

Извлечение из организационного раздела
ООП НОО утвержденных приказом директора
ГБОУ СОШ № 3 города Похвистнево № 325-
од от 31.08.2023 г.

**Программа курса внеурочной деятельности
«Каратэ»**
(направление: спортивно-оздоровительная деятельность)

классы: 1-4.

Общее количество часов по учебному плану 34 ч.

Рассмотрена на заседании МО классных руководителей
Протокол № 1 от 28.08.2023г.

Разработано: учителем физкультуры
Бакалкиным В.Н.
Проверено: заместителем директора по УВР
Хмелевой В.В.

Структура программы

1. Пояснительная записка
2. Тематическое планирование
3. Краткое содержание занятий
4. Методические пояснения к организации занятий:
 - А) методика обучения;
 - Б) условия реализации программы;
 - В) критерии, оценки.
5. Список литературы

Пояснительная записка

1. Описание проблемы и потребности в реализации Программы

На основании опыта работы в области спортивных и физкультурно-оздоровительных услуг, информации со стороны спортивного диспансера о физическом состоянии занимающихся тем или иным видом спорта, а также данных социологических исследований, напрашивается вывод об ухудшении в последнее десятилетие физического состояния населения, а вместе с тем и здоровья.

80-90 % детей, юношей и девушек, поступивших для занятий в спортивные или физкультурно-оздоровительные группы, на основании их тестирования, рассчитанного на средне развитого физически человека, показывают отрицательные результаты. А между физическим состоянием и здоровьем человека неразрывная связь. Не секрет, что, занимаясь спортом или оздоровительной физкультурой, можно уменьшить риск получения многих заболеваний, а значит уменьшить и количество нетрудоспособных дней в году. Важность этого аспекта невозможно переоценить особенно для учащихся средних и высших учебных заведений. Ведь ослабленный организм неспособен адекватно противостоять растущим с каждым годом учебным нагрузкам.

Таким образом, привлекая детей, юношей и девушек в спортивные секции, мы получим более здоровое общество. Существенную помощь в этом оказывают школьные спортивные секции.

В настоящее время, как в России, так и за рубежом, все большую популярность завоевывает один из наиболее гармоничных и интересных видов спорта – каратэ. Прошло уже более 30 десятков лет как каратэ ворвалось в мир прикладных видов спорта, произведя настоящий фурор. Каратэ по своей сути есть искусство побеждать самого себя. Его цель, как вида боевого искусства, - физическое и духовное развитие человека, возврат ему ясности духа, его чистоты и простоты. Каратэ дает человеку то состояние спокойствия, которое может дать осознание и господство над собой во всех случаях жизни. Каратэ не развивает воинственность, а учит чувству меры, уважению к жизни. На этих духовных принципах и построена годовая программа, рассчитанная на детей и подростков 4-18 лет. Настоящая программа разработана в помощь тренерам, преподавателям и инструкторам каратэ внешкольных учреждений а также спортивных секций общеобразовательных школ.

Основной целью программы является привлечение наибольшего количества детей и подростков к занятиям спортом, формирование потребности в физическом и нравственном совершенствовании, повышение работоспособности и улучшение состояния здоровья.

Основные задачи программы:

1. Укрепление здоровья, физическое развитие и повышение работоспособности учащихся.
2. Формирование у школьников высоких нравственных качеств, воспитание потребности в систематических самостоятельных занятиях физическими упражнениями.
3. Обучение основным двигательным навыкам, основам техники каратэ.
4. Приобретение знаний в области гигиены и медицины, анатомии, профилактике травматизма, правильного питания.

Основной принцип построения учебно-тренировочной работы в группах начальной подготовки – универсальность в постановке задач, выборе средств и методов, соблюдение требований индивидуального подхода и изучения особенностей каждого занимающегося.

Программа предусматривает занятия 2 раза в неделю по 45 минут

2 раза в неделю.

п/н	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	1	1		Устный тест.
2	Теоретическая подготовка	1	1		Устный тест.
3	Физическая подготовка (ОФП)	18	3	15	Сдача нормативов.
4	Специальная подготовка (СП)	48	3	45	Тест.
5	Итого:	68	8	60	

