Муниципальное казенное учреждение «Управление образования Исполнительного комитета Чистопольского муниципального района Республики Татарстан»

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Дворец творчества детей и молодежи» Чистопольского муниципального района Республики Татарстан

Рассмотрено
на заседании методического совета
Протокол № 1
«24» августа 2020 г.

Рекомендовано
педагогическим советом
Протокол № 1
«26» августа 2020 г.

Утверждено и введено приказом № 66 от 28 августа 2020 года
директора МБУ ДО «Дворец творчества детей и молодежи»
_____ И.В. Грачева

Рабочая программа 2020-2021 учебный год к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе физкультурно-спортивной направленности карате киокусинкай “Тигренок”

Возраст обучающихся: 7-8 лет
1 год

Составитель:
Халеев Радик Наильевич
педагог дополнительного образования

Пояснительная записка

1.	**Направленность** Дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы	Физкультурно - спортивная
2.	**Вид** дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы	Модифицированный
3.	**Уровень** дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы	Стартовый
4.	**Группа**	
	Цель рабочей программы на текущий год	Создание условий для самореализации (согласно заявленным знаниям, умениям и навыкам), самоутверждения, самореализации, (по количеству выпускников, работающих по данному виду деятельности, реализующих полученные умения и навыки по окончании учебного заведения) детей и подростков через организацию досуговой работы в секции каратэ.
6.	**Задачи** на текущий учебный год	1. Расширение знаний учащихся о мире японской культуры, национальной японской борьбы, осознание наследуемых ценностей и их усвение; 2. Развитие мотивации личности к познанию и самосовершенствованию, как основы формирования образовательных запросов и потребностей; 3. Формирование потребности в регулярных занятиях физической культурой спортом, каратэ, воспитание осмысленного отношения к ним к способу самореализации личностно значимому проявлению человеческих способностей; 4. Формирование оптимального объема, разносторонности и достаточной глубины знаний по теории каратэ; 5. Воспитание и развитие познавательных потребностей и творческих способностей учащихся; 6. Формирование и совершенствование навыков выполнения общеподготовительных,специально – подготовительных и соревновательных упражнений; 7. Формирование и совершенствование навыков и умений ведения учебных, тренировочных, контрольных, соревновательных и показательных поединков; 8. Формирование и совершенствования ЗУН показа, анализа и объяснения техники и тактики каратэ; 9. Формирования и совершенствования ЗУН

		организации, проведения судейства соревнований по каратэ; 10. Оказание педагогической поддержки детям и подросткам в их самопознании, самореализации в условиях секции по месту жительства; 11. Организация содержательного досуга детей, подростков и их родителей; 12. Укрепление и развитие взаимодействия с семьями воспитанников; 13. Профилактика асоциальных проявлений в детско – подростковой среде;
7.	**Режим занятий в текущем году** (указать продолжительность и количество занятий в неделю)	4 часа в неделю, два занятия по два часа (40 минут занятие, 10 минут перерыв и еще 40 минут)
	Особенности организации образовательной деятельности по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе с указанием: • Количества учебных часов по программе	144 часов в год, 72 занятий по 2 часа
9.	**Формы занятий и их сочетание** (выбор конкретных форм учебных занятий)	*Формы работы*: групповая, индивидуальная, парная
10.	**Ожидаемые результаты** и способы их оценки в текщем учебном году, форма проведения промежуточной и итоговой аттестации	**Ожидаемые результаты:** 1. Укрепление психофизического здоровья воспитанников. 2. Овладение основами знаний и умений в области каратэ. 3. Наличие и рост количества воспитанников имеющих спортивные разряды. 4. Сплоченение детско- подросткового коллектива секции. 5. Передача и усвоение подростками положительного социального опыта через совместную деятельность детей и взрослых. 6. Снижение асоциальных проявлений в детско – подростковой среде. 7. Увеличение количества воспитанников в секции . 8. Рост инициативы со стороны детей и их родителей по решению внутренних проблем секции. Развитие организаторских навыков и лидерских качеств подростков.

		Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей. В начале года проводится входное тестирование . Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в течении всего учебного года. Она предусматривает 1 раз в полгода зачетный экзамен по оющей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений. Итоговая аттестация проводится в конце второго года обучения и предполагает зачет Итоговый контроль, проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения ученической степени и разрядов. В конце учебного года (в мае месяце) все учащиеся группы сдают по общей физической подготовке контрольно – переводный зачеты. Результаты контрольных испытаний являются основой для отбора в группы следующего этапа многолетней подготовки. По итогам этих испытаний обучающиеся выполнившие нормативные требования, переводятся в группы следующего года обучения. Не выпонившие нормативы, остаются в группе на повторный курс обучения.
11.	**Методическое обеспечение программы**	**Методы и приемы организации учебно-воспитательного процесса** Словесный, объяснение, рассказ, беседа, практические задания. Конспекты занятий для педагога. **Дидактический материал, техническое оснащение занятий** Специальная литература, справочные материалы, картинки, плакаты. Правила судейства.
12.	**Литература**	**Литература для педагога** 1. « Школа киокусинкай». Первый выпуск. А.И. Танюшкин, В.П.Фомин, О.В. Игнатов 2. А.И. Танюшкин «История киокусинкай каратэ»; 3. « Путь каратэ киокусинкай» М.Ояма, г. Калининград, 2004г.; 4. «Каратэ – до», С.Лапшин, Донецк, 1991г.; 5. «Диалог о боевых искусствах востока», В.Фомин, И.Линдер, г. Москва, «Молодая гвардия», 1990г. 6. « Первая доврачебная помощь», литература для студентов фармацевтических институтов, 2017г.; 7. « Боевое искусство планеты» №2, 2017г. Москва, «Здоровье народа»;

№/п	содержание	сентябрь																									
		2	3	4	5	6	7	9	10	11	12	13	14	16	17	18	19	20	21	23	24	25	26	27	28	29	30
-1.	теоретический материал																										
1.1.	Краткий обзор истории карате в России и за рубежом	x	x	x				x	x				x	x	x	x											
1.2.	Краткие сведения о строении и функций организма человека																	x	x	x							
2.	Практический материал																										
2.1.	ОФП	x	x		x		x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
2.2.	СФП		x	x		x		x				x	x	x		x	x	x									
2.3.	Изучение, совершенствование техники и тактики	x	x	x	x		x		x	x	x	x	x	x	x	x		x	x	x	x	x	x	x	x		
2.4.	Специальные подготовительные упражнения					x	x	x					x			x	x	x							x	x	x
2.5.	Судейская практика																										
2.6.	Участие в соревнованиях						п	о		к	а	л	е	н	д	а	р	ю									
2.7.	Контрольные нормативы																										
2.8.	Восстановительные мероприятия	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x

№/п	содержание	1	2	3	4	5	7	8	9	10	11	12	14	15	16	17	18	19	21	22	23	24	25	26	28	29	30	31
1.	теоретический материал																											
1.2.	Краткие сведения о строении и функций организма человека										x	x	x				x	x	x	x	x							
1.3.	Гигиена, питание и режим дня спортсмена																					x	x	x				
1.4.	Психологическая подготовка	x	x	x	x	x								x	x	x												
2.	Практический материал																											
2.1.	ОФП	x	x	x	x		x		x	x	x		x	x	x	x	x	x	x	x	x		x	x				
2.2.	СФП		x			x	x								x	x						x			x	x	x	
2.3.	Изучение, совершенствование техники и тактики	x	x	x	x	x	x	x	x				x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	
2.4.	Специальные подготовительные упражнения				x	x		x	x			x						x	x				x	x				
2.5.	Судейская практика													x														
2.6.	Участие в соревнованиях						п	о		к	а	л	е	н	д	а	р	ю										
2.7.	Контрольные нормативы	x	x	x																								
2.8.	Восстановительные мероприятия	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	
2.9.	Медицинское обследование																											

