

**Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования «Центр “Патриот”»**

Рекомендована решением
Педагогического совета
МБУ ДО «Центр «Патриот»»

Протокол №1 от 29.08.2023 г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБУ ДО «Центр
«Патриот»»

_____ А.В. Ильин
Приказ № 42 от 01.09.2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА НА 2023 – 2024 уч. год
к дополнительной общеразвивающей программе
«Каратэ»**

Форма реализации программы – очная с применением электронного обучения и
дистанционных образовательных технологий

Год обучения – 1

Номер (название) группы – Каратэ-1

Возраст обучающихся – 7-10 лет

Составитель:
Козлова Ю.В.
педагог дополнительного образования
МБУ ДО «Центр “Патриот”»

2023 г.

1.	Направленность дополнительной общеобразовательной программы	Физкультурно - спортивная		
2.	Вид дополнительной общеобразовательной программы	Авторская, общеразвивающая.		
3.	Уровень дополнительной общеобразовательной программы	Базовый		
4.	Особенности обучения в текущем учебном году по дополнительной общеобразовательной программе	Проведение 2 городских соревнований по каратэ, участие учащихся в техническом семинаре А.В. Дорменко, аттестация на пояс.		
5.	Особенности организации образовательного процесса по дополнительной общеобразовательной программе	6 ч/ неделю	I полугодие	II полугодие
		Количество учебных недель в полугодии	17	19
		Количество учебных часов по программе	102	114
		Количество учебных часов согласно расписанию	100	116
6.	Цель рабочей программы на <u>текущий</u> учебный год	Цель: укрепление и сохранение здоровья учащихся, обеспечение разностороннего физического развития, создание условий для развития социально-активной личности воспитанников через занятие каратэ.		
7.	Задачи на конкретный учебный год для конкретной учебной группы	<ul style="list-style-type: none"> ▪ удовлетворение познавательных интересов и развитие познавательных, творческих способностей учащихся; ▪ достижение учащимися уровня физической подготовленности в соответствии с требованиями данной программы; ▪ овладение знаниями, умениями и навыками по каратэ; ▪ формирование здорового образа жизни у учащихся через систематические занятия каратэ; ▪ воспитание морально-волевых качеств, самостоятельности и ответственности; ▪ воспитание патриотического сознания: любовь и бережное отношение к природе, к истории и культуре края, в том числе гордость за достижения соотечественников в спорте. 		
8.	Режим занятий в <u>текущем</u> учебном году	Дети 7-10 лет – 6 часов в неделю (3 раза в неделю по 1 ч 20 минут с перерывом 10 минут). Всего 216 часов в год.		
9.	Формы занятий и их сочетание (пояснить, чем обусловлен <u>выбор конкретных форм учебных занятий</u>)	В данной программе предусматриваются следующие формы обучения: 1.практические и теоретические учебные занятия, 2.работа по индивидуальным планам, 3.тестирование, 4.участие в соревнованиях, товарищеских встречах.		

10.	Изменения , внесенные в дополнительную общеобразовательную программу, необходимые для обучения в <u>текущем учебном году</u>	Увеличено количество часов для отработки стоек и перемещений. Уменьшено количество часов в специальной физической подготовке.
11.	Ожидаемые результаты	<p>К концу обучения, учащиеся будут уметь :</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполняя требующие реакции упражнения развивать чувство своевременности; - отрабатывать автоматическое (рефлекторное) выполнение техник; - обеспечить устойчивую личную мотивацию, выполняя упражнения для развития навыков самообороны; - научатся оказывать первую помощь; <p>Систематические занятия спортом приведут к пониманию и поддержанию здорового образа жизни, проявится уважение друг к другу, улучшится культура общения, появится чувство коллективизма.</p>
12.	Формы подведения итогов реализации дополнительной общеразвивающей программы	<p>Форма подведения итогов реализации дополнительной общеобразовательной программы является - контрольное задание, тестирование, анкетирование, соревнование и др.</p> <p>Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности учащихся в группе является выполнение требований контрольных нормативов по ОФП, знание базовой техники.</p>

Тематическое планирование

Содержание занятий	Количество часов
	(бч/н)
1.Теоретическая подготовка	12
1.1.Техника безопасности.	4
1.2.История каратэ.	2
1.3.Гигиенические знания и навыки.	2
1.4.Правила соревнований.	4
2.Практическая подготовка	200
2.1.Физическая подготовка.	60
2.1.1.ОФП	25
2.1.2.СФП	25
2.1.3.Игровая тренировка.	10
2.2.Техническая подготовка.	132
2.2.1.Стойки и перемещения.	16
2.2.2.Техника рук (блоки, удары).	16
2.2.3.Техника ног (блоки, удары).	16

2.2.4.Бросковая техника, страховки.	16
2.2.5.Кихон: техн.действия в связках	14
2.2.6.Ката: формальные упражнения	14
2.2.7.Кумитэ: поединки.	16
2.2.8.Работа по аттестац. программе.	16
2.2.9.Тэмасивари.	8
2.3.Соревновательная подготовка	8
2.3.1.Кумитэ.	4
2.3.2.Ката.	4
3.Тестирование.	4
Всего:	216

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ЗАНЯТИЙ

№ пп	Содержание учебного материала	Часы	Дата
I полугодие			
1	Вводный и первичный инструктаж. Техника безопасности до занятия, во время занятия и после занятия. Правила поведения по отношению к педагогу и окружающим детям. Профилактика травматизма.	2	02.09.2023
2	ОФП. СФП.	2	05.09.2023
3	ОФП. Изучение стоек: мусуби дачи, хайсоку дачи. Изучение прямого удара, чоку цуки. СФП.	2	07.09.2023
4	ОФП. Изучение стоек: кибя дачи, дзенкуцу дачи. Изучение удара мае гери. СФП.	2	09.09.2023
5	ОФП. Изучение передвижения в дзенкуцу дачи. Изучение удара ой цуки. СФП.	2	12.09.2023
6	ОФП. Отработка передвижения в дзенкуцу дачи. Отработка мае гери. СФП.	2	14.09.2023
7	ОФП. Повторение ранее изученных стоек. Изучение блока аге уке. СФП.	2	16.09.2023
8	ОФП. Изучение стоек учи хатиджи дачи, хатиджи дачи, кокуцу дачи. Изучение передвижения в кибя-дачи. Отработка удара мае гери. СФП.	2	19.09.2023
9	ОФП. Отработка ранее изученных стоек. Отработка блока аге уке, удара ой цуки дзёдан, ой цуки чудан. СФП.	2	21.09.2023
10	ОФП. Изучение удара мае хиза гери. Отработка мае гери с подводящими упражнениями, в паре. СФП	2	23.09.2023
11	ОФП. Изучение блока гедан барай. Отработка аге уке. СФП.	2	26.09.2023
12	ОФП. Отработка техники рук и ног. СФП.	2	28.09.2023
13	Игровая тренировка.	2	30.09.2023
Всего		26	
14	История каратэ: зарождение, основные стили, мастера школ.	2	03.10.2023
15	ОФП. Отработка стоек и передвижений. СФП.	2	05.10.2023

