

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 43  
с углубленным изучением иностранных языков  
«ЛИНГВИСТИЧЕСКАЯ ШКОЛА»  
Приморского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТА  
Педагогическим советом  
ГБОУ школы № 43

Протокол № 1 от 28.08.2023

УТВЕРЖДАЮ  
Директор ГБОУ школы № 43  
\_\_\_\_\_ Л.В. Растиоргуева

Приказ № 64-д от 28.08.2023

Рабочая дополнительная общеразвивающая программа  
**«ОФП с элементами КАРАТЭ»**  
для обучающихся 6-9 лет  
Срок реализации: 8 месяцев

Разработчик:  
педагог дополнительного образования  
Сажин Е.Л.

2023

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Программа разработана на основе и с учетом следующих нормативно-правовых документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Распоряжение КО Санкт-Петербурга от 25.08.2022 № 1676-р «Об утверждении критериев дополнительных общеобразовательных программ ...»
- СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. № 41);
- Санитарно-эпидемиологические правила СП 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (с изменениями);
- письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 08.04.2020 № ГД-161/04 «Об организации образовательного процесса» (с изменениями);
- Устав ГБОУ школы № 43 Приморского района Санкт-Петербурга;
- Положение о дополнительной общеобразовательной программе ГБОУ школы № 43 Приморского района Санкт-Петербурга.

### **Особенности организации образовательного процесса:**

При реализации данной программы используются различные образовательные технологии, в том числе дистанционные образовательные технологии, электронное обучение.

В соответствии со Стандартом безопасной деятельности образовательной организации, реализующей общеобразовательные программы, организация образовательного процесса осуществляется со следующими особенностями.

1. В условиях стабильной санитарно-эпидемиологической ситуации и отсутствия введенных ограничений в Санкт- Петербурге функционирование групп обеспечивается с соблюдением мер профилактики.

2. В программе предусмотрен вариативный вариант, который может быть реализован при необходимости с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

### **Направленность.**

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность.

### **Язык реализации программы.**

Обучение осуществляется на государственном языке РФ – русском.

### **Форма обучения: очная.**

Формы организации деятельности обучающихся на занятиях

- Фронтальная (аудиторное занятие): работа педагога со всеми обучающимися одновременно (беседа, показ, объяснение и т.п.);
- групповая: организация работы (совместные действия, общение, взаимопомощь) в малых группах, в т.ч. в парах, для выполнения определенных задач; задание выполняется таким образом, чтобы был виден вклад каждого обучающегося (группы могут выполнять одинаковые или разные задания, состав группы может меняться в зависимости от цели деятельности);
- работа в подгруппах: одна из подгрупп на аудиторном занятии осваивает новый учебный материал, либо занимается практической деятельностью; другая подгруппа (другие подгруппы) выполняют внеаудиторные (самостоятельные) задания;

➤ занятия с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

**Адресат.** Мальчики и девочки 6-9 лет, не имеющие опыта, желающие овладеть физической подготовкой; особых данных для освоения программы не требуется, отбор по спортивным критериям не производится; физическая группа здоровья – основная, допускаются небольшие ограничения по состоянию здоровья с указанием конкретных ограничений по движениям (в случае наличия данные ограничения должны быть чётко прописаны в медицинском допуске врача вместе с имеющимся диагнозом).

**Актуальность программы.** Физическая культура и спорт призваны сыграть ведущую роль в формировании здорового образа жизни детей, подростков и молодежи, поэтому развитие массового спорта является приоритетным направлением молодежной политики.

В настоящее время широкое распространение получили различные виды восточных единоборств, корни которых питают мудрость и опыт многих поколений и людей, создававших эффективные системы рукопашного боя.

По программе «ОФП с элементами КАРАТЭ» может заниматься любой человек со средним здоровьем, независимо от возраста и пола. Кроме этого, популярность восточных единоборств состоит в привлекательности восточного культурного «колорита» и признании его международным спортивным сообществом. В наше сложное время и мужчины, и женщины хотят чувствовать себя в полной уверенности и безопасности, владеть специальными знаниями и техникой, уметь постоять за себя и своих близких, дать должный отпор агрессору, даже более сильному.

#### **Отличительные особенности программы:**

Основным отличием данной программы является духовно-нравственная составляющая, которая неотрывно связана с физическим развитием и получением бойцовских навыков.

#### **Объём и срок реализации программы:**

Программа «ОФП с элементами КАРАТЭ» рассчитана на освоение техники.

