

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя
общеобразовательная школа №79 Калининского района Санкт-Петербурга

СОГЛАСОВАНА
на МО педагогов ОДОД
Протокол № 6
От 10 06 2020 г.

УТВЕРЖДЕНА
Приказом № 4 от 10 06 2020 г.
Директор
Т.Н. Акимона



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

к дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программе

«ШАГ К СОВЕРШЕНСТВУ»

Год обучения 1

Возраст учащихся 7-10 лет

Разработчик:
Лимонов Николай Васильевич
педагог дополнительного образования

на 2020 – 2021 учебный год

Пояснительная записка

Рабочая программа разработана на основе модифицированной дополнительной общеобразовательной программы «Основы восточных единоборств» физкультурно-спортивной направленности.

Цель программы:

Подготовка человека, имеющего высокие спортивные достижения и моральные качества, готового к защите себя, своих близких и своей Родины.

Задачи первого года обучения:

-образовательные:

сформировать систему знаний, умений и навыков по здоровому образу жизни, освоить технические приемы единоборств в объеме 1-го года обучения;

- развивающие:

по физической кондиции, координации движений, силовым показателям соответствовать обучающимся 1-го года обучения;

- воспитательные:

уметь управлять своими эмоциями, осознавать свою значительность в коллективе;

Условия реализации программы:

Режим занятий: 4 часа в неделю, 2 раза по 2 час.

Продолжительность обучения: 144 часа в год.

Программой предусмотрены аудиторные и внеаудиторные занятия: выезды на соревнования, семинары, экзамены.

Форма проведения занятий групповая.

Ожидаемые результаты 1-го года обучения:

-Обучающиеся будут осознавать свою значительность в коллективе;

- владеть техническими приемами единоборств для обучающихся 1-го года обучения;

- по физической кондиции, координации движений, силовым показателям соответствовать ученикам 1-го года обучения;

- уметь управлять своими эмоциями;

Формы контроля освоения образовательной программы:

- входной контроль: собеседование, анкетирование и др.; тестирование физических показателей;
- текущий: опрос, анализ выполнения упражнений, наблюдение, тестирование, соревнования низкого уровня;
- промежуточная (в середине учебного года) аттестация: тест-экзамен, соревнования;
- итоговая (в конце учебного года) аттестация: соревнования, тест-экзамен и др.

Безопасность реализации программы обеспечивается в соответствии с требованиями:

-Санитарно-эпидемиологических правил 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 молодёжи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)», и утверждены постановлением Главного государственного врача Российской Федерации от 30.06.2020 № 16.

- Постановления Главного государственного врача Российской Федерации от 13.07.2020 № 20 «О мероприятиях по профилактике гриппа и острых респираторных вирусных инфекций, в том числе новой коронавирусной инфекции (COVID-19) в эпидемическом сезоне 2020-2021 годов»

- Постановления Правительства Санкт-Петербурга от 13 марта 2020 г. № 121 «О мерах по противодействию распространению в Санкт-Петербурге новой коронавирусной инфекции (COVID-19)» (с изменениями и дополнениями на момент проведения занятий)

- Стандартом безопасной деятельности образовательной организации для физкультурно-спортивной направленности.

Календарно-тематический план.