16	ОФП. Отработка мае гери и мае хиза гери, в паре, индивидуально.	2	07.10.2023
17	ОФП. Изучение блоков учи уке, сото уке. Повторение техники рук. Отработка передвижений в дзенкуцу дачи и кибя дачи. СФП.	2	10.10.2023
18	ОФП. Бросковая техника: изучение самостраховок - падение на спину, на бок. СФП.	2	12.10.2023
19	ОФП. Изучение удара гияку цуки. Изучение удара маваси гери. СФП.	2	14.10.2023
20	ОФП. Изучение стойки коса дачи. Самостраховка: мае укеми. СФП.	2	17.10.2023
21	ОФП. Изучение удара маваси цуки, каги цуки. Отработка удара чоку цуки. Тэмасивари. СФП.	2	19.10.2023
22	ОФП. Мае гери, маваси гери. Тэмасивари. СФП.	2	21.10.2023
23	ОФП. Самостраховка уширо укеми, повторение раннее изученных самостраховок. СФП.	2	24.10.2023
24	ОФП. Отработка стоек и передвижений. Изучение ударов микадзуки, ура микадзуки.СФП.	2	26.10.2023
25	Гигиенические знания и навыки.	2	28.10.2023
26	Игровая тренировка.	2	31.10.2023
	Всего	26	
27	ОФП. Изучение блока шуто уке, техника рук. Кихон. СФП.	2	02.11.2023
28	ОФП. Изучение ката тайкьёку шодан. СФП.	2	07.11.2023
29	ОФП. Бросковая техника: самостраховки. Кихон. СФП.	2	09.11.2023
30	ОФП. Техника рук. Техника ног. СФП.	2	11.11.2023
31	ОФП. Тайкьёку шодан. СФП.	2	14.11.2023
32	ОФП. Гохон кумитэ: ой цуки дзёдан/аге уке-гияку цуки. СФП.	2	16.11.2023
33	ОФП. Изучение удара уракен, тэтсуи учи, техника рук. Тэмасивари. СФП.	2	18.11.2023
34	ОФП. Изучение удара йоко гери кеаге, техника ног. Тэмасивари. СФП.	2	21.11.2023
35	ОФП. Кихон. Ката. СФП.	2	23.11.2023
36	ОФП. Кихон. Гохон кумитэ: ой цуки чудан/сото уке-гияку цуки. СФП.	2	25.11.2023
37	ОФП. Изучение ката хейан шодан. Гохон кумитэ. СФП.	2	28.11.2023
38	Разминка. Работа по аттестационной программе (9 кю).	2	30.11.2023
	Всего	24	
39	Разминка. Работа по аттестационной программе (8 кю).	2	02.12.2023
40	ОФП. Бросковая техника: самостраховки, выведение из равновесия. СФП.	2	05.12.2023
41	ОФП. Техника рук. Техника ног. СФП.	2	07.12.2023
42	ОФП. Передвижения в стойках. СФП.	2	09.12.2023
43	ОФП. Бросковая техника, повторение пройденного. СФП.	2	12.12.2023
44	ОФП. Кихон. Кумитэ. СФП.	2	14.12.2023

45	ОФП. Кихон. Кумитэ. СФП.	2	16.12.2023
46	ОФП. Кихон. Ката. СФП.	2	19.12.2023
47	Тестирование.	2	21.12.2023
48	Правила соревнований.	2	23.12.2023
49	Разминка. Соревновательная подготовка: ката.	2	26.12.2023
50	Разминка. Соревновательная подготовка: кумитэ.	2	28.12.2023
	Всего	24	
	Всего за полугодие	100	
	II полугодие		
51	Разминка. Соревновательная подготовка: бункай.	2	09.01.2024
52	ОФП. Стойки и перемещения. СФП.	2	11.01.2024
53	ОФП. Техника рук. СФП.	2	13.01.2024
54	Повторный инструктаж по технике безопасности.	2	16.01.2024
55	ОФП. Техника ног. СФП.	2	18.01.2024
56	ОФП. Бросковая техника: задняя, передняя подножки. СФП.	2	20.01.2024
57	Разминка. Гохон кумитэ: ой цуки дзёдан/аге уке=гияку цуки; ой цуки чудан/сото уке-гияку цуки; мае гери чудан/гедан барай-гияку цуки.	2	23.01.2024
58	Разминка, изучение удара йоко гери кекоми. Тэмасивари.	2	25.01.2024
59	Разминка, изучение блоков моротэ уке, хайшу уке; удара мае эмпи учи. Тэмасивари.	2	27.01.2024
60	Разминка, бросковая техника: повторение пройденного, изучение освобождения от захватов. Растяжка.	2	30.01.2024
	Всего	20	
61	Игровая тренировка.	2	01.02.2024
62	ОФП. Изучение бари-бари цуки, техника рук. СФП.	2	03.02.2024
63	ОФП. Кихон. СФП.	2	06.02.2024
64	ОФП. Ката . СФП.	2	08.02.2024
65	ОФП. Кихон. Изучение ката Хейан нидан. СФП.	2	10.02.2024
66	ОФП. Иппон кумитэ. СФП.	2	13.02.2024
67	Разминка. Изучение стойки фудо дачи. Повторение передвижений в ранее изученных стойках.	2	15.02.2024
68	Разминка, бросковая техника. Тэмасивари.	2	17.02.2024
69	Разминка, кихон. Отработка ката хейан нидан. Растяжка.	2	20.02.2024
70	Разминка, кихон иппон кумитэ.	2	22.02.2024
71	Работа по аттестационной программе.	2	24.02.2024
72	Работа по аттестационной программе.	2	27.02.2024
73	Разминка, изучение стойки некоаши дачи. Бросковая техника.	2	29.02.2024
	Всего	26	
74	Разминка, изучение ударов йоко эмпи учи, уширо эмпи учи. Изучение удара уширо гери.	2	01.03.2024
75	Разминка, кихон. Отработка ката: Тайкьёку шодан, Хейан шодан, Хейан нидан. Динамичная растяжка.	2	05.03.2024
76	Разминка. Гохон кумитэ, иппон кумитэ.	2	07.03.2024

77	Разминка. Развороты в стойках. Изучение броска через бедро. Растяжка.	2	09.03.2024
78	Разминка. Техника рук. Техника ног. Растяжка в паре.	2	12.03.2024
79	Разминка. Кихон. Ката.	2	14.03.2024
80	Разминка. Изучение санбон кумитэ.	2	16.03.2024
81	Разминка. Кихон. Ката. Кумитэ. Тэмасивари.	2	19.03.2024
82	Разминка. Кихон. Ката. Кумитэ. Тэмасивари.	2	21.03.2024
83	Разминка. Стойки и перемещения. Техника рук. Техника ног. Бросковая техника.	2	23.03.2024
84	Разминка. Стойки и перемещения. Техника рук. Техника ног. Бросковая техника.	2	26.03.2024
85	Игровая тренировка.	2	28.03.2024
86	Разминка. Кихон. Ката.	2	30.03.2024
	Всего	26	
87	Разминка. Кумитэ.	2	02.04.2023
88	Разминка. Отработка стоек и перемещений.	2	04.04.2023
89	Разминка. Техника рук.	2	06.04.2023
90	Разминка. Техника ног.	2	09.04.2023
91	Разминка. Бросковая техника.	2	11.04.2023
92	Разминка. Кихон.	2	13.04.2023
93	Разминка. Ката.	2	16.04.2023
94	Разминка. Кумитэ.	2	18.04.2023
95	Тестирование	2	20.04.2023
96	Разминка. Стойки и перемещения. Бросковая техника.	2	23.04.2023
97	Разминка. Техника рук. Техника ног.	2	25.04.2023
98	Игровая тренировка.	2	27.04.2023
99	Правила соревнований.	2	30.04.2024
	Всего	26	
100	Разминка. Соревновательная подготовка: ката.	2	02.05.2023
101	Разминка. Соревновательная подготовка: кумитэ.	2	04.05.2023
102	Работа по аттестационной программе.	2	07.05.2023
103	Работа по аттестационной программе.	2	11.05.2023
104	Работа по аттестационной программе.	2	14.05.2023
105	Разминка. Тэмасивари.	2	16.05.2023
106	Разминка. Кихон.	2	18.05.2023
107	Разминка. Кумитэ	2	21.05.2023
108	Разминка. Ката.	2	23.05.2023
	Всего	18	
	Всего за полугодие	116	

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ.

- 1) М.Накаяма "Лучшее каратэ". Москва: Научно-издательский центр "ЛАДОМИР" "АСТ",1997г.
- 2) Санг Х.Ким "Преподавание боевых искусств. Путь мастера". Ростов-на-Дону: "Феникс",2003г.
- 3) Санг Х.Ким "Растяжка, сила и ловкость в Боевых искусствах". Ростов-на-Дону: "Феникс",2003г.
- 4) П.В.Трутнев "Дзю-до". Программа для общеобразовательной школы для урочных и внеурочных занятий. Красноярск,2001г.
- 5) Войтех Левский "500 советов по самообороне". Москва: ФАИР-ПРЕСС,2001г.

- 6) Vinsent Perez “ATLAS OF HUMAN ANATOMY”. «Большой атлас анатомии человека» / пер. с англ. Ю.В. Букановой. – Москва. Издательство АСТ. 2020 г.
- 7) Л. Ф. Васильева «Прикладная кинезиология. Восстановление тонуса скелетных мышц.» Москва: Эксмо, 2019
- 8) Абигейл Элсуорт «Анатомия пилатеса». Москва: Эксмо, 2019
- 9) Петри Ряйсянен «Аштанга-йога: руководство по практике асан и виньяс в соответствии с традицией Шри К. Паттабхи Джойса. Москва: Мегалион, 2011

ВИДЕОМАТЕРИАЛЫ, ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ.

