

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 296
ФРУНЗЕНСКОГО РАЙОНА
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**

ПРИНЯТА
решением
Педагогического совета
ГБОУ средней школы № 296
Фрунзенского района
Санкт-Петербурга
Протокол от 29.08.2025 № 1

УТВЕРЖДЕНА
Приказом №13 от 25.09.2025
Директор ГБОУ средней школы № 296
Фрунзенского района
Санкт-Петербурга
_____ /С.Ю.Солодянкина/

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«КАРАТЭ и КОБУДО»**

Возраст обучающихся 5-17 лет

Срок освоения 09 мес.

Разработчик:
Иван Игоревич Петров,
педагог дополнительного
образования

**САНКТ-ПЕТЕРБУРГ
2025**

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность дополнительной общеразвивающей программы «Каратэ и Кобудо» (далее – программа) – *физкультурно-спортивная*.

Адресат программы – для обучения по программе принимаются обучающиеся 5-17 лет на добровольной основе. Наличие специальных знаний и умений не обязательно, но наличие хороших физических качеств и основная физкультурная группа здоровья учитывается при зачислении ребенка.

Актуальность программы: Реализация программы позволяет не только удовлетворить сформировавшиеся потребности населения, но и создать условия для развития личности ребенка, обеспечить его эмоциональное благополучие, приобщить к общечеловеческим ценностям, создать условия для творческой самореализации, обучить толерантному поведению, уважению, терпению и усидчивости. Образовательная программа создает условия для проявления индивидуальных возможностей каждого ребенка, его творческого самовыражения в избранном виде деятельности.

Программа направлена на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности.

Уровень освоения программы – базовый.

Объём и срок освоения программы – 67 часов, 2 часа в неделю, 9 мес.

Цель программы: создание прочной основы для воспитания здорового человека, сильной, гармонично развитой личности, расширение двигательных возможностей, компенсация дефицита двигательной активности детей, а также формирование здорового образа жизни, посредством занятий каратэ и кобудо.

Задачи программы:

обучающие:

- развитие интереса к занятиям спортом и физической культурой;
- освоение базовых навыков выполнения техники каратэ и кобудо;
- формирование умений и навыков в движениях.

развивающие:

- разносторонняя, сбалансированная общая и специальная подготовка (начальное развитие физических качеств);
- развитие специфических качеств, необходимых для занятий каратэ и кобудо;
- раскрытие способностей каждого ребенка, побуждение к самостоятельной физической активности;
- укрепление здоровья и гармоническое развитие детей.

воспитательные:

- воспитание трудолюбия, усидчивости, терпения;
- воспитание дисциплинированности, аккуратности, старательности, смелости и взаимопомощи;
- формирование общей культуры - воспитание уважительного отношения к трудовой деятельности, соблюдению элементарных правил культуры труда в коллективе;
- социализация ребенка в обществе.

Планируемые результаты:

- ✓ Личностные:

- уметь проявить спортивные навыки и инициативу в работе;
- уметь работать индивидуально и в группе;
- уметь взаимодействовать с другими учащимися вне зависимости от физических способностей.
- ✓ **Метапредметные:**
 - формирование здорового образа жизни;
 - организация личного и коллективного досуга;
 - самостоятельные занятия физкультурой и спортом.
- ✓ **Предметные:**
 - осознавать важность занятий физическими упражнениями;
 - знать правила техники безопасности при занятиях каратэ и кобудо;
 - уметь правильно выполнять разминку перед занятиями спортом.

Организационно-педагогические условия реализации программы:

язык реализации – государственный язык РФ – русский;

форма обучения – очная;

условия набора и формирования групп – на обучение на добровольной основе принимаются дети в возрасте 5-17 лет;

формы организации и проведения занятий:

- формы проведения занятий - секция, посещение спортивной ;
- формы организации деятельности обучающихся на занятии: фронтальная, парная, индивидуальная.

особенности организации образовательного процесса: учебные занятия предполагают проведение теоретической и практической части. Распределение учебного времени между частями зависит от цели и задачи конкретного задания. Теоретическая часть включает в себя технику безопасности на занятиях, объяснение теоретических основ каратэ и кобудо. Практическая часть включает выполнение учащимися техники каратэ и кобудо на месте, в передвижении, в парах.

кадровое обеспечение: занятия проводит педагог дополнительного образования;

материально-техническое оснащение: занятия проводятся в спортивном зале, для занятий используется специальная тренировочная форма (каратэ-ги).

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля/ аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	2	2	-	Собеседование, тестирование, опрос.
2	Теоретическая подготовка	7	7	-	Педагогическое наблюдение, выполнение нормативов, самооценка обучающихся.
3	Общая физическая подготовка	10	-	10	
4	Специальная физическая подготовка	6	-	6	
5	Техническая подготовка в каратэ	20	-	20	
6	Техническая подготовка в кобудо	20	-	20	
7	Итоговое занятие	2	2	-	Выставка, праздничные мероприятия.
	Итого	67	11	56	

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

обучающие:

- знакомство с основами каратэ и кобудо;
- формирование двигательных умений и навыков;
- формирование умений и навыков в каратэ и кобудо.