№ п/п	Содержание занятия	Количество часов	Дата занятия	
			План	Факт
1.	<i>Теория.</i> Цель и задачи учебного года.	2	03.09.2020	
	<i>Практика.</i> Набор в группу. Проведение входного контроля (анкетирование).			
2.	<i>Теория.</i> Инструктаж по охране труда и технике безопасности. Понятие об единоборствах. История развития единоборств.	2	05.09.2020	
	<i>Практика.</i> Набор в группу. Собеседование.			
3.	<i>Теория.</i> Объяснение, показ правильного исполнения упражнений ОФП.	2	10.09.2020	
	<i>Практика.</i> Проведение входного контроля. Тестирование учащихся по ОФП.			
4.	<i>Теория.</i> Объяснение, показ правильного исполнения упражнений ОФП, объяснение правил игры в пятнашки.	2	12.09.2020	
	<i>Практика.</i> Проведение входного контроля. Тестирование учащихся по ОФП. Игра в пятнашки.			
5.	<i>Теория.</i> Объяснение, показ правильного исполнения упражнений ОФП, объяснение, показ правильного исполнения прямого удара рукой.	2	17.09.2020	
	<i>Практика.</i> Проведение входного контроля. Тестирование учащихся по ОФП. Разучивание, выполнение прямого удара рукой.			
6.	<i>Теория.</i> Объяснение, показ правильного исполнения упражнений ОФП, объяснение, показ правильного исполнения прямого удара рукой.	2	19.09.2020	
	<i>Практика.</i> Упражнения ОФП на развитие мышц рук и спины (подтягивания, отжимания). Повторение, выполнение прямого удара рукой, исправление ошибок.			
7.	<i>Теория.</i> Объяснение, показ правильного исполнения упражнений ОФП на развитие мышц ног, объяснение, показ правильного исполнения прямого удара коленом.	2	24.09.2020	

	<i>Практика.</i> Упражнения ОФП на развитие мышц ног. Разучивание, выполнение прямого удара коленом. Игра в пятнашки.			
8.	<i>Теория.</i> Объяснение, показ правильного исполнения упражнений ОФП на развитие мышц ног, объяснение, показ правильного исполнения удара кин-гери. <i>Практика.</i> Упражнения ОФП на развитие мышц ног (приседания, прыжки). Разучивание, выполнение удара кин-гери.	2	26.09.2020	
9.	<i>Теория.</i> <i>Практика.</i> Упражнения ОФП на развитие мышц ног (приседания, прыжки). Повторение изученных ударов, исправление ошибок.	2	01.10.2020	
10.	<i>Теория.</i> Объяснение, показ правильного выполнения удара моротэ-цуки. <i>Практика.</i> Упражнения ОФП на развитие мышц рук. Изучение, выполнение удара моротэ-цуки.	2	03.10.2020	
11.	<i>Теория.</i> Объяснение, показ правильного выполнения упражнений ОФП на мышцы брюшного пресса. <i>Практика.</i> Упражнения ОФП на развитие мышц пресса. Повторение изученной техники, исправление ошибок.	2	08.10.2020	
12.	<i>Теория.</i> Объяснение, показ правильного выполнения упражнений акробатики. <i>Практика.</i> Упражнения акробатики (кувырки различных видов). Применение изученной техники в приемах самообороны.	2	10.10.2020	
13.	<i>Теория.</i> Объяснение, показ правильного выполнения простейших атак и защит. Объяснение правил эстафет. <i>Практика.</i> Упражнения на развитие мышц брюшного пресса. Упражнения на развитие скоростных качеств (челночный бег, эстафеты). Подвижные игры.	2	15.10.2020	
14.	<i>Теория.</i> Объяснение, показ правильного выполнения вариантов простейших атак и защит. <i>Практика.</i> Применение изученной техники в приемах самообороны.	2	17.10.2020	
15.	<i>Теория.</i> Объяснение, показ правильного выполнения прямого удара ногой. <i>Практика.</i> Разучивание, выполнение	2	22.10.2020	

