

**Отделение платных образовательных услуг «Новация» ГБОУ гимназия № 524
Московского района Санкт-Петербурга**

ПРИНЯТО:

Педагогический совет

Протокол № 8 от 14.06.2023 г.

УТВЕРЖДЕНО:



приказ № 2-ПУ от 30.08.2023г
Директор ГБОУ гимназия №524

Е.Ю. Федотова

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа**

«Каратэ»

Направленность физкультурно-спортивная.

**для детей 7-18 лет
срок реализации – 4 года**

Разработчик:

Сморозин Д.Ю

Педагог

**2023 - 2024 учебный год
Санкт-Петербург**

Содержание

- I. Нормативные документы
- II. Пояснительная записка
 - направленность программы
 - актуальность программы
 - отличительные особенности программы/новизна
 - адресат программы
 - объём и сроки освоения программы
 - цель и задачи программы
 - условия реализации программы
 - планируемые результаты освоения программы
 - организационно-педагогические условия реализации
 - язык реализации
 - форма обучения
 - особенности реализации
 - форма проведения занятий
 - материально-техническое оснащение
 - кадровое обеспечение
- III. Учебный план
- IV. Календарный учебный график
- V. Рабочая программа
- VI. Оценочные и методические материалы
- VII. Методическая литература

«Данная программа разработана в соответствии с Приказом Министерства Просвещения России от 09.11.2018г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» и Распоряжением Комитета по образованию от 01.03.2017 № 617-р «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ в государственных образовательных организациях Санкт-Петербурга, находящихся в ведении Комитета по образованию».

I. Нормативные документы:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ-273).
2. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009г. № 373 (далее – ФГОС НОО).
3. Приказ МОиН РФ № 1576 от 31.12.2015г. «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом МОиН РФ от 06.10.2009г. № 373».
4. Письмо Комитета по образованию от 21.05.2015г. № 03-20-2057/15-0-0 с приложением Инструктивно-методического письма «Об организации внеурочной деятельности при реализации Федеральных государственных образовательных стандартов начального общего и основного общего образования в образовательных организациях Санкт-Петербурга»
5. Санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативы СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020г. №28 (далее - СП 2.4.3648-20).
6. Санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативы СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021г. №2 (далее - СанПиН 1.2.3685-21).
7. Примерная основная образовательная программа начального общего образования (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол № 1/15 от 8 апреля 2015г.
8. Устав (новая редакция) ГБОУ гимназия № 524 Московского района СПб (утверждено КО СПб 20.04.2021г. № 1137-р).
9. Основная образовательная программа начального общего образования ГБОУ гимназия №524 Московского района Санкт-Петербурга
10. Учебный план ГБОУ гимназия № 524 на 2023-2024 учебный год.

II. Пояснительная записка.

Актуальность программы.

Программа составлена на основе директивных и нормативных документов министерства образования Российской Федерации, Министерства финансов России, министерства здравоохранения России, и Государственного Комитета Российской Федерации по физической культуре и туризму, регламентирующих деятельность спортивных школ. Она охватывает весь комплекс параметров подготовки юных спортсменов и рассчитана на 3 года обучения в учебно-тренировочных группах. Программный материал даёт общую направленность тренировочного процесса и определяет систему нормативов, упражнений, теоретических знаний, воспитательных мероприятий. Программа обеспечивает строгую последовательность и непрерывность всего процесса тренировок, гармоничное сочетание укрепления здоровья и достижения спортивных результатов, с воспитанием морально-волевых качеств и наращиванием объема теоретических знаний.

Занятия каратэ способствуют не только физическому развитию, но и позволяют решить проблемы зажатости, гипервозбудимости, неуверенности в собственных силах.

Особенностью данной программы является возраст детей, которым она адресована. При этом группа не делится по возрасту, а лишь по годам обучения. Результатом работы в смешанной возрастной группе является умение находить общий язык с партнерами по группе более старшего или более младшего возраста, работа в команде и в паре, чувство ответственности за младшего товарища.

