

Рабочая программа по каратэ-до (возраст 7– 12 лет) срок реализации программы 1 год

Пояснительная записка

Программа является основным документом для эффективного построения и проведения занятий по каратэ-до и содействия успешному решению задач физического воспитания детей школьного возраста. Программа рассчитана на 1 год.

Программа решает следующие задачи:

1. Укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности.
2. Обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам.
3. Развитие физических способностей, специфических для каратэ-до.
4. Обучение техническим приемам и способам каратэ: технике рук, ног, комбинированию техники рук и ног, технике перемещения корпуса (вперед, назад, вправо, влево), базовым способом перемещения корпуса комбинируя с выпадами прыжками, подскоками, уклонениями, разворотами и движениями по диагональным направлениям.
5. Развитие внутренней силы и духа.
6. Обучение способам и приемам самообороны и атаки.
7. Развитие способности мыслить, представлять движение при выполнении целостного двигательного действия.
8. Воспитание положительной мотивации к занятиям каратэ-до.

Место программы в учебном плане.

В секцию принимаются дети, допущенные врачом. Группы формируются по возрастному физическому показателю обучающихся, не

более 15 человек. Набор начинается с 7 летнего возраста. Количество занятий и учебных часов в неделю, 2 раза в неделю по 1 часу - 2 часа в неделю (академический час 45 минут). Занятия должны проводиться регулярно в течение всего года.

Два раза в год в учебно-тренировочных группах проводятся контрольные испытания по общей, специальной, физической и технической подготовке.

Учебно – тематический план для детских групп

№ П.П.	Содержание материала	Кол-во часов в год	Вид занятий
1. Теоретическая подготовка			
1	Введение	1	лекция
2	Знание истории развития каратэ, как вида спорта	1	лекция
3	Правила техники безопасности при занятии каратэ	2	лекция
4	Терминология	1	лекция
5	Знание о гигиене, врачебном контроле, профилактике травм и заболеваний	1	лекция
Итого часов		6	
2. Практическая подготовка			
1	Общая физическая подготовка	26	Учебно-тренировочный процесс
2	Специальная физическая подготовка	20	
3	Техника-тактическая подготовка	12	
4	Соревновательная подготовка	4	
5	Контрольные нормативы	2	
Итого часов		64	
Итого часов в год		70	

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575872

Владелец Арбанова Жанна Валерьевна

Действителен с 06.04.2021 по 06.04.2022