	прямого удара ногой. Суставная гимнастика. Упражнения на развитие мышц ног.			
16.	<i>Теория.</i>	2	24.10.2020	
	<i>Практика.</i> Выполнение изученной техники. Исправление ошибок. Подвижные игры - пятнашки.			
17.	<i>Теория.</i>	2	29.10.2020	
	<i>Практика.</i> Самостраховка. Повторение техники 10-го кю, исправление ошибок. Упражнения ОФП на развитие мышц брюшного пресса.			
			31.10.2020	
18.	<i>Теория.</i> Объяснение, показ простейших приемов самостраховки.	2	05.11.2020	
	<i>Практика.</i> Разучивание, выполнение простейших приемов самостраховки при падении с малой высоты (из упора присев). Техника 10-го кю.			
19.	<i>Теория.</i> Объяснение, показ правильного выполнения кувырка назад.	2	07.11.2020	
	<i>Практика.</i> Разучивание, выполнение кувырка назад; повторение изученной техники; выполнение упражнений на развитие функциональной выносливости.			
20.	<i>Теория.</i> Объяснение, показ правильного выполнения удара аго-учи.	2	12.11.2020	
	<i>Практика.</i> Разучивание, выполнение удара аго-учи. Работа в парах с партнером, отработка одиночных прямых ударов руками. Игра в пятнашки.			
21.	<i>Теория.</i>	2	14.11.2020	
	<i>Практика.</i> Упражнения ОФП на развитие силы рук (различные виды отжиманий). В паре с партнером выполнение одиночных ударов руками в ручные макивары. Отработка акцента в ударе.			
22.	<i>Практика.</i> Растягивающие упражнения, упражнения на развитие силы ног. Суставная гимнастика на развитие гибкости и подвижности суставов, растягивающие упражнения.	2	19.11.2020	
23.	<i>Теория.</i>	2	21.11.2020	
	<i>Практика.</i> Растягивающие упражнения. Работа в паре с партнером, выполнение прямых и круговых ударов руками в ручные макивары. Повторение изученных ударов ногами, исправление ошибок.			

24.	<i>Теория.</i> Объяснение, показ правильного выполнения упражнений ОФП.	2	26.11.2020	
	<i>Практика.</i> Выполнение командных эстафет, челночный бег. Повторение и закрепление изученных блоков руками, исправление ошибок.			
25.	<i>Теория.</i> Объяснение, показ правильного выполнения кругового удара ногой на нижнем уровне.	2	28.11.2020	
	<i>Практика.</i> Выполнение упражнений на развитие мышц брюшного пресса; разучивание и выполнение кругового удара ногой на нижнем уровне.			
26.	<i>Теория.</i>	2	03.12.2020	
	<i>Практика.</i> Выполнение упражнений на развитие мышц ног; выполнение кругового удара ногой на нижнем уровне. Простые атаки круговым ударом ноги.			
27.	<i>Теория.</i>	2	05.12.2020	
	<i>Практика.</i> В паре с партнером простые атаки круговым ударом ноги. Выполнение упражнений на развитие мышц плечевого пояса. Повторение изученных ударов руками, исправление ошибок.			
28.	<i>Теория.</i>	2	10.12.2020	
	<i>Практика.</i> Условный спарринг в парах по заданию. Повторение всей изученной техники.			
29.	<i>Теория.</i>	2	12.12.2020	
	<i>Практика.</i> Командные эстафеты. Упражнения суставной гимнастики на развитие подвижности в суставах, растяжка. Свободный спарринг.			
30.	<i>Теория.</i> Объяснение, показ ката Тайкеку-1	2	17.12.2020	
	<i>Практика.</i> Упражнения для развития мышц брюшного пресса. Разучивание и выполнение перемещений по схеме ката Тайкеку-1.			
31.	<i>Практика.</i> Приемы самообороны в паре с партнером. Применение изученной техники в условных спаррингах, свободный спарринг.	2	19.12.2020	
32.	<i>Теория.</i> Объяснение, показ правил соревнований.	2	24.12.2020	
	<i>Практика.</i> Выполнение упражнений ОФП на скорость, силу и координацию.			
33.	<i>Теория.</i> Разбор результатов турнира,	2	26.12.2020	