- 1) Семинары по традиционному каратэдо шотокан, Москва 2010-2013 гг. Проводит Садашиге Като, 8 Дан ИЖКА – 6ч (электронный носитель).
- 2) Семинары по традиционному каратэдо шотокан г. Железногорск, Красноярский край 2010-2018гг. Проводит А. В. Дорменко 8 Дан ISKF - 24ч (электронный носитель).
- 3) Семинар по традиционному каратэ Шотокан г. Красноярск 1999г. Проводит Широказу Канадзава 10 Дан – 3ч (электронный носитель).
- 4) Семинар по традиционному каратэ Шотокан г. Москва 2000 – 2005гг. Проводит Масао Кавазое 8 Дан – 18ч (электронный носитель).
- 5) Семинар по традиционному каратэ Шотокан г. Варшава 2001г. Проводит Деннис Рокач 5 Дан. Чемпионат мира по традиционному каратэ. Бразилия 2000г. – 3ч (электронный носитель).
- 6) Техника каратэ до черного пояса. Учебный фильм – 6ч (электронный носитель).
- 7) Мастерские ката традиционного каратэ Шотокан. Учебный фильм – 3ч (электронный носитель).

**Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования «Центр “Патриот”»**

Рекомендована решением
Педагогического совета
МБУ ДО «Центр «Патриот»»

Протокол №1 от 29.08.2023 г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБУ ДО «Центр
«Патриот»»

_____ А.В. Ильин
Приказ № 42 от 01.09.2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА НА 2023 – 2024 уч. год
к дополнительной общеразвивающей программе
«Каратэ»**

Форма реализации программы – очная с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий

Год обучения – 1

Номер (название) группы – Каратэ-2

Возраст обучающихся – 8-14 лет

Составитель:
Козлова Ю.В.
педагог дополнительного образования
МБУ ДО «Центр “Патриот”»

13.	Направленность дополнительной общеобразовательной программы	Физкультурно - спортивная		
14.	Вид дополнительной общеобразовательной программы	Авторская, общеразвивающая.		
15.	Уровень дополнительной общеобразовательной программы	Базовый		
16.	Особенности обучения в текущем учебном году по дополнительной общеобразовательной программе: особенности реализации <u>содержания, подготовка к знаменательным датам, юбилеям</u> детского объединения, учреждения, <u>реализация тематических программ, проектов, причины замены тем</u> и т.д.)	Проведение 2 городских соревнований по каратэ, участие учащихся в техническом семинаре А.В. Дорменко, аттестация на пояс.		
17.	Особенности организации образовательного процесса по дополнительной общеобразовательной программе с указанием: <ul style="list-style-type: none"> • количества учебных часов по программе; • количества учебных часов согласно расписанию; • <u>информации об изменении сроков и/или времени изучения отдельных тематических блоков</u> (разделов) с указанием <u>причин и целесообразности изменений</u> 	6 ч/ неделю	I полугодие	II полугодие
		Количество учебных недель в полугодии	17	19
		Количество учебных часов по программе	102	114
		Количество учебных часов согласно расписанию	102	114
		Программа предполагает работу в дистанционном режиме при необходимости.		
18.	Цель рабочей программы на <u>текущий</u> учебный год	Цель: укрепление и сохранение здоровья учащихся, обеспечение разностороннего физического развития, создание условий для развития социально-активной личности воспитанников через занятие каратэ.		
19.	Задачи на конкретный учебный год для конкретной учебной группы	<ul style="list-style-type: none"> ▪ удовлетворение познавательных интересов и развитие познавательных, творческих способностей учащихся; ▪ достижение учащимися уровня физической подготовленности в соответствии с требованиями данной программы; ▪ овладение знаниями, умениями и навыками по каратэ; ▪ формирование здорового образа жизни у учащихся через систематические занятия каратэ; ▪ воспитание морально-волевых качеств, самостоятельности и ответственности; ▪ воспитание патриотического сознания: любовь и бережное отношение к природе, к истории и 		

		культуры края, в том числе гордость за достижения соотечественников в спорте.
20.	Режим занятий в текущем учебном году (указать продолжительность и количество занятий в неделю со всеми вариантами и обоснованием выбора варианта, продолжительность учебного часа, если она отличается от академического часа)	Дети 8-14 лет – 6 часов в неделю (3 раза в неделю по 1 ч 20 минут). Всего 216 часов в год.
21.	Формы занятий и их сочетание (пояснить, чем обусловлен <u>выбор конкретных форм учебных занятий</u>)	В данной программе предусматриваются следующие формы обучения: 1.практические и теоретические учебные занятия, 2.работа по индивидуальным планам, 3.тестирование, 4.участие в соревнованиях, товарищеских встречах.
22.	Изменения , внесенные в дополнительную общеобразовательную программу, необходимые для обучения в <u>текущем учебном году</u> и их обоснование (информация об <u>изменении содержательной части</u> дополнительной общеобразовательной программы, <u>обоснование изменений, описание резервов</u> , за счет которых они будут реализованы	Уменьшено количество часов для игровых тренировок. Увеличено количество часов для отработки техники рук и ног, работа по аттестационной программе.
23.	Ожидаемые результаты и способы их оценки в <u>текущем учебном году</u> (результаты и способы измерения результатов для конкретного года обучения, <u>форма проведения промежуточной и итоговой аттестации</u>)	К концу обучения, учащиеся будут уметь : <ul style="list-style-type: none"> - выполняя требующие реакции упражнения развивать чувство своевременности; - отрабатывать автоматическое (рефлекторное) выполнение техник; - обеспечить устойчивую личную мотивацию, выполняя упражнения для развития навыков самообороны; - научатся оказывать первую помощь; Систематические занятия спортом приведут к пониманию и поддержанию здорового образа жизни, проявится уважение друг к другу, улучшится культура общения, появится чувство коллективизма.
24.	Формы подведения итогов реализации дополнительной общеразвивающей программы	Форма подведения итогов реализации дополнительной общеобразовательной программы является - контрольное задание, тестирование, анкетирование, соревнование и др.

	Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности учащихся в группе является выполнение требований контрольных нормативов по ОФП, знание базовой техники.
--	---

Тематическое планирование

Содержание занятий	Количество часов
	(бч/н)
1.Теоретическая подготовка	12
1.5.Техника безопасности.	4
1.6.История каратэ.	2
1.7.Гигиенические знания и навыки.	2
1.8.Правила соревнований.	4
2.Практическая подготовка	200
2.1.Физическая подготовка.	60
2.1.1.ОФП	25
2.1.2.СФП	25
2.1.3.Игровая тренировка.	10
2.2.Техническая подготовка.	132
2.2.1.Стойки и перемещения.	14
2.2.2.Техника рук (блоки, удары).	14
2.2.3.Техника ног (блоки, удары).	14
2.2.4.Бросковая техника, страховки.	16
2.2.5.Кихон: техн.действия в связках	16
2.2.6.Ката: формальные упражнения	16
2.2.7.Кумитэ: поединки.	18
2.2.8.Работа по аттестац. программе.	16
2.2.9.Тэмасивари.	8
2.3.Соревновательная подготовка	8
2.3.1.Кумитэ.	4
2.3.2.Ката.	4
3.Тестирование.	4
Всего:	216

