

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ЦЕНТР ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ «СЭЯХЭТ» КИРОВСКОГО РАЙОНА Г. КАЗАНИ

Принята на заседании  
педагогического совета  
МБУДО «ЦДОД «Сэяхэт»  
Протокол № 1

от «29» 08 2023 г.



«Утверждаю»  
Директор МБУДО «ЦДОД «Сэяхэт»

М.Н.Захарова

Приказ № 48  
от 20 08 23 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
«Каратэ WKF»  
Направленность: физкультурно-спортивная  
Возраст учащихся: 7-12 лет  
Срок реализации: 3 года**

Автор-составитель:  
Киселёв Марсель Николаевич  
Педагог дополнительного образования

Казань, 2023 г.

## Информационная карта образовательной программы

|            |   |   |
|------------|---|---|
| <b>1.</b>  | <b>Образовательная организация</b>  | Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Центр дополнительного образования детей «Сэяхэт» Кировского района г. Казани            |
| <b>2.</b>  | <b>Полное название программы</b>  | Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Каратэ WKF»   |
| <b>3.</b>  | <b>Направленность программы</b>   | физкультурно-спортивная   |
| <b>4.</b>  | <b>Сведения о разработчиках</b>   |   |
| 4.1.       | ФИО, должность  | Киселёв Марсель Николаевич<br>педагог дополнительного образования   |
| <b>5.</b>  | <b>Сведения о программе:</b>  |   |
| 5.1.       | Срок реализации   | 3 года  |
| 5.2.       | Возраст обучающихся   | 7-12 лет  |
| 5.3.       | Характеристика программы:<br>- тип программы<br>- вид программы<br>- принцип проектирования программы | дополнительная<br>общеобразовательная<br>общеразвивающая  |
| 5.4.       | Цель программы  | Создание условий для укрепления здоровья обучающихся и их физического развития в процессе изучения техник каратэ.                                       |
| <b>6.</b>  | <b>Формы и методы образовательной деятельности</b>  | Форма обучения: очная.<br>Методы обучения: теоретический, практический  |
| <b>7.</b>  | <b>Формы мониторинга результативности</b>   | Сдача контрольных нормативов  |
| <b>8.</b>  | <b>Результативность реализации программы</b>  | Сохранность контингента:<br>количественная – 100%<br>качественная – 98%<br>Динамика освоения программы прослеживается и отражена в достижениях учащихся |
| <b>9.</b>  | <b>Дата утверждения и последней корректировки программы</b>   |   |
| <b>10.</b> | <b>Рецензенты</b>   | Силуянова С.М., Хаматшина Н.В.  |

## Оглавление

1. Титульный лист
2. Информационная карта образовательной программы
3. Оглавление
4. Пояснительная записка
5. Учебно-тематический план 1-го года обучения
6. Содержание тем учебного курса 1-го года обучения
7. Учебно-тематический план 2-го года обучения
8. Содержание тем учебного курса 2-го года обучения
9. Учебно-тематический план 3-го года обучения
10. Содержание тем учебного курса 3-го года обучения
11. Организационно-педагогические условия реализации программы
12. Список литературы
13. Календарно-тематический план 1-го года обучения
14. Календарно-тематический план 2-го года обучения
15. Календарно-тематический план 3-го года обучения
16. Форма аттестации/контроля
17. Приложения

## Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Каратэ» имеет **физкультурно-спортивную направленность**.

Программа составлена на основе следующих **нормативно-правовых документов и рекомендаций**:

1. Федеральный Закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

2. Федеральный закон от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;

3. Федеральный закон Российской Федерации от 24 июля 1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;

4. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р (в редакции от 15 мая 2023 г.);

5. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р;

6. Концепция развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 28 декабря 2021 г. № 3894-р (в редакции от 20 марта 2023 г.);

7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 3 сентября 2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (в редакции от 21

апреля 2023 г.);

9. Уставом Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Центр дополнительного образования детей «Сэяхэт» Кировского района г. Казани;

10. Положением о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе педагога дополнительного образования МБУДО «Центр дополнительного образования детей «Сэяхэт» Кировского района г. Казани.

**Актуальность программы** заключается в том, что занятия каратэ воспитывают морально-волевые качества обучающегося и влияют на формирование его характера – он становится более уверенным в себе, учиться сдержанности, самоконтролю, целеустремлённости. Программа обеспечивает строгую последовательность и непрерывность всего процесса обучения, гармоничное сочетание укрепления здоровья, воспитания морально-волевых качеств и получения теоретических знаний.

**Отличительной особенностью** данной программы является практика КАТА, которая является одним из методов психофизической подготовки в каратэ. Ката является сущностью каратэ, поскольку является основным методом обучения и несёт в себе одновременно духовный, физический, психологический, технико - тактический, исторический аспекты практики каратэ, и представляют собой серии движений, состоящие из логически расположенной техники защиты и атаки в определённой установленной последовательности.

