10	2	Влияние физических нагрузок на организм занимающихся	
11-13	3	Общеразвивающие упражнения	
14-27	14	Кихон, отработка базовой техники: стойки, удары ногами, руками, блоки.	
28-36	9	Ката (бункай)	
37-45	9	Кумите: гохон, санбон, ипон, дзю и пон, окури дзю и пон	
46-66	21	Гимнастика	
67-87	21	Акробатика	
88-93	6	Обще физическая подготовка	
94-99	6	Подвижные игры	
100-108	9	Спортивные игры	
109-114	6	Зачетные занятия	

## Список литературы

1. Атлетизм под ред. В.Н. Пономарева, Ю.А. Богащенко.
2. История и теория психологии. Т. 1,2. под ред. Петровский А.В., Ярошевский М.Г.
3. Каратэ до С.Бижиев. Изд. Санк-Петербург,1994г.
4. Ката, кумитэ. 1,2,3, под ред. Хироказу Канадзава. Издат. Япония 1986
5. Подвижные Спортивные игры под ред. Доцента П., А, Чумакова.
6. Спортивная физиология под ред. Я.М. Коца 1986г.
7. Спортивные игры под ред. Н.П.Воробьева
8. Теория и методика физического воспитания под ред. Матвеева Л.П.