развивающие:

- развитие внимательности, способности наблюдать;
- развитие быстроты, координации;
- развитие выносливости;

воспитательные:

- воспитание трудолюбия, усидчивости, терпения;
- формирование умение работать в группе.

Содержание программы

Тема 1. Модуль «Вводное занятие».

Знакомство группы. Краткие сведения о каратэ и кобудо, история каратэ и кобудо.

Тема 2. Модуль «Теоретическая подготовка»

Режим дня, режим питания, личная гигиена. Требования к форме для занятий. Инвентарь для занятий. Требования техники безопасности на занятиях.

Тема 3. Модуль «Общая и специальная подготовка»

Общая физическая подготовка включает: развитие гибкости, координации, быстроты, прыгучести, выносливости, силы рук и ног. В практический материал входят: упражнения для разминки, элементы и комплексы гимнастических и акробатических упражнений, упражнения на развитие силы, прыгучести, быстроты, гибкости. Специальная физическая подготовка. Этот раздел включает выполнение специальных физических упражнений в большем объеме. При этом обязательно включать в программу предварительное обучение подводящим упражнениям для развития координации, быстроты, прыгучести, гибкости и других физических качеств.

Тема 4. Модуль «Базовая техника каратэ и кобудо»

Этот раздел включает выполнение освоение техники каратэ на месте (стойки, удары руками, удары ногами, блоки), техники каратэ в передвижении (стойки, передвижения, удары руками, удары ногами, блоки), комплексов упражнений в каратэ (ката), работы в парах, освоение техники кобудо на месте (стойки, тычковые удары, секущие удары, блоки), техники кобудо в передвижении (стойки, передвижения, тычковые удары, секущие удары, блоки), комплексов упражнений в кобудо (ката).

Тема 5. Модуль «Сдача норм или тестирование»

Обязательным условием является выполнение технических нормативов. Выполнение технических нормативов проводится в начале, в середине года и в конце года.

Планируемые результаты:

✓ *Личностные:*

- работать индивидуально, в малой группе и участвовать в коллективной работе;
- проявить спортивные навыки и инициативу в работе;
- взаимодействовать с другими учащимися;
- не проявлять агрессии и терпеливо выслушивать мнение других участников группы;
- проявлять желание к участию в соревнованиях и играх, стремление к победе.

✓ **Метапредметные:**

- формирование здорового образа жизни;
- формирование эстетического вкуса и ценностных ориентиров;
- организации личного и коллективного досуга;
- самостоятельного занятия физкультурой и спортом.

✓ **Предметные:**

- Уметь составлять режим дня.
- Знать правила техники безопасности при занятиях каратэ и кобудо.
- Уметь правильно выполнять разминку перед занятиями спортом.

Календарно- тематический план

№ занятия	Тема занятия, краткое содержание	Количество часов		Дата планируемая	Дата фактическая
		план	факт		
1.	Вводное занятие. Знакомство группы. Краткие сведения о каратэ и кобудо. История каратэ и кобудо.	1			
2.	Инструктаж по технике безопасности.	1			
3.	Разучивание боевой стойки. Техника ударов руками.	1			
4.	Техника ударов ногами. Силовые упражнения	1			
5.	Разучивание стойки ожидания. Перемещение в боевой стойке.	1			
6.	Перемещение в боевой стойке с ударами рук.	1			
7.	Перемещение в боевой стойке с ударами ног. Терминология каратэ.	1			
8.	Отработка ударов по лапам.	1			
9.	Разучивание блока джодан укэ. Работа на мешках.	1			
10.	Разучивание блока сото укэ. Работа на лапах.	1			
11.	Разучивание блока учи укэ. Работа по грушам.	1			
12.	Передвижение в стойке с блоками. Спаринги.	1			
13.	Отработка ударов на лапах. Техника ведения боя.	1			
14.	Техника ударов ногами. Силовые упражнения.	1			
15.	Разучивание стойки ожидания. Перемещение в боевой стойке.	1			
16.	Перемещение в боевой стойке с ударами рук.	1			
17.	Перемещение в боевой стойке с ударами ног.	1			