Освоение программы идёт по трём базовым разделам: кихон, ката, кумитэ. На каждый из уровней «КЮ» занимающийся должен освоить определённую программу.

Развитие технических навыков, повышение спортивного уровня обучающихся, участие в соревнованиях различного ранга.

#### **Основные цели занятий:**

Духовно-нравственное и физическое развитие учащихся посредством знакомства с культурой восточных единоборств, обучение технике самозащиты, подготовка спортсменов высокого уровня.

#### **Задачи:**

Воспитательные: формирование культуры здорового образа жизни, воспитание волевых бойцовских качеств, не предполагающих нарастание агрессивности; воспитание чувства товарищества, чувства личной ответственности

Развивающие: развитие гибкости, подвижности суставов, эластичности связочного аппарата, повышение мышечного тонуса, силовых возможностей, координации, скорости реакции, выносливости, улучшение пластики движения

#### **Обучающие:**

освоение технических и тактических приёмов каратэ, получение навыков самообороны, освоение соревновательных нормативов для выступления на турнирах, приобретение навыков самостоятельного проведения тренировочных занятий, приобретение знаний и навыков для начала судейской практики

### **Условия реализации программы:**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «**ОФП с элементами КАРАТЭ**» рассчитана на 60 часов в год. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 часу.

В группах по программе «**ОФП с элементами КАРАТЭ**» проводятся тренировки с детьми в возрасте от 6 до 9 лет.

Группы формируются в зависимости от подготовки и возраста учащихся. Набор в группы осуществляется после пробного занятия на основе имеющегося фактического опыта в спортивных единоборствах, так и с учётом физической подготовки и обучаемости (способности к усвоению материала) обучающихся.

После освоения обучающимся дополнительной образовательной общеразвивающей программы документ не выдается.

На начальном этапе (первый год обучения) на тренировках даются навыки, предполагающие строгое выполнение всех приёмов и техники без попыток её как-то интерпретировать.

Для реализации данной программы необходимо иметь хорошее качественное покрытие зала, позволяющее проводить тренировки босиком, тренажёры и инвентарь для постановки и отработки ударов (макивары, лапы, доски для тамасивари), спарринговая экипировка (накладки, щитки, футы, капы, шлемы), снаряжение для отработки страховок и бросковой техники (татами), инвентарь для развития общих навыков (мячи, гимнастические палки, турники), учебное оружие (бокены, tanto), разное (напольные весы, секундомеры, судейские флаги, таблички, свистки).

### **Планируемые результаты освоения программы:**

#### личностные

- формирование нравственных принципов, основанных на философии капатэ;
- приобретение навыков самосовершенствования;
- овладение навыками здорового и безопасного образа жизни;
- достижение высокого уровня волевых и бойцовских качеств;
- физическое и нравственное совершенствование спортсменов.

#### метапредметные

- развитие организаторских навыков и лидерских качеств детей и подростков;
- сплочение детско-подросткового коллектива секции;
- передача и усвоение подростками положительного социального опыта через совместную деятельность детей и взрослых;
- снижение асоциальных проявлений в детско-подростковой среде.

#### предметные

- получение знаний по культуре, истории, традициям Японии, которые отразили своё влияние на формировании самураев и их боевых искусств, ставших легендой, и являющихся прородителями современных спортивных единоборств;
- получение учащимися знаний и навыков по программе «**ОФП с элементами КАРАТЭ**», освоение технической подготовки.
- получение знаний и навыков по технике самообороны (защита от одного или нескольких нападающих).

### **УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

#### **1-й год обучения (группы начальной подготовки)**

№	Тема	Общее количество часов	Теория	Практика
1	Введение	2	2	

2	История возникновения и становления борьбы каратэ	7	7	
3	Общеразвивающие упражнения	12	1	11
4	Стойки и положения в каратэ	9	1	2
5	Техника атак	5	1	4
6	Техника защиты	5	1	4
7	Кихон (технический комплекс)	5	1	4
8	Ката (формальный комплекс)	5	1	4
9	Кумитэ (поединки)	5	1	4
10	Упражнения на снарядах: грушиах, лапах.	5	1	4
<b>Итого:</b>		<b>60</b>		

**Календарный учебный график**  
реализации дополнительной образовательной программы  
**«ОФП с элементами КАРАТЭ»**

Год обучения	Дата начала обучения	Дата окончания обучения	Количество часов в неделю	Режим занятий
1 год			2	2 раза в неделю по 1 часу

**ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ И  
МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ**

Раздел	Форма занятия	Приёмы и методы учебно-воспитательного процесса	Форма подведения итогов
Общефизическая подготовка.	Объяснение, практическое занятие	Словесный метод, метод показа.	Контрольные тесты и упражнения. Мониторинг.
Специальная физическая подготовка.	Объяснение, практическое занятие	Словесный метод, метод показа.	Контрольные тесты и упражнения. Мониторинг.
Техническая подготовка.	Объяснение, демонстрация технического действия, практическое занятие, посещение соревнований, квалификационные экзамены.	Метод расчленённого разучивания. Метод целостного упражнения. Метод подводящих упражнений. Соревновательный метод. Темпо-ритмовый метод.	Выполнение контрольных нормативов экзаменационной программы, участие в соревнованиях, мониторинг результатов.
Тактическая подготовка.	Беседа, объяснение, тренировка, участие в	Групповой, повторный, соревновательный,	Контрольные тесты, результаты участия в

	соревнованиях.	Посещение и последующее обсуждение соревнований.	соревнованиях.
Теоретическая подготовка.	Беседа, посещение соревнований.	Рассказ, просмотр видео материалов. Наблюдение за соревнованиями.	Опрос занимающихся, тестирование.
Психологическая подготовка	.Объяснение, практическое занятие	Метод психорегуляции. Аутогенная тренировка.	Наблюдение за учащимися. Выполнение специальных заданий. Наблюдение за поведением на соревнованиях.
Контроль умений и навыков.	Соревнования (товарищеские встречи, районные и городские турниры), Квалификационные экзамены. Сдача контрольных нормативов по ОФП. Мониторинг результатов. Судейство и организация соревнований.	Индивидуальный. Участие в квалификационных экзаменах, соревнованиях и товарищеских встречах. Метод опроса.	Обсуждение результатов соревнований. Обработка тестов. Обработка контрольных результатов.

## ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Для работы по данной программе необходимо:

1. Накладки на руки установленного образца для предотвращения травм при отработке техники с партнёром
2. Боксёрские лапы - для постановки ударной техники для рук и ног при работе в парах на месте и в движении;
3. Макивары – для постановки ударной техники и отработки ударов индивидуально;
4. Мешки набивные - для отработки ударной техники для рук и ног и набивания ударных поверхностей;
5. Учебное оружие (длинные и короткие палки, tanto) - для отработки техники работы с оружием и против оружия;
6. Несколько комплектов спарринговой защитной экипировки – накладки на руки (белого цвета образца WKC, красного и синего цветов образца WKF, раковины на пах, щитки на голень (белого цвета без захода на подъём стопы), щитки на голень и футы (красного и синего цветов образца WKF), пояса красного и синего цветов;
7. Татами - для отработки техники страховок, подсечек, бросковой и борцовской техник;
8. Шведская стенка и турники;

9. Мячи (футбольные, волейбольные, набивные, арабские), скакалки – для проведения спортивных игр, разминок, эстафет;

10. Секундомеры, напольные весы – для подготовки и проведения соревнований, контроля спортивных нормативов в течение учебного года

## **СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ**

1. М. Накаяма. Лучшее КАРАТЭ. /Серия, 11 томов/ – М., 1999.
2. С.А. Лапшин. «КАРАТЭ-ДО КАТА». — Донецк, 1996.
3. С. Биджиев. Энциклопедия КАРАТЭ-ДО СЁТОКАН. — С-Пб., 1994.
4. В. Фомин, И. Линдер. Диалог о боевых искусствах Востока. — М., 1990.
5. В.М. Севастьянов, Г.А. Бурцев, А.В. Пшеницын. Рукопашный бой. — М., 1991.
6. Алан Флоке. АЙКИБУДО: от новичка к первому дану. — Тверь, 1995.
7. Легенды о боевых искусствах. Сост: Шумилкин В.Р., Степанов Д.В. — С-Пб., 1988.
8. Гаткин Е.Я. Самбо для начинающих. – М., Астрель-АСТ, 2001.

## **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

1. М. Накаяма. Лучшее КАРАТЭ. /Серия, 11 томов/ – М., 1999.
2. Квалификационная программа по Сётокан КАРАТЭ на 10-5 кю, автор: Дитер Флиндт (8 дан JSKA) – редакция 2005 года.
3. Квалификационная программа по Сётокан КАРАТЭ на 4 кю – 1 дан, автор: Абе Кейго (9 дан JSKA) – редакция 2011 года.
4. Видео пособие «26 ката сётокан в исполнении мастеров JKA»