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ пп	Содержание учебного материала	Часы	Дата
1	Вводный и первичный инструктаж. Техника безопасности до занятия, во время занятия и после занятия. Правила поведения по отношению к педагогу и окружающим детям. Профилактика травматизма.	2	01.09.2023
2	ОФП. СФП.	2	04.09.2023
3	ОФП. Стойки и перемещения. Техника рук. СФП.	2	06.09.2023
4	ОФП. Стойки и перемещения. Техника ног. СФП.	2	08.09.2023
5	ОФП. Стойки и перемещения. Техника рук. СФП.	2	11.09.2023
6	ОФП. Стойки и перемещения. Техника ног. СФП.	2	13.09.2023
7	ОФП. Стойки и перемещения. Техника рук. СФП.	2	15.09.2023
8	ОФП. Стойки и перемещения. Техника ног. СФП.	2	18.09.2023
9	ОФП. Стойки и перемещения. Техника рук. СФП.	2	20.09.2023
10	ОФП. Техника ног. СФП	2	22.09.2023
11	ОФП. Техника рук. СФП.	2	25.09.2023
12	ОФП. Отработка техники рук и ног. СФП.	2	27.09.2023
13	Игровая тренировка.	2	29.09.2023
	Всего	26	
14	История каратэ: зарождение, основные стили, мастера школ.	2	02.10.2023
15	ОФП. Отработка стоек и передвижений. СФП.	2	04.10.2023
16	ОФП. Техника ног.	2	06.10.2023
17	ОФП. Стойки и перемещения. Техника рук. СФП.	2	09.10.2023
18	ОФП. Бросковая техника. СФП.	2	11.10.2023
19	ОФП. Отработка техники рук и ног. СФП.	2	13.10.2023
20	ОФП. Стойки и перемещения. Бросковая техника. СФП.	2	16.10.2023
21	ОФП. Техника рук. Тэмасивари. СФП.	2	18.10.2023
22	ОФП. Техника ног. Тэмасивари. СФП.	2	20.10.2023
23	ОФП. Бросковая техника. СФП.	2	23.10.2023
24	ОФП. Стойки и перемещения. Техника ног. СФП.	2	25.10.2023
25	Гигиенические знания и навыки.	2	27.10.2023
26	Игровая тренировка.	2	30.10.2023
	Всего	26	
27	ОФП. Техника рук. Кихон. СФП.	2	01.11.2023
28	ОФП. Ката. СФП.	2	03.11.2023
29	ОФП. Бросковая техника. Кихон. СФП.	2	06.11.2023
30	ОФП. Техника рук. Техника ног. СФП.	2	08.11.2023
31	ОФП. Ката. СФП.	2	10.11.2023
32	ОФП. Кумитэ. СФП.	2	13.11.2023
33	ОФП. Техника рук. Тэмасивари. СФП.	2	15.11.2023
34	ОФП. Техника ног. Тэмасивари. СФП.	2	17.11.2023
35	ОФП. Кихон. Ката. СФП.	2	20.11.2023
36	ОФП. Кихон. Кумитэ. СФП.	2	22.11.2023
37	ОФП. Ката. Кумитэ. СФП.	2	24.11.2023
38	Разминка. Работа по аттестационной программе	2	27.11.2023

39	Разминка. Работа по аттестационной программе	2	29.11.2023
	Всего	26	
40	ОФП. Бросковая техника. СФП.	2	01.12.2023
41	ОФП. Техника рук. Техника ног. СФП.	2	04.12.2023
42	ОФП. Передвижения в стойках. СФП.	2	06.12.2023
43	ОФП. Бросковая техника. СФП.	2	08.12.2023
44	ОФП. Кихон. Кумитэ. СФП.	2	11.12.2023
45	ОФП. Кихон. Кумитэ. СФП.	2	13.12.2023
46	ОФП. Кихон. Ката. СФП.	2	15.12.2023
47	Тестирование.	2	18.12.2023
48	Правила соревнований.	2	20.12.2023
49	Разминка. Соревновательная подготовка: ката.	2	22.12.2023
50	Разминка. Соревновательная подготовка: кумитэ.	2	25.12.2023
51	Игровая тренировка	2	27.12.2023
	Всего	24	
	Всего за полугодие	102	
52	Повторный инструктаж по технике безопасности.	2	10.01.2024
53	ОФП. Стойки и перемещения. СФП.	2	12.01.2024
54	ОФП. Техника рук. СФП.	2	15.01.2024
55	ОФП. Техника ног. СФП.	2	17.01.2024
56	ОФП. Бросковая техника. СФП.	2	19.01.2024
57	Разминка. Кумитэ	2	22.01.2024
58	Разминка. Техника ног. Тэмасивари.	2	24.01.2024
59	Разминка. Техника рук. Тэмасивари.	2	26.01.2024
60	Разминка, бросковая техника. Растяжка.	2	29.01.2024
61	Игровая тренировка.	2	31.01.2024
	Всего	20	
62	ОФП. Техника рук. СФП.	2	02.02.2024
63	ОФП. Кихон. СФП.	2	05.02.2024
64	ОФП. Ката . СФП.	2	07.02.2024
65	ОФП. Кихон. Ката. СФП.	2	09.02.2024
66	ОФП. Кумитэ. СФП.	2	12.02.2024
67	Разминка. Стойки и перемещения.	2	14.02.2024
68	Разминка, бросковая техника. Тэмасивари.	2	16.02.2024
69	Разминка, кихон, ката. Растяжка.	2	19.02.2024
70	Разминка, кумитэ.	2	21.02.2024
71	Работа по аттестационной программе.	2	26.02.2024
72	Работа по аттестационной программе.	2	28.02.2024
	Всего	22	
73	Работа по аттестационной программе.	2	01.03.2024
74	Разминка. Стойки и перемещения. Бросковая техника.	2	04.03.2024
75	Разминка. Техника рук. Техника ног.	2	06.03.2024
76	Разминка, кихон. Ката. Динамичная растяжка.	2	11.03.2024
77	Разминка. Кумитэ.	2	13.03.2024
78	Разминка. Бросковая техника. Растяжка.	2	15.03.2024
79	Разминка. Техника рук. Техника ног. Растяжка в паре.	2	18.03.2024
80	Разминка. Кихон. Ката.	2	20.03.2024
81	Разминка. Кумитэ.	2	22.03.2024
82	Разминка. Кихон. Ката. Кумитэ. Тэмасивари.	2	25.03.2024
83	Разминка. Кихон. Ката. Кумитэ. Тэмасивари.	2	27.03.2024

84	Разминка. Стойки и перемещения. Техника рук. Техника ног. Бросковая техника.	2	29.03.2024
	Всего	24	
85	Разминка. Стойки и перемещения. Техника рук. Техника ног. Бросковая техника.	2	01.04.2024
86	Игровая тренировка.	2	03.04.2024
87	Разминка. Кихон. Ката.	2	05.04.2024
88	Разминка. Кумитэ.	2	08.04.2024
89	Разминка. Отработка стоек и перемещений.	2	10.04.2024
90	Разминка. Техника рук.	2	13.04.2024
91	Разминка. Техника ног.	2	15.04.2024
92	Разминка. Бросковая техника.	2	17.04.2024
93	Разминка. Кихон.	2	19.04.2024
94	Разминка. Ката.	2	22.04.2024
95	Разминка. Кумитэ.	2	24.04.2024
96	Тестирование	2	26.04.2024
97	Разминка. Стойки и перемещения. Бросковая техника.	2	29.04.2024
	Всего	26	
98	Разминка. Техника рук. Техника ног.	2	03.05.2024
99	Игровая тренировка.	2	06.05.2024
100	Правила соревнований.	2	08.05.2024
101	Разминка. Соревновательная подготовка: ката.	2	10.05.2024
102	Разминка. Соревновательная подготовка: кумитэ.	2	13.05.2024
103	Работа по аттестационной программе.	2	15.05.2024
104	Работа по аттестационной программе.	2	17.05.2024
105	Работа по аттестационной программе.	2	20.05.2024
106	Разминка. Тэмасивари	2	22.05.2024
107	Разминка. Кихон.	2	24.05.2024
108	Разминка. Ката.	2	27.05.2024
	Всего	22	
	Всего за полугодие	114	

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ.

- 10) М.Накаяма "Лучшее каратэ". Москва: Научно-издательский центр "ЛАДОМИР" "АСТ",1997г.
- 11) Санг Х.Ким "Преподавание боевых искусств. Путь мастера". Ростов-на-Дону: "Феникс",2003г.
- 12) Санг Х.Ким "Растяжка, сила и ловкость в Боевых искусствах". Ростов-на-Дону: "Феникс",2003г.
- 13) П.В.Трутнев "Дзю-до". Программа для общеобразовательной школы для урочных и внеурочных занятий. Красноярск,2001г.
- 14) Войтех Левский "500 советов по самообороне". Москва: ФАИР-ПРЕСС,2001г.
- 15) Vinsent Perez "ATLAS OF HUMAN ANATOMY". «Большой атлас анатомии человека» / пер. с англ. Ю.В. Букановой. – Москва. Издательство АСТ. 2020 г.
- 16) Л. Ф. Васильева «Прикладная кинезиология. Восстановление тонуса скелетных мышц.» Москва: Эксмо, 2019
- 17) Абигейл Элсуорт «Анатомия пилатеса». Москва: Эксмо, 2019
- 18) Петри Ряйсянен «Аштанга-йога: руководство по практике асан и виньяс в соответствии с традицией Шри К. Паттабхи Джойса. Москва: Мегалион, 2011

ВИДЕОМАТЕРИАЛЫ, ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ.