	<p>объяснение ошибок.</p> <p><i>Практика.</i> Подготовка к экзамену, простые комбинации ударов. Упражнения ОФП на развитие мышц рук.</p>			
34.	<p><i>Теория.</i> Проверка знаний терминологии.</p> <p><i>Практика.</i> Выполнение упражнений классической техники, ката, упражнений ОФП на количество повторений, скорость и правильность. Свободный спарринг.</p>	2	31.12.2020	
35.	<p><i>Теория.</i> Обсуждение результатов экзамена, разбор ошибок. Плановый инструктаж по технике безопасности.</p> <p><i>Практика.</i> Выполнение упражнений ОФП на развитие мышц рук, брюшного пресса и ног. Подвижные игры - «вышибалы». Игра в пятнашки в паре со сменой партнера.</p>	2	07.01.2021	
36.	<p><i>Теория.</i></p> <p><i>Практика.</i> Выполнение упражнений ОФП на развитие мышц рук, брюшного пресса и ног. Повторение изученной техники. Суставная гимнастика, растяжка.</p>	2	09.01.2021	
37.	<p><i>Теория.</i></p> <p><i>Практика.</i> Выполнение упражнений ОФП на развитие мышц брюшного пресса и ног. Работа в паре с партнером, атака и защита. Самостраховка при выполнении различных видов кувырков через препятствие.</p>	2	14.01.2021	
38.	<p><i>Теория.</i> Объяснение, показ ката Тайкеку-2.</p> <p><i>Практика.</i> Выполнение упражнений ОФП на развитие мышц рук, брюшного пресса и ног. Разучивание схемы ката Тайкеку-2.</p>	2	16.01.2021	
39.	<p><i>Теория.</i></p> <p><i>Практика.</i> Выполнение упражнений СФП на развитие скорости и силы ударов руками. Отработка элементов ката Тайкеку-2.</p>	2	21.01.2021	
40.	<p><i>Теория.</i></p> <p><i>Практика.</i> Выполнение упражнений СФП на развитие скорости и силы ударов руками. Отработка элементов ката Тайкеку-2.</p>	2	23.01.2021	
41.	<p><i>Теория.</i></p> <p><i>Практика.</i> Выполнение упражнений ОФП на развитие силы мышц рук.</p>	2	28.01.2021	

	Отработка элементов ката Тайкеку-2. Работа в парах — простые атаки и защиты.			
42.	<i>Теория.</i>	2	30.01.2021	
	<i>Практика.</i> Выполнение упражнений СФП на развитие силы и скорости ударов руками. Выполнение ката Тайкеку-2, исправление ошибок. Подвижные игры - «вышибалы».			
43.	<i>Теория.</i>	2	04.02.2021	
	<i>Практика.</i> Выполнение упражнений ОФП на развитие силы мышц ног. Выполнение ката Тайкеку-2 по элементам, исправление ошибок.			
44.	<i>Теория.</i> Объяснение, показ правильного выполнения прямого удара ногой в верхний уровень.	2	06.02.2021	
	<i>Практика.</i> Выполнение упражнений ОФП на развитие мышц рук, брюшного пресса и ног. Изучение прямого удара ногой в верхний уровень.			
45.	<i>Практика.</i> Соревновательное выполнение ката. Выполнение этикета.	2	11.02.2021	
46.	<i>Теория.</i> Разбор результатов турнира.	2	13.02.2021	
	<i>Практика.</i> Выполнение упражнений ОФП на развитие мышц брюшного пресса. Работа в парах, атака и защита от прямых ударов ногами. Упражнения СФП на отработку точности и скорости прямых ударов ногами.			
47.	<i>Теория.</i>	2	18.02.2021	
	<i>Практика.</i> Отработка удара шита-учи. Работа в парах, выполнение ударов руками по ручным макиварам.			
48.	<i>Теория.</i>	2	20.02.2021	
	<i>Практика.</i> Отработка удара шита-учи в парах, атака и защита. Упражнения СФП на увеличение силы и скорости удара шита-учи.			
49.	<i>Теория.</i>	2	25.02.2021	
	<i>Практика.</i> Повторение изученной техники 11-го кю. Упражнения ОФП на развитие мышц ног. Суставная гимнастика, растяжка.			
50.	<i>Теория.</i>	2	27.02.2021	
	<i>Практика.</i> Повторение изученной техники 11-10го кю. Исправление ошибок. Упражнения ОФП на развитие мышц рук. Различные виды кувырков. Специальные упражнения на увеличение скорости ударов ногами.			
51.	<i>Теория.</i>	2	04.03.2021	

