



**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ ДАГЕСТАН
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ АВТОНОМНАЯ
НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
«БАТАН»**

367015, г. Махачкала, ул. М. Ярагского, д.128

тел.: 8 (989) 663- 81-62, e-mail: raiskie.ptichki@yandex.ru

Рекомендована решением
Педагогического совета ОАНО
«Ватан»
Протокол №1 от 30.08.2024 г.



УТВЕРЖДАЮ:

Директор ОАНО «Ватан»

А.З.Алиев

Приказ № 65/1 от 02.09.2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
на 2024 – 2025 уч. год
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО «КАРАТЭ» WKF

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

Год обучения – 1

Номер (название) группы – Каратэ

Возраст обучающихся – 8-15 лет

Составитель:
Якубов И.М.
педагог дополнительного образования
ОАНО «Ватан»

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: особенности реализации <u>содержания</u> , подготовка к <u>знаменательным датам, юбилеям</u> детского объединения, учреждения, реализация <u>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.		
5.	Особенности организации образовательного процесса по дополнительной общеобразовательной программе с указанием: • 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.		
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	▪ 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.
8.	Режим занятий в <u>текущем учебном году</u> (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.
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> и их обоснование (информация об <u>изменении содержательной части</u> дополнительной общеобразовательной программы, <u>обоснование изменений</u> , описание <u>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.
11.	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 : - 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.
12.	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	01.09.2024
2	ОФП. СФП.	2	04.09.2024
3	ОФП. Стойки и перемещения. Техника рук. СФП.	2	06.09.2024
4	ОФП. Стойки и перемещения. Техника ног. СФП.	2	08.09.2024
5	ОФП. Стойки и перемещения. Техника рук. СФП.	2	11.09.2024
6	ОФП. Стойки и перемещения. Техника ног. СФП.	2	13.09.2024
7	ОФП. Стойки и перемещения. Техника рук. СФП.	2	15.09.2024
8	ОФП. Стойки и перемещения. Техника ног. СФП.	2	18.09.2024
9	ОФП. Стойки и перемещения. Техника рук. СФП.	2	20.09.2024
10	ОФП. Техника ног. СФП.	2	22.09.2024
11	ОФП. Техника рук. СФП.	2	25.09.2024
12	ОФП. Отработка техники рук и ног. СФП.	2	27.09.2024
13	Игровая тренировка.	2	29.09.2024
	Всего	26	
14	История каратэ: зарождение, основные стили, мастера школ.	2	02.10.2024
15	ОФП. Отработка стоек и передвижений. СФП.	2	04.10.2024
16	ОФП. Техника ног.	2	06.10.2024
17	ОФП. Стойки и перемещения. Техника рук. СФП.	2	09.10.2024
18	ОФП. Бросковая техника. СФП.	2	11.10.2024
19	ОФП. Отработка техники рук и ног. СФП.	2	13.10.2024
20	ОФП. Стойки и перемещения. Бросковая техника. СФП.	2	16.10.2024
21	ОФП. Техника рук. Тэмасивари. СФП.	2	18.10.2024
22	ОФП. Техника ног. Тэмасивари. СФП.	2	20.10.2024
23	ОФП. Бросковая техника. СФП.	2	23.10.2024
24	ОФП. Стойки и перемещения. Техника ног. СФП.	2	25.10.2024
25	Гигиенические знания и навыки.	2	27.10.2024
26	Игровая тренировка.	2	30.10.2024
	Всего	26	
27	ОФП. Техника рук. Кихон. СФП.	2	01.11.2024
28	ОФП. Ката. СФП.	2	03.11.2024
29	ОФП. Бросковая техника. Кихон. СФП.	2	06.11.2024
30	ОФП. Техника рук. Техника ног. СФП.	2	08.11.2024
31	ОФП. Ката. СФП.	2	10.11.2024
32	ОФП. Кумитэ. СФП.	2	13.11.2024
33	ОФП. Техника рук. Тэмасивари. СФП.	2	15.11.2024
34	ОФП. Техника ног. Тэмасивари. СФП.	2	17.11.2024
35	ОФП. Кихон. Ката. СФП.	2	20.11.2024
36	ОФП. Кихон. Кумитэ. СФП.	2	22.11.2024
37	ОФП. Ката. Кумитэ. СФП.	2	24.11.2024
38	Разминка. Работа по аттестационной программе	2	27.11.2024