- 8) Семинары по традиционному каратэдо шотокан, Москва 2010-2013 гг. Проводит Садашиге Като, 8 Дан ИЖКА – 6ч (электронный носитель).
- 9) Семинары по традиционному каратэдо шотокан г. Железногорск, Красноярский край 2010-2018гг. Проводит А. В. Дорменко 8 Дан ISKF - 24ч (электронный носитель).
- 10) Семинар по традиционному каратэ Шотокан г. Красноярск 1999г. Проводит Широказу Канадзава 10 Дан – 3ч (электронный носитель).
- 11) Семинар по традиционному каратэ Шотокан г. Москва 2000 – 2005гг. Проводит Масао Кавазое 8 Дан – 18ч (электронный носитель).
- 12) Семинар по традиционному каратэ Шотокан г. Варшава 2001г. Проводит Деннис Рокач 5 Дан. Чемпионат мира по традиционному каратэ. Бразилия 2000г. – 3ч (электронный носитель).
- 13) Техника каратэ до черного пояса. Учебный фильм – 6ч (электронный носитель).
- 14) Мастерские ката традиционного каратэ Шотокан. Учебный фильм – 3ч (электронный носитель).

**Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования «Центр “Патриот”»**

Рекомендована решением
Педагогического совета
МБУ ДО «Центр «Патриот»»

Протокол №1 от 29.08.2023 г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБУ ДО «Центр
«Патриот»»

_____ А.В. Ильин
Приказ № 42 от 01.09.2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА НА 2023 – 2024 уч. год
к дополнительной общеразвивающей программе
«Каратэ»**

Форма реализации программы – очная с применением электронного обучения и
дистанционных образовательных технологий

Год обучения – 1

Номер (название) группы – Каратэ-3

Возраст обучающихся – 9-14 лет

Составитель:
Козлова Ю.В.
педагог дополнительного образования
МБУ ДО «Центр “Патриот”»

2023 г.

25.	Направленность дополнительной общеобразовательной программы	Физкультурно - спортивная		
26.	Вид дополнительной общеобразовательной программы	Авторская, общеразвивающая.		
27.	Уровень дополнительной общеобразовательной программы	Базовый		
28.	Особенности обучения в текущем учебном году по дополнительной общеобразовательной программе	Проведение 2 городских соревнований по каратэ, показательные выступления к юбилею Центра, участие учащихся в техническом семинаре А.В. Дорменко, аттестация на пояс.		
29.	Особенности организации образовательного процесса по дополнительной общеобразовательной программе с указанием: <ul style="list-style-type: none"> • количества учебных часов по программе; • количества учебных часов согласно расписанию; • <u>информации об изменении сроков и/или времени изучения отдельных тематических блоков (разделов) с указанием причин и целесообразности изменений</u> 	6 ч/ неделю	I полугодие	II полугодие
		Количество учебных недель в полугодии	17	19
		Количество учебных часов по программе	102	114
		Количество учебных часов согласно расписанию	102	114
		Программа предполагает работу в дистанционном режиме при необходимости.		
30.	Цель рабочей программы на <u>текущий</u> учебный год	Цель: укрепление и сохранение здоровья учащихся, обеспечение разностороннего физического развития, создание условий для развития социально-активной личности воспитанников через занятие каратэ.		
31.	Задачи на конкретный учебный год для конкретной учебной группы	<ul style="list-style-type: none"> ▪ удовлетворение познавательных интересов и развитие познавательных, творческих способностей учащихся; ▪ достижение учащимися уровня физической подготовленности в соответствии с требованиями данной программы; ▪ овладение знаниями, умениями и навыками по каратэ; ▪ формирование здорового образа жизни у учащихся через систематические занятия каратэ; ▪ воспитание морально-волевых качеств, самостоятельности и ответственности; ▪ воспитание патриотического сознания: любовь и бережное отношение к природе, к истории и культуре края, в том числе гордость за достижения соотечественников в спорте. 		
32.	Режим занятий в <u>текущем учебном году</u>	Дети 9-14 лет – 6 часов в неделю (3 раза в неделю по 1 ч 20 минут с перерывом 10 минут). Всего 216 часов в год.		

33.	Формы занятий	В данной программе предусматриваются следующие формы обучения: 1.практические и теоретические учебные занятия, 2.работа по индивидуальным планам, 3.тестирование, 4.участие в соревнованиях, товарищеских встречах.
34.	Изменения , внесенные в дополнительную общеобразовательную программу, необходимые для обучения в <u>текущем учебном году</u>	Уменьшено количество часов для игровых тренировок. Увеличено количество часов для отработки техники рук и ног, работа по аттестационной программе.
35.	Ожидаемые результаты	К концу обучения, учащиеся будут уметь : <ul style="list-style-type: none"> - выполняя требующие реакции упражнения развивать чувство своевременности; - отрабатывать автоматическое (рефлекторное) выполнение техник; - обеспечить устойчивую личную мотивацию, выполняя упражнения для развития навыков самообороны; - научатся оказывать первую помощь; Систематические занятия спортом приведут к пониманию и поддержанию здорового образа жизни, проявится уважение друг к другу, улучшится культура общения, появится чувство коллективизма.
36.	Формы подведения итогов реализации дополнительной общеразвивающей программы	Форма подведения итогов реализации дополнительной общеобразовательной программы является - контрольное задание, тестирование, анкетирование, соревнование и др. Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности учащихся в группе является выполнение требований контрольных нормативов по ОФП, знание базовой техники.

Тематическое планирование

Содержание занятий	Количество часов
	(бч/н)
1.Теоретическая подготовка	12
1.9.Техника безопасности.	4
1.10. История каратэ.	2
1.11. Гигиенические знания и навыки.	2
1.12. Правила соревнований.	4
2.Практическая подготовка	200
2.1.Физическая подготовка.	60
2.1.1.ОФП	25

2.1.2.СФП	25
2.1.3.Игровая тренировка.	10
2.2.Техническая подготовка.	132
2.2.1.Стойки и перемещения.	14
2.2.2.Техника рук (блоки, удары).	14
2.2.3.Техника ног (блоки, удары).	14
2.2.4.Бросковая техника, страховки.	16
2.2.5.Кихон: техн.действия в связках	16
2.2.6.Ката: формальные упражнения	16
2.2.7.Кумитэ: поединки.	18
2.2.8.Работа по аттестац. программе.	16
2.2.9.Тэмасивари.	8
2.3.Соревновательная подготовка	8
2.3.1.Кумитэ.	4
2.3.2.Ката.	4
3.Тестирование.	4
Всего:	216

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ЗАНЯТИЙ

№ пп	Содержание учебного материала	Часы	Дата
I полугодие			
1	Вводный и первичный инструктаж. Техника безопасности до занятия, во время занятия и после занятия. Правила поведения по отношению к педагогу и окружающим детям. Профилактика травматизма.	2	01.09.2023
2	ОФП. СФП.	2	04.09.2023
3	ОФП. Стойки и перемещения. Техника рук. СФП.	2	06.09.2023
4	ОФП. Стойки и перемещения. Техника ног. СФП.	2	08.09.2023
5	ОФП. Стойки и перемещения. Техника рук. СФП.	2	11.09.2023
6	ОФП. Стойки и перемещения. Техника ног. СФП.	2	13.09.2023
7	ОФП. Стойки и перемещения. Техника рук. СФП.	2	15.09.2023
8	ОФП. Стойки и перемещения. Техника ног. СФП.	2	18.09.2023
9	ОФП. Стойки и перемещения. Техника рук. СФП.	2	20.09.2023
10	ОФП. Техника ног. СФП	2	22.09.2023
11	ОФП. Техника рук. СФП.	2	25.09.2023
12	ОФП. Отработка техники рук и ног. СФП.	2	27.09.2023
13	Игровая тренировка.	2	29.09.2023
	Всего	26	
14	История каратэ: зарождение, основные стили, мастера школ.	2	02.10.2023
15	ОФП. Отработка стоек и передвижений. СФП.	2	04.10.2023
16	ОФП. Техника ног.	2	06.10.2023
17	ОФП. Стойки и перемещения. Техника рук. СФП.	2	09.10.2023
18	ОФП. Бросковая техника. СФП.	2	11.10.2023
19	ОФП. Отработка техники рук и ног. СФП.	2	13.10.2023
20	ОФП. Стойки и перемещения. Бросковая техника. СФП.	2	16.10.2023
21	ОФП. Техника рук. Тэмасивари. СФП.	2	18.10.2023
22	ОФП. Техника ног. Тэмасивари. СФП.	2	20.10.2023