Тематическое планирование

2 раза в неделю

- 1) Техника безопасности
- 2) Этикет и этика в каратэ
- 3) Краткая история возникновения и развития каратэ
- 4) Правила личной гигиены
- 5) Правила соревнований
- 6) Изучение ката – тейкиоку шодан ,
- 7) Подвижные игры
- 8) Подвижные игры
- 9) Подвижные игры
- 10) Стойка “Мусуби-дачи”
- 11) Стойка “Хейсоку-дачи”
- 12) Стойка “Хачиджи-дачи”
- 13) Упражнения с преодолением собственного веса
- 14) Упражнения с преодолением собственного веса
- 15) Упражнения с преодолением собственного веса
- 16) Упражнения с преодолением собственного веса
- 17) Основные удары руками “Чоку-дзуки”
- 18) Основные удары руками “Чоку-дзуки”
- 19) Упражнения на координацию.
- 20) Упражнения на координацию.
- 21) Упражнения на координацию.
- 22) Упражнения на координацию.
- 23) Упражнения на координацию.
- 24) Стойка “Камае-тэ”
- 25) Стойка “Камае-тэ”
- 26) Упражнения на гибкость
- 27) Упражнения на гибкость
- 28) Упражнения на гибкость
- 29) Упражнения на гибкость
- 30) Упражнения на гибкость
- 31) Упражнения на гибкость
- 32) Основные удары руками “Гяку-дзуки”
- 33) Основные удары руками “Гяку-дзуки”
- 34) Контрольные тесты
- 35) Контрольные тесты
- 36) Контрольные испытания (экзамены)
- 37) Контрольные испытания (экзамены)
- 38) Упражнения с преодолением собственного веса
- 39) Упражнения с преодолением собственного веса
- 40) Упражнения с преодолением собственного веса
- 41) Упражнения с преодолением собственного веса
- 42) Упражнения с преодолением собственного веса
- 43) Основные удары ногами “Мае-гери”
- 44) Основные удары ногами “Мае-гери”
- 45) Упражнения на гибкость
- 46) Упражнения на гибкость
- 47) Защита руками (блоки) “Гедан-барай”
- 48) Защита руками (блоки) “Гедан-барай”
- 49) Упражнения на координацию

- 50) Упражнения на координацию
- 51) Защита руками (блоки) “Аге-уке”
- 52) Защита руками (блоки) “Аге-уке”
- 53) Стойка “Зенкуцу-дачи”
- 54) Стойка “Зенкуцу-дачи”
- 55) Упражнения с преодолением собственного веса
- 56) Упражнения с преодолением собственного веса
- 57) Основные удары руками “Ой-дзуки”
- 58) Основные удары руками “Ой-дзуки”
- 59) Изучение формальных упражнений – «ката тейкиоку шодан»
- 60) Изучение формальных упражнений – «ката хейан шодан»
- 61) “Кумитэ” (работа с партнером)
- 62) “Кумитэ” (работа с партнером)
- 63) Упражнения на гибкость
- 64) Упражнения на гибкость
- 65) Контрольные тесты
- 66) Контрольные испытания (экзамены)
- 67) Контрольные испытания (экзамены)
- 68) Контрольные испытания (участие в соревнованиях)

Содержание занятий

1. Вводное занятие

Знакомство. Решение организационных вопросов. Краткая характеристика курса, цель, задачи. Правила этикета и этики, регламентирующие правила поведения и общения, как в зале для занятий, так и в повседневной жизни. Техника безопасности.

2. Теоретическая подготовка

История возникновения и развития каратэ, основные направления. Здоровый образ жизни и его составляющие. Физическая подготовленность. Физические упражнения и их направленность. Понятие физической нагрузки и ее контроль. Здоровое питание. Психологические и физиологические последствия употребления алкогольных напитков и наркотиков. Личная гигиена. Терминология каратэ. Правила соревнований.

3. Общая физическая подготовка

- подготовительные упражнения, позволяющие не резко, а постепенному переходу в состояние готовности для основной части занятий, улучшающие дыхание, кровообращение и лимфообращение всего организма, предотвращающие возможный травматизм (растяжения и порывы связок, сухожилий. Мышц). Эти упражнения развивают необходимую гибкость;

- прыжки в высоту, с разворотом на 180 и 360 градусов; прыжки в длину; многоскоки.
- развитие силы мышц (отжимания в упоре лежа, на брусьях; упражнения на перекладине, укрепление брюшного пресса, лазание по канату);
- развитие быстроты (бег из высокого и низкого старта, с ускорением, вращением, со сменой направлений; челночный бег 3x10 метров; нанесение быстрых ударов руками и ногами в воздух; передвижения в стойках);
- развитие выносливости (длительные серии упражнений на снарядах, в передвижениях);
- развитие гибкости (ряд упражнений позволяющих увеличить амплитуду движений).

Некоторые элементы физической подготовки неотступно присутствуют в специальной подготовке.

4. Специальная подготовка

- базовая техника каратэ (приемы, составляющие основу технической оснащенности занимающегося каратэ, без которых невозможно дальнейшее совершенствование техники и эффективное ведение поединка). К ним относятся основные стойки, передвижения. Основные удары и защита руками и ногами;

- изучение «кихон» (выполнение основных ударов и блоков руками и ногами при передвижениях в стойках);

- изучение формальных упражнений – «ката» (специальных комплексов движений, включающих в себя все вероятные формы защиты и нападения, предназначенных для отработки техники выполнения приемов, техники боя, являющихся медитативной формой духовного совершенствования)

- изучение «ката» тейкиоку шодан, хейан шодан, хейан нидан, хейан сандан, хейан эндан; хейан годан, теки шодан, басайдай, канкудай, энпи;

- кумитэ (учебный бой, ведение свободного боя, бой по заданию с отработкой определенных технических элементов и тактических действий; комбинации из освоенных технических элементов, поединки на судейство).