Программа направлена не на подготовку профессиональных спортсменов, а главным образом на полноценное развитие ребенка, помощь в реализации его индивидуальности, формировании его личности.

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность.

Актуальность данной программы обусловлена ее практической значимостью.

Работа по программе проводится с детьми с 7 до 18 лет включительно.

Цель.

Целью занятий является овладение техническим арсеналом каратэ, постановка базовой техники.

Задачи.

образовательные:

- усвоение техники каратэ
- усвоение теории, моральных психологических основ занятий боевыми искусствами;
- увеличение двигательной активности детей.

развивающие:

- укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовки учащихся;
- укрепление опорно-двигательного аппарата;
- увеличение гибкости, ловкости, координации движений; развитие быстроты.

воспитательные:

- воспитание и укрепление морально – волевых качеств обучающихся;
- формирование у обучающихся стремления к здоровому образу жизни.

Условия реализации программы.

Организационные:

возраст обучающихся – от 7 до 18 лет;

кол-во в группе – от 10 до 30 человек;

кол-во часов в неделю – 1-й год 2 занятия по 1 ч; 2, 3, 4 годы - 2 занятия по 2 ч; кол-во часов

в год – 72 часа 1-й год, по 144 часа – 2,3 год;

Методические:
практические занятия;
теоретические занятия.

Программа рассчитана на 4 года обучения.

Планируемые результаты.

Постоянный подъём уровня овладения техническими приемами и базовой техникой, улучшение физических и морально-психологических данных ребенка, подготовленность к занятию в старших группах.

Личностные – развитие социально и личностнозначимых качеств, индивидуально-личностных позиций, ценностных ориентиров, межличностного общения, обеспечивающую успешность совместной деятельности.

Метапредметные – результатом изучения программы является освоение обучающимися универсальных способов деятельности, применяемых как в рамках образовательного процесса, так и в реальных жизненных ситуациях.

Предметные – формирование навыков работы самостоятельно и под руководством педагога, применение приемов и методов работы по программе, воспитание основ культуры труда, приобретение опыта спортивной деятельности.

Дети будут знать:

- историю возникновения боевых искусств Японии
- основы оказания первой помощи при травмах
- правила соревнований и су действия по системе JFK (Japan Karate Federation)
- основные принципы каратэ – де сетукан

Дети будут уметь:

- правильно выполнять технику каратэ (базовая техника – кихон, ката)
- выполнять технику и тактику работы в парах – свободная и обусловленная;
- правильно выполнять базовые приемы самообороны.

1. Формы анализа результативности.

- a. Итоговые занятия – 2 раза в год.
- b. Проведение соревнований.

III. Учебный план

1 год обучения

№ п/п	Название темы	Теория Практика		
		Всего час	Теория	Практика
1	Теоретическая подготовка	2	3	
2	ОФП (общая физическая подготовка).	10	2	18
3	Специальная ОФП.	10	1	4
4	Техническая подготовка.	27	3	31
5	Спарринговая подготовка.	16		5
6	Самооборона.	7		5
	Общее количество часов	72	9	63

2 год обучения.

№ п/п	Название темы	Теория Практика		
		Всего час	Теория	Практика
1	Теоретическая подготовка	4	4	
2	ОФП (общая физическая подготовка).	20	4	16
3	Специальная ОФП.	20	2	18
4	Техническая подготовка.	54	4	50
5	Спарринговая подготовка.	32	4	28
6	Самооборона.	14	2	12
	Общее количество часов	144	20	124

3 год обучения

№ п/п	Название темы	Теория Практика		
		Всего час	Теория	Практика
1	Теоретическая подготовка	4	4	
2	ОФП (общая физическая подготовка).	20	4	16
3	Специальная ОФП.	20	2	18
4	Техническая подготовка.	54	4	50
5	Спарринговая подготовка.	32	4	28
6	Самооборона.	14	2	12
	Общее количество часов	144	20	124