23	ОФП. Бросковая техника. СФП.	2	23.10.2023
24	ОФП. Стойки и перемещения. Техника ног. СФП.	2	25.10.2023
25	Гигиенические знания и навыки.	2	27.10.2023
26	Игровая тренировка.	2	30.10.2023
	Всего	26	
27	ОФП. Техника рук. Кихон. СФП.	2	01.11.2023
28	ОФП. Ката. СФП.	2	03.11.2023
29	ОФП. Бросковая техника. Кихон. СФП.	2	06.11.2023
30	ОФП. Техника рук. Техника ног. СФП.	2	08.11.2023
31	ОФП. Ката. СФП.	2	10.11.2023
32	ОФП. Кумитэ. СФП.	2	13.11.2023
33	ОФП. Техника рук. Тэмасивари. СФП.	2	15.11.2023
34	ОФП. Техника ног. Тэмасивари. СФП.	2	17.11.2023
35	ОФП. Кихон. Ката. СФП.	2	20.11.2023
36	ОФП. Кихон. Кумитэ. СФП.	2	22.11.2023
37	ОФП. Ката. Кумитэ. СФП.	2	24.11.2023
38	Разминка. Работа по аттестационной программе	2	27.11.2023
39	Разминка. Работа по аттестационной программе	2	29.11.2023
	Всего	26	
40	ОФП. Бросковая техника. СФП.	2	01.12.2023
41	ОФП. Техника рук. Техника ног. СФП.	2	04.12.2023
42	ОФП. Передвижения в стойках. СФП.	2	06.12.2023
43	ОФП. Бросковая техника. СФП.	2	08.12.2023
44	ОФП. Кихон. Кумитэ. СФП.	2	11.12.2023
45	ОФП. Кихон. Кумитэ. СФП.	2	13.12.2023
46	ОФП. Кихон. Ката. СФП.	2	15.12.2023
47	Тестирование.	2	18.12.2023
48	Правила соревнований.	2	20.12.2023
49	Разминка. Соревновательная подготовка: ката.	2	22.12.2023
50	Разминка. Соревновательная подготовка: кумитэ.	2	25.12.2023
51	Игровая тренировка	2	27.12.2023
	Всего	24	
	Всего за полугодие	102	
	II полугодие		
52	Повторный инструктаж по технике безопасности.	2	10.01.2024
53	ОФП. Стойки и перемещения. СФП.	2	12.01.2024
54	ОФП. Техника рук. СФП.	2	15.01.2024
55	ОФП. Техника ног. СФП.	2	17.01.2024
56	ОФП. Бросковая техника. СФП.	2	19.01.2024
57	Разминка. Кумитэ	2	22.01.2024
58	Разминка. Техника ног. Тэмасивари.	2	24.01.2024
59	Разминка. Техника рук. Тэмасивари.	2	26.01.2024
60	Разминка, бросковая техника. Растяжка.	2	29.01.2024
61	Игровая тренировка.	2	31.01.2024
	Всего	20	
62	ОФП. Техника рук. СФП.	2	02.02.2024
63	ОФП. Кихон. СФП.	2	05.02.2024
64	ОФП. Ката . СФП.	2	07.02.2024
65	ОФП. Кихон. Ката. СФП.	2	09.02.2024
66	ОФП. Кумитэ. СФП.	2	12.02.2024

67	Разминка. Стойки и перемещения.	2	14.02.2024
68	Разминка, бросковая техника. Тэмасивари.	2	16.02.2024
69	Разминка, кихон, ката. Растяжка.	2	19.02.2024
70	Разминка, кумитэ.	2	21.02.2024
71	Работа по аттестационной программе.	2	26.02.2024
72	Работа по аттестационной программе.	2	28.02.2024
	Всего	22	
73	Работа по аттестационной программе.	2	01.03.2024
74	Разминка. Стойки и перемещения. Бросковая техника.	2	04.03.2024
75	Разминка. Техника рук. Техника ног.	2	06.03.2024
76	Разминка, кихон. Ката. Динамичная растяжка.	2	11.03.2024
77	Разминка. Кумитэ.	2	13.03.2024
78	Разминка. Бросковая техника. Растяжка.	2	15.03.2024
79	Разминка. Техника рук. Техника ног. Растяжка в паре.	2	18.03.2024
80	Разминка. Кихон. Ката.	2	20.03.2024
81	Разминка. Кумитэ.	2	22.03.2024
82	Разминка. Кихон. Ката. Кумитэ. Тэмасивари.	2	25.03.2024
83	Разминка. Кихон. Ката. Кумитэ. Тэмасивари.	2	27.03.2024
84	Разминка. Стойки и перемещения. Техника рук. Техника ног. Бросковая техника.	2	29.03.2024
	Всего	24	
85	Разминка. Стойки и перемещения. Техника рук. Техника ног. Бросковая техника.	2	01.04.2024
86	Игровая тренировка.	2	03.04.2024
87	Разминка. Кихон. Ката.	2	05.04.2024
88	Разминка. Кумитэ.	2	08.04.2024
89	Разминка. Отработка стоек и перемещений.	2	10.04.2024
90	Разминка. Техника рук.	2	13.04.2024
91	Разминка. Техника ног.	2	15.04.2024
92	Разминка. Бросковая техника.	2	17.04.2024
93	Разминка. Кихон.	2	19.04.2024
94	Разминка. Ката.	2	22.04.2024
95	Разминка. Кумитэ.	2	24.04.2024
96	Тестирование	2	26.04.2024
97	Разминка. Стойки и перемещения. Бросковая техника.	2	29.04.2024
	Всего	26	
98	Разминка. Техника рук. Техника ног.	2	03.05.2024
99	Игровая тренировка.	2	06.05.2024
100	Правила соревнований.	2	08.05.2024
101	Разминка. Соревновательная подготовка: ката.	2	10.05.2024
102	Разминка. Соревновательная подготовка: кумитэ.	2	13.05.2024
103	Работа по аттестационной программе.	2	15.05.2024
104	Работа по аттестационной программе.	2	17.05.2024
105	Работа по аттестационной программе.	2	20.05.2024
106	Разминка. Тэмасивари	2	22.05.2024
107	Разминка. Кихон.	2	24.05.2024
108	Разминка. Ката.	2	27.05.2024
	Всего	22	
	Всего за полугодие	114	

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ.

- 19) М.Накаяма "Лучшее каратэ". Москва: Научно-издательский центр "ЛАДОМИР" "АСТ",1997г.
- 20) Санг Х.Ким "Преподавание боевых искусств. Путь мастера". Ростов-на-Дону: "Феникс",2003г.
- 21) Санг Х.Ким "Растяжка, сила и ловкость в Боевых искусствах". Ростов-на-Дону: "Феникс",2003г.
- 22) П.В.Трутнев "Дзю-до". Программа для общеобразовательной школы для урочных и внеурочных занятий. Красноярск,2001г.
- 23) Войтех Левский "500 советов по самообороне". Москва: ФАИР-ПРЕСС,2001г.
- 24) Vinsent Perez "ATLAS OF HUMAN ANATOMY". «Большой атлас анатомии человека» / пер. с англ. Ю.В. Букановой. – Москва. Издательство АСТ. 2020 г.
- 25) Л. Ф. Васильева «Прикладная кинезиология. Восстановление тонуса скелетных мышц.» Москва: Эксмо, 2019
- 26) Абигейл Элсуорт «Анатомия пилатеса». Москва: Эксмо, 2019
- 27) Петри Ряйсянен «Аштанга-йога: руководство по практике асан и виньяс в соответствии с традицией Шри К. Паттабхи Джойса. Москва: Мегалион, 2011

ВИДЕОМАТЕРИАЛЫ, ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ.