5. Контрольные тесты

- физическая подготовка (отжимания в упоре лежа, упражнения на перекладине, укрепление брюшного пресса, лазание по канату);

- развитие быстроты (челночный бег 3x10 метров);
- «кихон» - тейкиоку шодан , хейан шодан, хейан нидан , хейан сандан, хейан ендан , хейан годан , теки шодан, басайдай, канкудай, энпи
- «ката»
- гибкость (шпагат)

6. Контрольные испытания (аттестация), участия в соревнованиях

С целью определения физической и специальной подготовки занимающихся проводится аттестация, а также соревнования с учетом результатов выступлений на них.

Методические пояснения к организации занятий

На начальных этапах занятий уровень технического мастерства определяется прежде всего степенью овладения базовыми приемами. Поэтому основное внимание необходимо уделить обучению основам, без овладения которыми обучаемый не в состоянии продолжать качественное обучение.

Процесс овладения приемами подразделяется на три основных этапа: ознакомление, разучивание и совершенствование.

Ознакомление необходимо для создания предварительного и правильного представления об обучаемом приеме или действии и ясного понимания его структуры. Ознакомление включает просмотр техники выполнения приема со стороны учителя.

Разучивание осуществляется с целью формирования умения выполнять прием в его целостном виде или в отдельных деталях. Разучивание осуществляется с помощью подготовительных упражнений, которые включают в себя подводящие упражнения или методом расчлененного упражнения (по частям). Разучивание необходимо проводить в начале занятия, сразу же после разминки, когда организм находится в оптимальном состоянии.

При обучении приемов требующих большого количества повторений и сосредоточения необходимо помнить об интервалах отдыха для снятия психологического и физического напряжения. Интервалы отдыха рекомендуется использовать в качестве игровых ситуаций, развивающих у обучаемых необходимые физические данные для данного вида боевых искусств.

Необходимо помнить, что, обучая школьников в возрасте до 10-11 лет, важно разумно сочетать дисциплину с предоставлением им определенной степени свободы посредством заданий, стимулирующих творчество и инициативность.

Структура тренировочного занятия.

В структуре каждого тренировочного занятия, как правило, выделяют три его части: подготовительную (разминку), основную и заключительную. Особенности же компонентов определяются исходя из комплекса решаемых задач. Назначение разминки - подготовить организм общефизически и психофункционально к основной части тренировки.

При растягивании ног выполнять упражнения плавно, мягко, без рывков до полного упора, когда болевые ощущения уже не дают его продолжить.

В основной части тренировочного занятия решается главная задача. Может быть несколько вариантов построения основной части занятия:

- * с преимущественной направленностью на физич. подготовку;
- * с преимущ. направленн. на техническую подготовку, и дополнительно развитие физических качеств;

* контрольные занятия, предназнач. для этапного контроля за уровнем технической и физической подготовки.

Смысл заключительной части - в обеспечении переключения функциональных систем организма на восстановительный режим. Обычно это растягивающие и релаксационные упражнения.

Примерное временное построение занятия: разминка - 15 мин.
основная часть - 40 мин.
заключ. часть - 5 мин.

Формы оценки полученных знаний

Оценку теоретических знаний по разделам: этикет и этика в каратэ, история возникновения и развития каратэ, основы гигиены спортсмена, техника безопасности, можно провести в процессе любого занятия посредством опроса.

Тестирование учеников проводятся в конце периода изучения какого-либо раздела программы для оценки эффективности овладения навыками.

Контроль физического состояния обычно проводится в начале и в конце этапа физической подготовки.

Контроль технико-тактической подготовки проводится в процессе соревнований, которые являются высшей формой оценки полученных знаний.

Условия для выполнения программы

Наличие:

- 1) спортивного зала;
 - 2) спортивного инвентаря (татами, лапы, накладки, защита на ноги), формы (кимоно);
 - 3) раздевалки и душа;
- А также желание заниматься, трудолюбие, настойчивость и целеустремленность.

Список используемой литературы

1. Как разработать программу дополнительного образования ? выпуск 2. – Буйлова Л.Н. Москва, 2001 г.
 2. «Каратэдо, шотокан» (справочное пособие) - Биджиев С.В., С-Петербург, 1994г.
 3. «Каратэдо. От азов до черного пояса». – Р. Хаберзетцер. Молдова. г. Тирасполь.
 4. Преподавание боевых искусств. – Санг Х. Ким, Ростов-на-Дону «Феникс», 2003г.
 5. Шотокан каратэ-до (Основные аспекты) - Трусов О.В., София, 2003г.
- Настольная книга тренера (наука побеждать) - Н.Г. Озолин, Москва, 2002г.