4год обучения

№ п/ п	Название темы	Всего час	Теория Практика	
1	Теоретическая подготовка	4	4	
2	ОФП (общая физическая подготовка).	20	4	16
3	Специальная ОФП.	20	2	18
4	Техническая подготовка.	54	4	50
5	Спарринговая подготовка.	32	4	28
6	Самооборона.	14	2	12
	Общее количество часов	144	20	124

IV.Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1	11.09.2023г.	31.05.2024г.	36	72	2 р./нед
2-4	04.09.2023г.	31.05.2024г.	36	144	2 р./нед

**V. 1. Рабочая программа к общеобразовательной общеразвивающей программе «Каратэ»
1 год обучения. Тренер Смородин Д.Ю.**

Задачи.

1. образовательные:

- усвоение техники каратэ
- усвоение теории, моральных психологических основ занятий боевыми искусствами;
- увеличение двигательной активности детей.

2. развивающие:

- укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовки учащихся;
- укрепление опорно-двигательного аппарата;
- увеличение гибкости, ловкости, координации движений; развитие быстроты.

3.3. воспитательные:

- воспитание и укрепление морально – волевых качеств обучающихся;
- формирование у обучающихся стремления к здоровому образу жизни.

Ожидаемый результат.

Постоянный подъём уровня овладения техническими приемами и базовой техникой, улучшение физических и морально-психологических данных ребенка, подготовленность к занятию в старших группах.

Дети будут знать:

- историю возникновения боевых искусств Японии
- основы оказания первой помощи при травмах
- правила соревнований и су действия по системе JKF (Japan Karate Federation)
- основные принципы каратэ – де сетукан

Дети будут уметь:

- правильно выполнять технику каратэ (базовая техника – кихон, ката)
- выполнять технику и тактику работы в парах – свободная и обусловленная;
- правильно выполнять базовые приемы самообороны.

2. Формы анализа результативности.

- c. Итоговые занятия– 2 раза в год.
- d. Проведение соревнований

**Тематическое планирование занятий по общеобразовательной программе «Каратэ»
1 год обучения 72ч**

№п/п	№по разделу		тема	Количество часов
Теоретическая подготовка 2ч				
1	1		Инструктаж по Т/Б и использованию персональных устройств с выходом в интернет. Техническая подготовка	1
2	2		Спарринговая подготовка	1
ОФП(общая физическая подготовка) 10ч.				
3	1		ОФП. Техническая подготовка	1
4	2		Самооборона	1
5	3		Специальная ОФП	1
6	4		Техническая подготовка	1
7	5		ОФП. Спортивная подготовка	1
8	6		Техническая подготовка	1
9	7		Самооборона	1
10	8		Специальная ОФП	1
11	9		Спортивная подготовка	1
12	10		Техническая подготовка	1
Специальная подготовка. 10ч.				
13	1		Самооборона	1
14	2		Специальная ОФП	1
15	3		Спортивная подготовка	1
16	4		Техническая подготовка	1
17	5		Самооборона	1
18	6		ОФП. Техническая подготовка	1
19	7		Техническая подготовка	1
20	8		Самооборона	1
21	9		Специальная ОФП	1
22	10		Спортивная подготовка	1
Техническая подготовка 27ч.				
23	1		Техническая подготовка	1
24	2		Самооборона	1
25	3		Специальная подготовка	1
26	4		Специальная ОФП	1
27	5		Спарринговая подготовка	1
28	6		Техническая подготовка	1
29	7		Самооборона	1
30	8		Специальная ОФП	1
31	9		Спортивная подготовка	1
32	10		Техническая подготовка	1
33	11		Самооборона	1
34	12		Специальная ОФП	1
35	13		Техническая подготовка	1
36	14		Спортивная подготовка	1
37	15		ОФП. Техническая подготовка	1
38	16		Самооборона. ОФП.	1
39	17		Специальная ОФП	1
40	18		Техническая подготовка	1