		1	2	4	5	6	7	8	9	11	12	13	14	15	16	18	19	20	21	22	23	25	26	27	28	29	30
1.	теоретический материал																										
1.2.	Гигиена, питание и режим дня спортсмена			x	x	x	x			x	x	x			x	x	x	x									
1.3.	Психологическая подготовка													x					x	x	x	x					x
2.	Практический материал																										
2.1.	ОФП	x	x	x	x		x		x	x	x		x	x	x	x	x	x	x	x	x		x	x	x		
2.2.	СФП	x	x			x	x					x			x	x						x				x	x
2.3.	Изучение, совершенствование техники и тактики	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x		x		x	x	x	x		x	x	x	x	x	x	x
2.4.	Специальные подготовительные упражнения	x	x		x	x			x				x														
2.5.	Судейская практика																										
2.6.	Участие в соревнованиях						п	о		к	а	л	е	н	д	а	р	ю									
2.7.	Контрольные нормативы																										
2.8.	Восстановительные мероприятия	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x

		2	3	4	5	6	7	9	10	11	12	13	14	16	17	18	19	20	21	23	24	25	26	27	28	30	31
1.	теоретический материал																										
1.1.	Краткий обзор истории карате в России и за рубежом															x	x	x	x				x				
1.2.	Психологическая подготовка	x		x	x	x	x			x	x	x		x	x										x	x	
1.3.	Врачебный контроль и самоконтроль																			x	x	x					
2.	Практический материал																										
2.1.	ОФП	x	x	x	x		x		x	x	x		x	x	x	x	x	x	x	x	x		x		x	x	x
2.2.	СФП	x	x			x	x					x			x	x						x		x		x	x
2.3.	Изучение, совершенствование техники и тактики				x	x	x	x	x	x	x					x	x	x	x		x	x		x	x		
2.4.	Специальные подготовительные упражнения				x	x		x	x				x										x			x	x
2.5.	Судейская практика			x								x						x									
2.6.	Участие в соревнованиях						п	о		к	а	л	е	н	д	а	р	ю									
2.7.	Восстановительные мероприятия	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x

№/п	содержание	январь																								
		3	4	6	7	8	9	10	11	13	14	15	16	17	18	20	21	22	23	24	25	27	28	29	30	31
1.	теоретический материал																									
1.1.	Гигиена, питание и режим дня спортсмена													x	x	x	x					x	x	x		
1.2.	Врачебный контроль и самоконтроль	x	x	x	x					x	x	x	x													
1.3.	Правила соревнований и методика судейства																	x	x	x	x					
2.	Практический материал																									
2.1.	ОФП	x			x	x	x	x	x	x	x		x	x	x	x	x	x	x	x	x		x	x	x	x
2.2.	СФП	x				x	x	x				x			x	x						x			x	x
2.3.	Изучение, совершенствование техники и тактики				x	x	x	x	x	x	x					x	x	x	x		x	x		x		
2.4.	Специальные подготовительные упражнения				x			x	x											x			x	x		
2.5.	Судейская практика		x				x												x				x			
2.6.	Участие в соревнованиях						п	о		к	а	л	е	н	д	а	р	ю								
2.7.	Восстановительные мероприятия	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x