	<i>Практика.</i> Повторение изученной техники 10-го кю. Упражнения ОФП на развитие мышц брюшного пресса. Работа в парах, прикладное применение изученной техники.			
52.	<i>Теория.</i>	2	06.03.2021	
	<i>Практика.</i> Повторение изученной техники 10-го кю. Работа в парах, прикладное применение изученной техники.			
53.	<i>Теория.</i>	2	10.03.2021	
	<i>Практика.</i> Подготовка к техническому тесту, повторение изученной техники 11-10-го кю. Исправление ошибок.			
54.	<i>Практика.</i> Упражнения ОФП на развитие мышц верхнего плечевого пояса. Игра в пятнашки. Работа в парах, отработка простых связок из удара рукой и удара ногой.	2	13.03.2021	
55.	<i>Теория.</i>	2	18.03.2021	
	<i>Практика.</i> Соревновательные спарринги, определение победителей и призеров. Практика судейства турниров по кумитэ.			
56.	<i>Теория.</i>	2	20.03.2021	
	<i>Практика.</i> Упражнения ОФП на развитие мышц ног. Работа в парах, отработка простых связок из удара рукой и удара ногой. Игра в пятнашки.			
57.	<i>Теория</i>	2	25.03.2021	
	<i>Практика.</i> Упражнения ОФП на развитие мышц ног. Работа в парах, отработка простых связок из удара рукой и удара ногой.			
58.	<i>Теория.</i> Объяснение, показ правильного выполнения защиты рукой на верхнем уровне. <i>Практика.</i> Разучивание, выполнение защиты рукой на верхнем уровне. Упражнения ОФП на развитие мышц рук. Суставная гимнастика, растяжка.	2	27.03.2021	
59.	<i>Теория.</i> Объяснение, показ правильного выполнения защиты рукой на верхнем уровне. <i>Практика.</i> Работа в парах, выполнение защиты рукой от прямых атак на верхнем уровне. Упражнения ОФП на развитие мышц брюшного пресса. Суставная гимнастика, растяжка.	2	01.04.2021	
60.	<i>Теория.</i>	2	03.04.2021	
	<i>Практика.</i> Работа в парах, выполнение защиты рукой от прямых атак на			

	верхнем уровне. Упражнения СФП на развитие скоростной выносливости. Акробатические упражнения в парах.			
61.	<i>Теория.</i>	2	08.04.2021	
	<i>Практика.</i> Работа в парах, выполнение защиты руками от атак связками руки и ноги. Упражнения СФП на развитие скоростной выносливости.			
62.	<i>Теория.</i>	2	10.04.2021	
	<i>Практика.</i> Упражнения ОФП на развитие мышц рук, пресса, ног. Работа в парах, условный учебный спарринг на 3 шага. Подвижные игры — пятнашки.			
63.	<i>Теория.</i> Объяснение, показ правильного выполнения защиты на нижнем уровне.	2	15.04.2021	
	<i>Практика.</i> Разучивание, выполнение защиты на нижнем уровне. Упражнения ОФП на развитие мышц рук, пресса, ног. Работа в парах, условный учебный спарринг на 3 шага с ударами и защитой на верхнем уровне.			
64.	<i>Теория.</i>	2	17.04.2021	
	<i>Практика.</i> Выполнение защиты на нижнем уровне, исправление ошибок. Работа в парах, условный учебный спарринг на 3 шага с ударами и защитой на нижнем уровне.			
65.	<i>Теория.</i>	2	22.04.2021	
	<i>Практика.</i> Работа в парах, условный учебный спарринг на 3 шага. Упражнения СФП на увеличение скоростно-силовой выносливости. Гимнастические упражнения, растяжка.			
66.	<i>Теория.</i>	2	29.04.2021	
	<i>Практика.</i> Челночный бег, командные эстафеты. Акробатические упражнения, падения из стойки с кувырком. Игра в пятнашки.			
67.	<i>Теория.</i> Объяснение, показ правильного выполнения блока рукой Сото-уке.	2	01.05.2021	
	<i>Практика.</i> Челночный бег, командные эстафеты. Разучивание, выполнение блока Сото-уке. Суставная гимнастика, растяжка.			
68.	<i>Теория.</i>	2	06.05.2021	
	<i>Практика.</i> Упражнения ОФП на укрепление мышц рук, пресса, ног. Работа в парах, условный учебный спарринг на 1 шаг. Упражнения СФП на увеличение скоростно-силовой выносливости.			