41	19		Специальная ОФП	1
42	20		Спортивная подготовка	1
43	21		Техническая подготовка	1
44	22		Самооборона.	1
45	23		Специальная ОФП	1
46	24		Спортивная подготовка	1
47	25		Техническая подготовка	1
48	26		Самооборона	1
49	27		Техническая подготовка	1
Спарринговая подготовка 16ч.				
50	1		Спарринговая подготовка	1
51	2		ОФП. Техническая подготовка	1
52	3		Самооборона	1
53	4		Спортивная подготовка	1
54	5		Техническая подготовка	1
55	6		Спортивная подготовка	1
56	7		Самооборона	1
57	8		Спортивная подготовка	1
58	9		Техническая подготовка	1
59	10		Спарринговая подготовка	1
60	11		ОФП. Техническая подготовка	1
61	12		Самооборона. ОФП	1
62	13		Спортивная подготовка	1
63	14		Техническая подготовка	1
64	15		Специальная ОФП	1
65	16		Самооборона	1
Самооборона 7ч.				
66	1		Техническая подготовка	1
67	2		Спортивная подготовка	1
68	3		ОФП. Техническая подготовка	1
69	4		Самооборона ОФП	1
70	5		Спортивная подготовка	1
71	6		Техническая подготовка. Специальная подготовка	1
72	7		Самооборона	1

Содержание программы

1 год обучения

Теоретические темы.

История и традиции будда в Японии.

История восточных единоборств. История возникновения и развития восточных единоборств в Индии, Китае, Корее. Отличительные черты восточных единоборств - духовность, самосовершенствование.

История будда в Японии. Развитие восточных единоборств в Японии. Различные организации каратэ. Мастера каратэ.

История изучаемого стиля. Особенности школы сётोकан Токукай. Обзор работы с оружием.

Основная терминология для занимающихся. Моральный и волевой облик владеющего каратэ.

Название ударов, блоков, стоек.

Команды и их смысл, Специальная терминология.

Поведение в зале и вне зала. Обращение к старшим и младшим.

Права и обязанности занимающегося.

Каратэка (спортсмен, владеющий каратэ) должен воспитывать в себе добросовестное отношение к труду, смелость, решительность, настойчивость, умение преодолевать трудности, работать в команде, чувство ответственности за свои действия, взаимопомощь, организованность, дисциплинированность, уважение к людям, любовь к Родине.

Основы техники и тактики каратэ.

Правила соревнований для участников.

Общая характеристика техники каратэ. Основные разделы : классическая (базовая) техника, ката, индивидуальная техника, спарринговая техника, самооборона.

Понятие стойки; положения, ударов, блоков, контрударов, дистанций, комбинаций, передвижений.

Разъяснение задач: постановка базовой техники, начало спарринговой техники, начальный объём самообороны (в спарринге - освоение одиночных ударов и защит от них).

Основные приемы оказания доврачебной помощи при травмах.

Объяснение и демонстрация основных приемов оказания доврачебной помощи при травмах (знакомство со средствами оказания первой помощи, помощь при ссадинах, ушибах, вывихах и растяжениях, наложение повязок – тугих, марлевых, шин).

Практические темы.

ОФП (общая физическая подготовка).

Применение средств ОФП ставит основной задачей укрепление здоровья, общее физическое развитие занимающихся, укрепление костно-связочного аппарата, развитие и укрепление мышечной системы, развитие основных двигательных качеств: силы, быстроты, общей и специальной выносливости, координацию движений, улучшение функционирования кардио-респираторной системы.

Средства и упражнения ОФП должны составлять неотъемлемую часть каждого занятия во всех учащих группах и во все периоды тренировок.