№/п	содержание	февраль																							
		1	3	4	5	6	7	8	10	11	12	13	14	15	17	18	19	20	21	22	24	25	26	27	28
1.	теоретический материал																								
1.1.	Гигиена, питание и режим дня спортсмена													х	х	х	х								
1.2.	Врачебный контроль и самоконтроль	х	х	х	х					х	х	х	х												
1.3.	Правила соревнований и методика судейства																	х	х	х	х				
2.	Практический материал																								
2.1.	ОФП	х			х	х	х	х	х	х	х		х	х	х	х	х	х	х	х	х	х	х	х	
2.2.	СФП	х				х	х	х				х			х	х					х	х	х	х	
2.3.	Изучение, совершенствование техники и тактики				х	х	х	х	х	х	х					х	х	х	х		х				
2.4.	Специальные подготовительные упражнения				х			х	х											х					
2.5.	Судейская практика		х				х												х						
2.6.	Участие в соревнованиях						п	о		к	а	л	е	н	д	а	р	ю							
2.8.	Восстановительные мероприятия	х	х	х	х	х	х	х	х	х	х	х	х	х	х	х	х	х	х	х	х	х	х	х	

№/п	содержание	март																								
		2	3	4	5	6	7	9	10	11	12	13	14	16	17	18	19	20	21	23	24	25	26	27	28	29	30
1.	теоретический материал																										
1.1.	Гигиена, питание и режим дня спортсмена				x	x	x																		x	x	x
1.2.	Врачебный контроль и самоконтроль										x	x	x	x					x	x	x	x					
1.3.	Правила соревнований и методика судейства	x	x	x					x	x													x	x			
1.4.	Оборудование, инвентарь и уход за ним				x	x	x								x	x	x	x						x	x		x
2.	Практический материал																										
2.1.	ОФП	x			x	x	x	x	x	x	x		x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x		
2.2.	СФП	x				x	x	x				x			x	x						x		x	x	x	x
2.3.	Изучение, совершенствование техники и тактики				x	x	x	x	x	x	x					x	x	x	x		x	x					
2.4.	Специальные подготовительные упражнения				x			x	x											x					x	x	x
2.5.	Судейская практика		x				x				x							x		x	x						
2.7.	Восстановительные мероприятия	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x

№/п	содержание	апрель																									
		1	2	3	4	6	7	8	9	10	11	13	14	15	16	17	18	20	21	22	23	24	25	27	28	29	30
1.	теоретический материал																										
1.1.	Краткий обзор истории карате в России и за рубежом								x	x	x					x	x	x		x	x						
1.2.	Психологическая подготовка											x	x	x	x				x			x	x		x	x	
1.3.	Врачебный контроль и самоконтроль	x	x	x	x																						
1.4.	Оборудование, инвентарь и уход за ним					x	x	x												x	x						
2.	Практический материал																										
2.1.	ОФП	x			x	x	x	x	x	x	x		x	x		x		x					x	x	x	x	
2.2.	СФП	x		x		x	x	x				x			x	x		x			x	x					
2.3.	Изучение, совершенствование техники и тактики				x	x	x	x	x	x	x	x		x		x	x	x									
2.4.	Специальные подготовительные упражнения				x			x	x				x		x								x	x			
2.5.	Судейская практика												x					x				x					
2.6.	Участие в соревнованиях						п	о		к	а	л	е	н	д	а	р	ю									
2.7.	Восстановительные мероприятия	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	
2.8.	Медицинское обследование																						x				

/п	содержание	май																							
		2	4	5	6	7	8	11	12	13	14	15	16	18	19	20	21	22	23	25	26	27	28	29	30
	теоретический материал																								
1.	Краткие сведения о строении и функций организма человека						x	x	x	x					x	x	x					x			
2.	Гигиена, питание и режим дня спортсмена																						x	x	
3.	Правила соревнований и методика судейства										x	x	x	x				x	x	x	x				
.	Практический материал																								
.1.	ОФП	x			x	x	x	x	x	x	x		x	x		x		x					x	x	x
.2.	СФП	x		x		x	x	x				x			x	x		x			x	x			
.3.	Изучение, совершенствование техники и тактики				x	x	x	x	x	x	x	x		x		x	x	x			x	x	x	x	x
2.4.	Специальные подготовительные упражнения				x			x	x				x		x				x	x				x	
2.6.	Участие в соревнованиях						п	о		к	а	л	е	н	д	а	р	ю							
2.7.	Контрольные нормативы	x	x																					x	x