69.	<i>Теория.</i> <i>Практика.</i> Повторение изученной техники, исправление ошибок. Повторение изученных ката. Упражнения СФП на увеличение силовой выносливости.	2	08.05.2021	
70.	<i>Теория.</i> Проверка знаний терминологии, этикета. <i>Практика.</i> Выполнение изученной техники, упражнений ОФП. Спарринги с различными противниками.	2	13.05.2021	
71.	<i>Теория.</i> Обсуждение результатов экзамена, разбор ошибок. <i>Практика.</i> Выполнение упражнений ОФП на развитие мышц рук, брюшного пресса и ног. Подвижные игры - «вышибалы». Игра в пятнашки в паре со сменой партнера.	2	15.05.2021	
72.	<i>Теория.</i> Обсуждение результатов учебного года, объявление лучших учеников. Задание на лето. <i>Практика.</i> Выполнение упражнений СФП на увеличение силы ударов руками и ногами. Подвижные игры. Игра в пятнашки в паре со сменой партнера.	2	20.05.2021	

Материально-техническое обеспечение

Для реализации программы необходимы:

- спортивный зал с настенными зеркалами;
- скакалки, маты, набивные и волейбольные, футбольные мячи;
- видеоаппаратура.

Инструменты и материалы:

- ручные макивары;
- «хлопушки»;
- резиновые эспандеры;
- утяжелители для рук.

Методическое обеспечение образовательной программы

На занятиях используются:

- изображения эмблемы школы Кекусин-кан, Киокусинкай;
- портрет основателя Киокусинкай;
- учебные и художественные фильмы по восточным единоборствам.

План воспитательной работы

Секция «Каратэ» .ПДО: Лимонов Н.В.

№п/п	Название мероприятия	Сроки, дата	Место проведения
1	Инструктаж по охране труда, технике безопасности. Ознакомление с правилами поведения для обучающихся	01.09.2020-10.09.2020	Большой спортзал
2	Беседа «Правила поведения в общественных местах»	01.09.2020-10.09.2020	Большой спортзал
4	Инструктаж по охране труда, технике безопасности	09.01.2021	Большой спортзал
5	Беседа «Правила поведения на улицах и дорогах города»	09.01.2021	Большой спортзал

Участие учащихся в массовых мероприятиях

№п/п	Название мероприятия	Сроки, дата	Место проведения
1	Турнир по ОФП «Новогодний Сингитай»	Декабрь 2020	ГБОУ Школа №292
2	Технический тест-экзамен	Декабрь 2020	ГБОУ Школа №641
3	Технический тест-экзамен	Май 2021	ГБОУ Школа №641

Взаимодействие с родителями

№ п/п	Формы взаимодействия	Тема	Дата, сроки
1.	Родительские собрания	«Основные задачи на учебный год»	01.09.2020-30.09.2020
2.	Совместные мероприятия	Подготовка к проведению турнира «Новогодний Сингитай».	Декабрь 2020
3.	Анкетирование родителей	«Отношения ребенка к занятиям в коллективе «Основы восточных единоборств»	Ноябрь 2020