Подбор, содержание и дозировка упражнений зависят от уровня физического развития занимающихся, задач тренировочного периода, возраста занимающихся и наличия материальной базы. Упражнения ОФП можно условно разделить на следующие группы:

- упражнения для рук;
- упражнения для ног упражнения для туловища;
- упражнения на координацию движений и равновесие;
- упражнения для растяжки;
- элементы акробатики.

а. Упражнения для рук.

Одновременные и попеременные, синхронные и асинхронные движения в плечевых, локтевых, лучезапястных суставах. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (снизу и сверху) с различным положением кистей. Все упражнения выполняются сериями в различном темпе, на количество раз и до утомления, в зависимости от динамики тренировочных нагрузок в конкретном цикле.

б. Упражнения для ног.

Бег - обычный, на носках, на пятках, боком приставным шагом, боком скрестным шагом, спиной, с вращением, с подниманием бедра, с захлестом голени, с внезапными прыжками и поворотами.

Различные прыжки - на двух ногах, на одной (на месте, передом, спиной, боком, через препятствия, в длину, в высоту и т.д.). Приседания из различных положений.

с. Упражнения для туловища.

Наклоны вперёд, в стороны, назад с различными движениями рук. Круговые движения туловища. Одновременное и попеременное поднятие ног и рук из положения лёжа на животе. Прогибание лёжа на животе с фиксированным положением рук, ног. Попеременное поднятие ног и туловища; поднятие туловища в положении сидя с различной работой руками (руки вдоль туловища, за головой).

Различные способы передвижения на одной, двух, трёх и четырёх конечностям (лицом вперёд, спиной, боком) - прыжки, бег, ходьба и т.д. Комбинирование все различных упражнений в эстафетах. Различные серии упражнения стоя на одной ноге и т.п.

Указанные упражнения выполняются сериями в различном темпе и с различной амплитудой, на количество раз и до утомления. Упражнения на координацию движений и равновесие.

д. Упражнения для растяжки.

Необходимо помнить, что растяжка бывает активной и пассивной, и необходимо чередовать эти два типа растяжки.

Наклоны вперед и в стороны с различным положением ног (от ноги вместе до максимального расстояния между ногами). Одна нога согнута в приседе, другая на пятке, на носке (прогиб), на ребре и в этом положении наклоны. Раскручивание суставов переход из одного положения в другое и обратно. Сидя на полу ноги максимально широко - наклоны вперед, к ногам, в стороны. Сидя на полу пятки перед собой, колени в стороны - наклоны; давление на колени; выпрямление ноги, держа её за стопу, в разные стороны. Махи ногами в положении стоя с опорой и без, в разные стороны.

Для растяжки рук : различные заломы, выкручивания и давление на суставы в медленном, силовом исполнении.

е. Элементы акробатики.

Кувыртки вперед, назад, в стороны, через плечо. Падения со страховкой из различных положений.

Специальная ОФП.

Направленность специальной ФП в практике каратэ тесно связана с технико-тактическим разнообразием боевых приемов, выполняемых с различной амплитудой, различной скоростью и силой, из самых, порой, необычных, положений. В связи с этим, специальная ФП решает задачи развития в самых широких диапазонах тех физических качеств, которые способствуют наиболее успешному ведению соревновательных поединков. Приведенный ниже материал необходимо включать в занятия постоянно на протяжении всех лет обучения, дозируя, однако, объём и интенсивность применяемых упражнений в зависимости от состояния тренированности и уровня технико-тактической подготовленности занимающихся.

а. Упражнения для развития быстроты.

Приводимые упражнения способствуют не только развитию специальной скорости нанесения ударов и передвижений, но и решают задачу борьбы с возможным образованием скоростного барьера у занимающихся.

Передвижение в паре, при условии сохранения назначенной дистанции одним из партнеров; нанесение быстрых ударов по «лапам» в момент «появления цели».

б. Упражнения для развития гибкости.

Развитию специальной гибкости способствуют как упражнения общей и специальной подготовки. Их применение призвано обеспечить подвижность позвоночного столба, сустав при укреплении мышечно-связочного аппарата.