	Терминология каратэ.				
18.	Отработка ударов по лапам.	1			
19.	Разучивание блока джодан укэ. Работа на мешках.	1			
20.	Разучивание блока Сото укэ. Работа на лапах.	1			
21.	Разучивание блока учи укэ. Работа по грушам.	1			
22.	Передвижение в стойке с блоками. Спаринги.	1			
23.	Отработка ударов на лапах. Техника ведения боя.	1			
24.	Техника ударов ногами. Силовые упражнения.	1			
25.	Разучивание стойки ожидания. Перемещение в боевой стойке.	1			
26.	Перемещение в боевой стойке с ударами рук.	1			
27.	Перемещение в боевой стойке с ударами ног. Терминология каратэ.	1			
28.	Отработка ударов по лапам.	1			
29.	Разучивание блока джодан укэ. Работа на мешках.	1			
30.	Разучивание блока сото укэ. Работа на лапах.	1			
31.	Разучивание блока учи укэ. Работа по грушам.	1			
32.	Передвижение в стойке с блоками. Спаринги.	1			
33.	Отработка ударов на лапах. Техника ведения боя.	1			
34.	Техника ударов ногами. Силовые упражнения	1			
35.	Разучивание стойки ожидания. Перемещение в боевой стойке.	1			
36.	Перемещение в боевой стойке с ударами рук.	1			

37.	Перемещение в боевой стойке с ударами ног. Терминология каратэ.	1			
38.	Отработка ударов по лапам.	1			
39.	Разучивание блока джодан укэ. Работа на мешках.	1			
40.	Разучивание блока сото укэ. Работа на лапах.	1			
41.	Разучивание блока учи укэ. Работа по грушам.	1			
42.	Передвижение в стойке с блоками. Спаринги.	1			
43.	Отработка ударов на лапах. Техника ведения боя.	1			
44.	Техника ударов ногами. Силовые упражнения.	1			
45.	Разучивание стойки ожидания. Перемещение в боевой стойке.	1			
46.	Перемещение в боевой стойке с ударами рук.	1			
47.	Перемещение в боевой стойке с ударами ног. Терминология каратэ	1			
48.	Отработка ударов по лапам.	1			
49.	Разучивание блока джодан укэ. Работа на мешках.	1			
50.	Разучивание блока сото укэ. Работа на лапах.	1			
51.	Разучивание блока учи укэ. Работа по грушам.	1			
52.	Передвижение в стойке с блоками. Спаринги.	1			
53.	Отработка ударов на лапах. Техника ведения боя.	1			
54.	Техника ударов ногами. Силовые упражнения.	1			
55.	Разучивание стойки ожидания. Перемещение в боевой стойке.	1			

56.	Перемещение в боевой стойке с ударами рук.	1			
57.	Перемещение в боевой стойке с ударами ног. Терминология каратэ.	1			
58.	Повторение перемещения в боевой стойке с ударами ног.	1			
59.	Отработка ударов по лапам.	1			
60.	Отработка ударов по лапам.	1			
61.	Разучивание блока джодан укэ.	1			
62.	Повторение блока джодан укэ.	1			
63.	Разучивание блока сото укэ. Работа на лапах.	1			
64.	Повторение блока сото укэ. Работа на лапах.	1			
65.	Подготовка к контрольной тренировке.	1			
66.	Контрольная тренировка.	1			
67.	Игровое занятие.	1			

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Педагогические технологии и методики: индивидуального обучения, группового обучения (работа в парах, в тройках, в малых группах, выполнение коллективных заданий), дифференцируемого обучения (подбор специализированных техник для каждого учащегося в зависимости от уровня освоения учебной программы).

Перечень дидактических средств, ЭОР: раздаточный и демонстрационный материал для фронтальной, групповой и индивидуальной работы.

Информационные источники:

Галочкин Г.П., Ефремов А.К., Санников В.А. Тактическая подготовка спортсменов в единоборствах: Уч. пос. / Г.П. Галочкин, А.К. Ефремов, В.А. Санников.- Воронеж, 1999. - 116 с.

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Виды контроля, их периодичность:

- текущий контроль осуществляется в конце каждого занятия в форме устного анализа или оценивания практических работ учащегося;
- промежуточный контроль осуществляется по итогам изучения тем в форме теста или игровых заданий, тренинга;
- итоговое оценивание осуществляется в безотметочной форме по результатам познавательной игры.

Формы и методы отслеживания результатов: наблюдение.

Ожидаемые результаты :

Учащиеся будут:

Уметь:

- Самостоятельно проводить разминку.
- Выполнять базовую технику каратэ.

Знать:

- Технику безопасности при занятиях каратэ.

Иметь навыки:

- проявить двигательные навыки и инициативу в работе.
- работать индивидуально, в малой группе и участвовать в коллективной работе;
- взаимодействовать с другими учащимися вне зависимости от национальности, интеллектуальных и творческих способностей;
- научиться не проявлять агрессии и терпеливо выслушивать мнение других участников группы.

Критериальный аппарат: безотметочная система с определением уровня освоения программы:

Высокий уровень: учащийся освоил технику без существенных ошибок.

Средний уровень: учащийся выполняет технику с негрубыми ошибками, которые исправляет самостоятельно или с помощью учителя, других детей.

Низкий уровень: учащийся допускает ошибки при выполнении техники.

Календарный учебный график
реализации дополнительной общеразвивающей программы
«Каратэ и Кобудо»
на 2025-2026 учебный год

Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
01.10.2025	26.05.2026	33	64	66	2 раза в неделю продолжительность 70 минут