39	Разминка. Работа по аттестационной программе	2	29.11.2024
	Всего	26	
40	ОФП. Бросковая техника. СФП.	2	01.12.2024
41	ОФП. Техника рук. Техника ног. СФП.	2	04.12.2024
42	ОФП. Передвижения в стойках. СФП.	2	06.12.2024
43	ОФП. Бросковая техника. СФП.	2	08.12.2024
44	ОФП. Кихон. Кумитэ. СФП.	2	11.12.2024
45	ОФП. Кихон. Кумитэ. СФП.	2	13.12.2024
46	ОФП. Кихон. Ката. СФП.	2	15.12.2024
47	Тестирование.	2	18.12.2024
48	Правила соревнований.	2	20.12.2024
49	Разминка. Соревновательная подготовка: ката.	2	22.12.2024
50	Разминка. Соревновательная подготовка: кумитэ.	2	25.12.2024
51	Игровая тренировка	2	27.12.2024
	Всего	24	
	Всего за полугодие	102	
52	Повторный инструктаж по технике безопасности.	2	10.01.2025
53	ОФП. Стойки и перемещения. СФП.	2	12.01.2025
54	ОФП. Техника рук. СФП.	2	15.01.2025
55	ОФП. Техника ног. СФП.	2	17.01.2025
56	ОФП. Бросковая техника. СФП.	2	19.01.2025
57	Разминка. Кумитэ	2	22.01.2025
58	Разминка. Техника ног. Тэмасивари.	2	24.01.2025
59	Разминка. Техника рук. Тэмасивари.	2	26.01.2025
60	Разминка, бросковая техника. Растяжка.	2	29.01.2025
61	Игровая тренировка.	2	31.01.2025
	Всего	20	
62	ОФП. Техника рук. СФП.	2	02.02.2025
63	ОФП. Кихон. СФП.	2	05.02.2025
64	ОФП. Ката. СФП.	2	07.02.2025
65	ОФП. Кихон. Ката. СФП.	2	09.02.2025
66	ОФП. Кумитэ. СФП.	2	12.02.2025
67	Разминка. Стойки и перемещения.	2	14.02.2025
68	Разминка, бросковая техника. Тэмасивари.	2	16.02.2025
69	Разминка, кихон, ката. Растяжка.	2	19.02.2025
70	Разминка, кумитэ.	2	21.02.2025
71	Работа по аттестационной программе.	2	26.02.2025
72	Работа по аттестационной программе.	2	28.02.2025
	Всего	22	
73	Работа по аттестационной программе.	2	01.03.2025
74	Разминка. Стойки и перемещения. Бросковая техника.	2	04.03.2025
75	Разминка. Техника рук. Техника ног.	2	06.03.2025
76	Разминка, кихон. Ката. Динамичная растяжка.	2	11.03.2025
77	Разминка. Кумитэ.	2	13.03.2025
78	Разминка. Бросковая техника. Растяжка.	2	15.03.2025
79	Разминка. Техника рук. Техника ног. Растяжка в паре.	2	18.03.2025
80	Разминка. Кихон. Ката.	2	20.03.2025
81	Разминка. Кумитэ.	2	22.03.2025
82	Разминка. Кихон. Ката. Кумитэ. Тэмасивари.	2	25.03.2025
83	Разминка. Кихон. Ката. Кумитэ. Тэмасивари.	2	27.03.2025

84	Разминка. Стойки и перемещения. Техника рук. Техника ног. Бросковая техника.	2	29.03.2025
	Всего	24	
85	Разминка. Стойки и перемещения. Техника рук. Техника ног. Бросковая техника.	2	01.04.2025
86	Игровая тренировка.	2	03.04.2025
87	Разминка. Кихон. Ката.	2	05.04.2025
88	Разминка. Кумитэ.	2	08.04.2025
89	Разминка. Отработка стоек и перемещений.	2	10.04.2025
90	Разминка. Техника рук.	2	13.04.2025
91	Разминка. Техника ног.	2	15.04.2025
92	Разминка. Бросковая техника.	2	17.04.2025
93	Разминка. Кихон.	2	19.04.2025
94	Разминка. Ката.	2	22.04.2025
95	Разминка. Кумитэ.	2	24.04.2025
96	Тестирование	2	26.04.2025
97	Разминка. Стойки и перемещения. Бросковая техника.	2	29.04.2025
	Всего	26	
98	Разминка. Техника рук. Техника ног.	2	03.05.2025
99	Игровая тренировка.	2	06.05.2025
100	Правила соревнований.	2	08.05.2025
101	Разминка. Соревновательная подготовка: ката.	2	10.05.2025
102	Разминка. Соревновательная подготовка: кумитэ.	2	13.05.2025
103	Работа по аттестационной программе.	2	15.05.2025
104	Работа по аттестационной программе.	2	17.05.2025
105	Работа по аттестационной программе.	2	20.05.2025
106	Разминка. Тэмасивари	2	22.05.2025
107	Разминка. Кихон.	2	24.05.2025
108	Разминка. Ката.	2	27.05.2025
	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

- 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 IJKA – 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 Хироказу 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).