с. Упражнения для развития равновесия.

Эффективное выполнение технико-тактических приемов существенно зависит от уровня развития вестибулярной системы, влияющей на способность к сохранению подвижного равновесия в процессе ведения поединков. Динамическое равновесие играет основную роль в практике каратэ, т.к. выполнение технических действий проходит на фоне постоянных перемещений.

Совершенствование динамического равновесия должно проходить по двум направлениям: тренировка систем, способствующих сохранению равновесия (зрительная ориентация, координация мышечных усилий, связанных с рецепцией кожи стопы и связочного аппарата суставов). С этой целью используются упражнения с учетом времени их выполнения, такие как быстрое хождение по предметам с малой площадью опоры (гимнастическое скамейка); упражнения в балансировании (на одной ноге). И снижение отрицательных влияний на процесс сохранения равновесия со стороны вестибулярной системы, путём повышения её адаптации к специфическим движениям.

Техническая подготовка.

Удары:

- освоение прямого удара рукой из различных положений на месте и в передвижении;
- освоение прямых и круговых ударов ногой из различных положений на месте и в передвижении;
- освоение круговых ударов рукой изнутри и снаружи на месте и в передвижении.

Блоки:

- освоение верхнего, сбивающего, вычерпывающего, нижнего снаружи, нижнего изнутри блоков и блока наружным ребром ладони на месте и в передвижении.

Комбинации:

- блок-удар на месте и в передвижении.

Стойки:

- освоение базовых стоек: передняя, задняя, стойка «всадника», естественные стойки, кошки, цапли, обратная передняя стойка.

Передвижения:

- свободное передвижение в изучаемых стойках с различными блоками и ударами.

Техническая работа с партнёром:

- обусловленный пятишажный бой на изучаемые блоки и атаки,

Ката (обусловленная форма):

Тайкёку-сё-дан («Великий предел 1, 2, 3, 4, 5 уровня»)

Тайкёку-ни-дан

Тайкёку-сан-дан

Тайкёку-йон-дан

Тайкёку-го-дан

Хейан-сё-дан («Небесное спокойствие 1 уровня»)

Хейан-ни-дан («Небесное спокойствие 2 уровня»)

Спарринговая подготовка.

- Освоение нанесения одиночных ударов на месте и в передвижении по неподвижным и подвижным мишеням, лапам, снарядам, и т.д. Освоение защиты от одиночных ударов на месте и в передвижении.
- Умение нанести контратаку сразу после защиты. Участие в соревнованиях по «сумо».

Самооборона.

Самооборона от захватов:

- за одноименную руку
- за разноименную руку
- за обе руки
- за одежду спереди одной рукой
- за одежду спереди двумя руками
- за горло сзади сгибом локтя
- за корпус двумя руками спереди
- за корпус двумя руками сзади

**V. 2. Рабочая программа к общеобразовательной программе «Каратэ»
2,3,4 годы обучения.
Тренер Смородин Д.Ю.**

Задачи.

3.1. образовательные:

- усвоение техники каратэ
- усвоение теории, моральных психологических основ занятий боевыми искусствами;
- увеличение двигательной активности детей.

3.2. развивающие:

- укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовки учащихся;
- укрепление опорно-двигательного аппарата;
- увеличение гибкости, ловкости, координации движений; развитие быстроты.

3.3. воспитательные:

- воспитание и укрепление морально – волевых качеств обучающихся;
- формирование у обучающихся стремления к здоровому образу жизни.

3. Формы реализации программы.

Организационные:

возраст обучающихся – от 7 до 18 лет;
количество в группе – от 10 до 30 человек;
количество часов в неделю – 4 ч
количество часов в год – 144 часов

Методические:

практические занятия;
теоретические занятия.

Программа рассчитана на 1год обучения.

Ожидаемый результат.

Постоянный подъём уровня овладения техническими приемами и базовой техники, улучшение физических и морально-психологических данных ребенка, подготовленность к занятию в старших группах.