- 15) Семинары по традиционному каратэдо шотокан, Москва 2010-2013 гг. Проводит Садашиге Като, 8 Дан IJKA – 6ч (электронный носитель).
- 16) Семинары по традиционному каратэдо шотокан г. Железногорск, Красноярский край 2010-2018гг. Проводит А. В. Дорменко 8 Дан ISKF - 24ч (электронный носитель).
- 17) Семинар по традиционному каратэ Шотокан г. Красноярск 1999г. Проводит Широказу Канадзава 10 Дан – 3ч (электронный носитель).
- 18) Семинар по традиционному каратэ Шотокан г. Москва 2000 – 2005гг. Проводит Масао Кавазое 8 Дан – 18ч (электронный носитель).
- 19) Семинар по традиционному каратэ Шотокан г. Варшава 2001г. Проводит Деннис Рокач 5 Дан. Чемпионат мира по традиционному каратэ. Бразилия 2000г. – 3ч (электронный носитель).
- 20) Техника каратэ до черного пояса. Учебный фильм – 6ч (электронный носитель).
- 21) Мастерские ката традиционного каратэ Шотокан. Учебный фильм – 3ч (электронный носитель).

**Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования «Центр “Патриот”»**

Рекомендована решением
Педагогического совета
МБУ ДО «Центр «Патриот»»

Протокол №1 от 29.08.2023 г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБУ ДО «Центр
«Патриот»»

А.В. Ильин
Приказ № 42 от 01.09.2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА НА 2023 – 2024 уч. год
к дополнительной общеразвивающей программе
«Каратэ»**

Форма реализации программы – очная с применением электронного обучения и
дистанционных образовательных технологий

Год обучения – 1

Номер (название) группы – Каратэ-4

Возраст обучающихся – 10-17 лет

Составитель:
Козлова Ю.В.
педагог дополнительного образования
МБУ ДО «Центр “Патриот”»

2023 г.

37.	Направленность дополнительной общеобразовательной программы	Физкультурно - спортивная		
38.	Вид дополнительной общеобразовательной программы	Авторская, общеразвивающая		
39.	Уровень дополнительной общеобразовательной программы	Базовый		
40.	Особенности обучения в текущем учебном году по дополнительной общеобразовательной программе	Проведение 2 городских соревнований по каратэ, показательные выступления к юбилею Центра, участие учащихся в техническом семинаре А.В. Дорменко, аттестация на пояс.		
41.	Особенности организации образовательного процесса по дополнительной общеобразовательной программе	6 ч/ неделю	I полугодие	II полугодие
		Количество учебных недель в полугодии	17	19
		Количество учебных часов по программе	102	114
		Количество учебных часов согласно расписанию	102	114
42.	Цель рабочей программы на <u>текущий</u> учебный год	Цель: укрепление и сохранение здоровья учащихся, обеспечение разностороннего физического развития, создание условий для развития социально-активной личности воспитанников через занятие каратэ.		
43.	Задачи на конкретный учебный год для конкретной учебной группы	<ul style="list-style-type: none"> ▪ удовлетворение познавательных интересов и развитие познавательных, творческих способностей учащихся; ▪ достижение учащимися уровня физической подготовленности в соответствии с требованиями данной программы; ▪ овладение знаниями, умениями и навыками по каратэ; ▪ формирование здорового образа жизни у учащихся через систематические занятия каратэ; ▪ воспитание морально-волевых качеств, самостоятельности и ответственности; ▪ воспитание патриотического сознания: любовь и бережное отношение к природе, к истории и культуре края, в том числе гордость за достижения соотечественников в спорте. 		
44.	Режим занятий в <u>текущем учебном году</u>	Дети 10-17 лет – 6 часов в неделю (3 раза в неделю по 1 ч 20 минут, перерыв между занятиями 10 минут). Всего 216 часов в год.		

45.	Формы занятий	В данной программе предусматриваются следующие формы обучения: 1.практические и теоретические учебные занятия, 2.работа по индивидуальным планам, 3.тестирование, 4.участие в соревнованиях, товарищеских встречах.
46.	Изменения , внесенные в дополнительную общеобразовательную программу, необходимые для обучения в текущем учебном году	Уменьшено количество часов для игровой тренировки. Увеличено количество часов для отработки ката, кумитэ, кихона и бункая.
47.	Ожидаемые результаты	К концу обучения, учащиеся будут уметь: <ul style="list-style-type: none"> - выполняя требующие реакции упражнения развивать чувство своевременности; - отрабатывать автоматическое (рефлекторное) выполнение техник; - обеспечить устойчивую личную мотивацию, выполняя упражнения для развития навыков самообороны; - научатся оказывать первую помощь; Систематические занятия спортом приведут к пониманию и поддержанию здорового образа жизни, проявится уважение друг к другу, улучшится культура общения, появится чувство коллективизма.
48.	Формы подведения итогов реализации дополнительной общеразвивающей программы	Форма подведения итогов реализации дополнительной общеобразовательной программы является - контрольное задание, тестирование, анкетирование, соревнование и др. Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности учащихся в группе является выполнение требований контрольных нормативов по ОФП, знание базовой техники.

Тематическое планирование

Содержание занятий	Количество часов
	(бч/н)
1.Теоретическая подготовка	12
1.13. Техника безопасности.	4
1.14. История каратэ.	2
1.15. Гигиенические знания и навыки.	2
1.16. Правила соревнований.	4
2.Практическая подготовка	200

2.1.Физическая подготовка.	56
2.1.1.ОФП	25
2.1.2.СФП	25
2.1.3.Игровая тренировка.	6
2.2.Техническая подготовка.	136
2.2.1.Техника рук (блоки, удары).	10
2.2.2.Техника ног (блоки, удары).	10
2.2.3.Бросковая техника, страховки.	16
2.2.4.Кихон: техн.действия в связках	18
2.2.5.Ката: формальные упражнения	18
2.2.6.Бункай: расшифровка ката	18
2.2.7.Кумитэ: поединки.	18
2.2.8.Работа по аттестац. программе.	16
2.2.9.Тэмасивари.	12
2.3.Соревновательная подготовка	8
2.3.1.Кумитэ.	4
2.3.2.Ката.	4
3.Тестирование.	4
Всего:	216

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ЗАНЯТИЙ

№ пп	Содержание учебного материала	Часы	Дата
І полугодие			
1	Вводный и первичный инструктаж. Техника безопасности до занятия, во время занятия и после занятия. Правила поведения по отношению к педагогу и окружающим детям. Профилактика травматизма.	2	01.09.2023
2	ОФП. Кихон. Ката. СФП.	2	04.09.2023
3	ОФП. Кихон. Бункай. СФП.	2	06.09.2023
4	ОФП. Кихон. Кумитэ. СФП.	2	08.09.2023
5	ОФП. Кихон. Ката. СФП.	2	11.09.2023
6	ОФП. Кихон. Бункай. СФП.	2	13.09.2023
7	ОФП. Кихон. Кумитэ. СФП.	2	15.09.2023
8	ОФП. Кихон. Ката. СФП.	2	18.09.2023
9	ОФП. Кихон. Бункай. СФП.	2	20.09.2023
10	ОФП. Кихон. Кумитэ. СФП.	2	22.09.2023
11	ОФП. Кихон. Ката. СФП.	2	25.09.2023
12	ОФП. Кихон. Бункай. СФП.	2	27.09.2023
13	ОФП. Кихон. Кумитэ. СФП.	2	29.09.2023
	Всего	26	
14	История каратэ: зарождение, основные стили, мастера школ.	2	02.10.2023
15	ОФП. Кихон. Ката. СФП.	2	04.10.2023
16	ОФП. Кихон. Бункай. СФП.	2	06.10.2023
17	ОФП. Кихон. Кумитэ. СФП.	2	09.10.2023
18	ОФП. Бросковая техника. СФП.	2	11.10.2023