Посредством исполнения ката изучают ритм, координацию, баланс, принципы применения силы, большое количество техники для самозащиты и самодисциплины. Основной направленностью базовой подготовки является формирование у учащихся двигательных навыков и умений, а так же основных технических элементов избранного вида спорта. Составляющими техники каратэ являются удары, блоки и стойки, их модификации и комбинации, передвижения, захваты, выведения из равновесия и др. Но в арсенал боевых

искусств входят не только блоки, удары или броски, но и приёмы концентрации и расслабления, способы многократного улучшения реакции и т.п.

Таким образом, программа направлена на укрепление здоровья, улучшение общей физической подготовленности детей и подростков, удовлетворении их биологической потребности в движении, охранение и развитие природных задатков, а также развитие двигательных способностей в выполнении широкого спектра технических и тактических навыков в процессе изучения каратэ.

**Цель программы:** создание условий для укрепления здоровья детей и их физического развития в процессе изучения каратэ.

Цель программы достигается через выполнение следующих **задач:**

**образовательные задачи:**

- формирование двигательных умений и навыков;
- обучить технике безопасности при занятиях в спортивном зале;
- обучить теоретическим основам и правилам борьбы каратэ;
- познакомить с историей данного вида спорта;
- обучить безопасным приёмам выполнения упражнений;
- обучить приёмам и практическим навыкам при выполнении элементов каратэ.

**развивающие задачи:**

- развитие внимательности и наблюдательности;
- развитие всех физических качеств, особенно гибкости и ловкости на основе их гармоничного развития;
- развитие активности и самостоятельности;
- развитие привычки к регулярным занятиям спортом и подвижным играм.

**воспитательные задачи:**

- воспитание дисциплины, чувства личной ответственности;
- воспитание морально-волевых качеств личности (решать задачи и преодолевать трудности, собранность, настойчивость);
- формирование потребности в регулярных занятиях физической культурой и

спортом и ведению здорового образа жизни;

- воспитание морально-нравственных качеств по отношению к окружающим (взаимопомощь и уважение к товарищам, послушание и уважение к старшим и т.д.).

**Программа разработана** для учащихся 7-12 лет и учитывая специфику дополнительного образования, позволяет охватить широкий круг желающих заниматься каратэ, не имеющих медицинских противопоказаний (на основании справки от врача) для занятий данным видом спорта.

**Общее количество учебных часов**, запланированных на весь период обучения, необходимых для освоения программы составляет 432 часа (144 часа в год) или 216 занятий (72 занятия в год).

**Срок реализации программы** - 3 года.

**Формами проведения занятий являются:**

- теоретические: лекции, беседы, показы;
- игровое занятие – эта форма используется при обучении техники каратэ-кихон;
- спортивно-спарринговая – применяется при закреплении у детей умений, навыков по каратэ, при подведении итогов за год.

В процессе занятий каратэ обучающихся знакомят с этикетом додзэ — помещения, в котором они проводятся, что развивает бережное отношение к предметам, используемым на занятии, способствует появлению культуры, уважительного отношения к сверстнику, педагогу (сенсею).

Периодичность и продолжительность занятий соответствуют санитарно - эпидемиологическим правилам и нормативам СанПиН 2.4.4.3172-14.

Обучение по программе построено на принципах научности, систематичности, доступности, наглядности, сознательности и активности, прочности знаний, формируемых умений и навыков, индивидуализации. В этом случае формируется устойчивый интерес учащихся к предмету и повышается их внимательность и активность на занятиях, без которых

невозможно успешное прохождение материала.

**Планируемые результаты освоения программы:**

постоянный подъём уровня овладения техническими приёмами и базовой техники, улучшение физических и морально-волевых данных учащегося:

*Личностные:*

– развитие социальных и личностно значимых качеств, индивидуально-личностных позиций, ценностных ориентиров, межличностного общения, обеспечивающих успешность совместной деятельности.

*Метапредметные:*

– результатом изучения программы является освоение учащимися универсальных способов деятельности, применяемых как в рамках образовательного процесса, так и в реальных жизненных ситуациях;

*Предметные*

– формирование навыков работы самостоятельно и под руководством педагога, применение приёмов и методов работы по программе, воспитание основ культуры труда, приобретение опыта спортивной деятельности.

По окончании реализации данной программы учащиеся будут знать:

- историю возникновения боевых искусств Японии;
- основы оказания первой медицинской помощи при травмах;
- основные принципы каратэ.

По окончании реализации данной программы учащиеся будут уметь:

- правильно выполнять технику каратэ (кихон, ката);
- выполнять технику и тактику работы в парах – свободная и обусловленная;
- основные принципы каратэ.

**Педагогический контроль** и оценка физической подготовленности учащихся являются важнейшим элементом реализации данной программы, определяющим эффективность обучения. Для получения объективной информации педагог использует следующие виды контроля: входной (в сентябре, для 1-го года обучения), промежуточный (декабрь, май), итоговый (май, третий год обучения).

В качестве **контроля и оценки подготовленности учащихся** используется педагогическое наблюдение и тестирование в виде сдачи контрольных нормативов по физической и технической подготовке.