19	ОФП. Техника рук. Тэмасивари. СФП.	2	13.10.2023
20	ОФП. Техника ног. Тэмасивари. СФП.	2	16.10.2023
21	ОФП. Кихон. Ката. СФП.	2	18.10.2023
22	ОФП. Кихон. Бункай. СФП.	2	20.10.2023
23	ОФП. Кихон. Кумитэ. СФП.	2	23.10.2023
24	ОФП. Бросковая техника. СФП.	2	25.10.2023
25	Гигиенические знания и навыки.	2	27.10.2023
26	ОФП. Бросковая техника. СФП.	2	30.10.2023
	Всего	26	
27	Игровая тренировка.	2	01.11.2023
28	ОФП. Кихон. Ката. СФП.	2	03.11.2023
29	ОФП. Кихон. Бункай. СФП.	2	06.11.2023
30	ОФП. Кихон. Кумитэ. СФП.	2	08.11.2023
31	ОФП. Кихон. Ката. СФП.	2	10.11.2023
32	ОФП. Кихон. Бункай. СФП.	2	13.11.2023
33	ОФП. Кихон. Кумитэ. СФП.	2	15.11.2023
34	ОФП. Техника рук. Тэмасивари. СФП.	2	17.11.2023
35	ОФП. Техника ног. Тэмасивари. СФП.	2	20.11.2023
36	ОФП. Кихон. Ката. СФП.	2	22.11.2023
37	ОФП. Кихон. Бункай. СФП.	2	24.11.2023
38	ОФП. Кихон. Кумитэ. СФП.	2	27.11.2023
39	Работа по аттестационной программе	2	29.11.2023
	Всего	26	
40	Работа по аттестационной программе	2	01.12.2023
41	ОФП. Кихон. Ката. СФП.	2	04.12.2023
42	ОФП. Кихон. Бункай. СФП.	2	06.12.2023
43	ОФП. Кихон. Кумитэ. СФП.	2	08.12.2023
44	ОФП. Кихон. Ката. СФП.	2	11.12.2023
45	ОФП. Кихон. Бункай. СФП.	2	13.12.2023
46	ОФП. Кихон. Кумитэ. СФП.	2	15.12.2023
47	Тестирование.	2	18.12.2023
48	Правила соревнований.	2	20.12.2023
49	Соревновательная подготовка: ката.	2	22.12.2023
50	Соревновательная подготовка: кумитэ.	2	25.12.2023
51	Игровая тренировка.	2	27.12.2023
	Всего	24	
	Всего за I полугодие	102	
	II полугодие		
52	Повторный инструктаж по технике безопасности.	2	10.01.2024
53	ОФП. Кихон. Ката. СФП.	2	12.01.2024
54	ОФП. Кихон. Бункай. СФП.	2	15.01.2024
55	ОФП. Кихон. Кумитэ. СФП.	2	17.01.2024
56	ОФП. Бросковая техника. СФП.	2	19.01.2024
57	ОФП. Кихон. Ката. СФП.	2	22.01.2024
58	ОФП. Кихон. Бункай. СФП.	2	24.01.2024
59	ОФП. Кихон. Кумитэ. СФП.	2	26.01.2024
60	ОФП. Бросковая техника. СФП.	2	29.01.2024
61	ОФП. Кумитэ.	2	31.01.2024
	Всего	20	
62	ОФП. Кихон. Ката. СФП.	2	02.02.2024

63	ОФП. Кихон. Бункай. СФП.	2	05.02.2024
64	ОФП. Кихон. Кумитэ. СФП.	2	07.02.2024
65	ОФП. Кихон. Ката. СФП.	2	09.02.2024
66	ОФП. Кихон. Бункай. СФП.	2	12.02.2024
67	ОФП. Кихон. Кумитэ. СФП.	2	14.02.2024
68	ОФП. Техника рук. Тэмасивари. СФП.	2	16.02.2024
69	ОФП. Техника ног. Тэмасивари. СФП.	2	19.02.2024
70	Работа по аттестационной программе.	2	21.02.2024
71	Работа по аттестационной программе.	2	26.02.2024
72	Работа по аттестационной программе.	2	28.02.2024
	Всего	22	
73	ОФП. Кихон. Ката. СФП.	2	01.03.2024
74	ОФП. Кихон. Бункай. СФП.	2	04.03.2024
75	ОФП. Кихон. Кумитэ. СФП.	2	06.03.2024
76	ОФП. Кихон. Ката. СФП.	2	11.03.2024
77	ОФП. Кихон. Бункай. СФП.	2	13.03.2024
78	ОФП. Кихон. Кумитэ. СФП.	2	15.03.2024
79	ОФП. Бросковая техника. СФП.	2	18.03.2024
80	ОФП. Техника рук. Тэмасивари. СФП.	2	20.03.2024
81	ОФП. Техника ног. Тэмасивари. СФП.	2	22.03.2024
82	ОФП. Кихон. Ката. СФП.	2	25.03.2024
83	ОФП. Кихон. Бункай. СФП.	2	27.03.2024
84	ОФП. Кихон. Кумитэ. СФП.	2	29.03.2024
	Всего	24	
85	Игровая тренировка.	2	01.04.2024
86	Игровая тренировка.	2	03.04.2024
87	ОФП. Кихон. Бункай. СФП.	2	05.04.2024
88	ОФП. Кихон. Кумитэ. СФП.	2	08.04.2024
89	ОФП. Кихон. Ката. СФП.	2	10.04.2024
90	ОФП. Кихон. Бункай. СФП.	2	13.04.2024
91	ОФП. Кихон. Кумитэ. СФП.	2	15.04.2024
92	ОФП. Бросковая техника. СФП.	2	17.04.2024
93	ОФП. Техника рук. Тэмасивари. СФП.	2	19.04.2024
94	ОФП. Техника ног. Тэмасивари. СФП.	2	22.04.2024
95	Правила соревнований.	2	24.04.2024
96	Тестирование	2	26.04.2024
97	ОФП. Бросковая техника. СФП.	2	29.04.2024
	Всего	26	
98	ОФП. Кихон. Кумитэ. СФП.	2	03.05.2024
99	ОФП. Кихон. Ката. СФП.	2	06.05.2024
100	ОФП. Кихон. Бункай. СФП.	2	08.05.2024
101	ОФП. Соревновательная подготовка: ката.	2	10.05.2024
102	ОФП. Соревновательная подготовка: кумитэ.	2	13.05.2024
103	Работа по аттестационной программе.	2	15.05.2024
104	Работа по аттестационной программе.	2	17.05.2024
105	Работа по аттестационной программе.	2	20.05.2024
106	ОФП. Тэмасивари	2	22.05.2024
107	ОФП. Ката.	2	24.05.2024
108	ОФП. Кихон.	2	27.05.2024
	Всего	22	

	Всего за II полугодие	114	
	ИТОГО:	216 ч	

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ.

- 28) М.Накаяма "Лучшее каратэ". Москва: Научно-издательский центр "ЛАДОМИР" "АСТ",1997г.
- 29) Санг Х.Ким "Преподавание боевых искусств. Путь мастера". Ростов-на-Дону: "Феникс",2003г.
- 30) Санг Х.Ким "Растяжка, сила и ловкость в Боевых искусствах". Ростов-на-Дону: "Феникс",2003г.
- 31) П.В.Трутнев "Дзю-до". Программа для общеобразовательной школы для урочных и внеурочных занятий. Красноярск,2001г.
- 32) Войтех Левский "500 советов по самообороне". Москва: ФАИР-ПРЕСС,2001г.
- 33) Vinsent Perez "ATLAS OF HUMAN ANATOMY". «Большой атлас анатомии человека» / пер. с англ. Ю.В. Букановой. – Москва. Издательство АСТ. 2020 г.
- 34) Л. Ф. Васильева «Прикладная кинезиология. Восстановление тонуса скелетных мышц.» Москва: Эксмо, 2019
- 35) Абигейл Элсуорт «Анатомия пилатеса». Москва: Эксмо, 2019
- 36) Петри Ряйсянен «Аштанга-йога: руководство по практике асан и виньяс в соответствии с традицией Шри К. Паттабхи Джайса. Москва: Мегалион, 2011

ВИДЕОМАТЕРИАЛЫ, ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ.

- 22) Семинары по традиционному каратэдо шотокан, Москва 2010-2013 гг. Проводит Садашиге Като, 8 Дан IJKA – 6ч (электронный носитель).
- 23) Семинары по традиционному каратэдо шотокан г. Железногорск, Красноярский край 2010-2018гг. Проводит А. В. Дорменко 8 Дан ISKF - 24ч (электронный носитель).
- 24) Семинар по традиционному каратэ Шотокан г. Красноярск 1999г. Проводит Хироказу Канадзава 10 Дан – 3ч (электронный носитель).
- 25) Семинар по традиционному каратэ Шотокан г. Москва 2000 – 2005гг. Проводит Масао Кавазое 8 Дан – 18ч (электронный носитель).
- 26) Семинар по традиционному каратэ Шотокан г. Варшава 2001г. Проводит Деннис Рокач 5 Дан. Чемпионат мира по традиционному каратэ. Бразилия 2000г. – 3ч (электронный носитель).
- 27) Техника каратэ до черного пояса. Учебный фильм – 6ч (электронный носитель).
- 28) Мастерские ката традиционного каратэ Шотокан. Учебный фильм – 3ч (электронный носитель).