Дети будут знать:

- историю возникновения боевых искусств Японии
- основы оказания первой помощи при травмах
- правила соревнований и су действия по системе JKJF (Japan Karate Federation)
- основные принципы каратэ – де сетукан

Дети будут уметь:

- правильно выполнять технику каратэ (базовая техника – кихон, ката)
- выполнять технику и тактику работы в парах – свободная и обусловленная;
- правильно выполнять базовые приемы самообороны

4. Формы анализа результативности.

- e. Итоговые занятия– 2 раза в год.
- f. Проведение соревнований.

Тематическое планирование занятий по общеобразовательной программе «Каратэ»

2,3,4 годы обучения 144 ч. (72 занятия по 2 часа)

№п/п	№по разделу	тема	Количество часов
Теоритическая подготовка 2 занятия(4ч)			
1	1	Инструктаж по Т/Б и использованию персональных устройств с выходом в интернет. Техническая подготовка	2
2	2	Спарринговая подготовка	2
ОФП(общая физическая подготовка) 10 занятий (20ч)			
3	1	ОФП. Техническая подготовка	2
4	2	Самооборона	2
5	3	Специальная ОФП	2
6	4	Техническая подготовка	2
7	5	ОФП. Спортивная подготовка	2
8	6	Техническая подготовка	2
9	7	Самооборона	2
10	8	Специальная ОФП	2
11	9	Спортивная подготовка	2
12	10	Техническая подготовка	2
Специальная подготовка. 10 занятий (20ч)			
13	1	Самооборона	2
14	2	Специальная ОФП	2
15	3	Спортивная подготовка	2
16	4	Техническая подготовка	2
17	5	Самооборона	2
18	6	ОФП. Техническая подготовка	2
19	7	Техническая подготовка	2
20	8	Самооборона	2
21	9	Специальная ОФП	2
22	10	Спортивная подготовка	2
Техническая подготовка 27 занятий (54 ч)			
23	1	Техническая подготовка	2
24	2	Самооборона	2
25	3	Специальная подготовка	2
26	4	Специальная ОФП	2
27	5	Спарринговая подготовка	2
28	6	Техническая подготовка	2
29	7	Самооборона	2
30	8	Специальная ОФП	2
31	9	Спортивная подготовка	2
32	10	Техническая подготовка	2
33	11	Самооборона	2
34	12	Специальная ОФП	2
35	13	Техническая подготовка	2
36	14	Спортивная подготовка	2
37	15	ОФП. Техническая подготовка	2

38	16		Самооборона. ОФП.	2
39	17		Специальная ОФП	2
40	18		Техническая подготовка	2
41	19		Специальная ОФП	2
42	20		Спортивная подготовка	2
43	21		Техническая подготовка	2
44	22		Самооборона.	2
45	23		Специальная ОФП	2
46	24		Спортивная подготовка	2
47	25		Техническая подготовка	2
48	26		Самооборона	2
49	27		Техническая подготовка	2
Спарринговая подготовка 16 занятий (32 ч)				
50	1		Спарринговая подготовка	2
51	2		ОФП. Техническая подготовка	2
52	3		Самооборона	2
53	4		Спортивная подготовка	2
54	5		Техническая подготовка	2
55	6		Спортивная подготовка	2
56	7		Самооборона	2
57	8		Спортивная подготовка	2
58	9		Техническая подготовка	2
59	10		Спарринговая подготовка	2
60	11		ОФП. Техническая подготовка	2
61	12		Самооборона. ОФП	2
62	13		Спортивная подготовка	2
63	14		Техническая подготовка	2
64	15		Специальная ОФП	2
65	16		Самооборона	2
Самооборона 7 занятий (14 ч)				
66	1		Техническая подготовка	2
67	2		Спортивная подготовка	2
68	3		ОФП. Техническая подготовка	2
69	4		Самооборона ОФП	2
70	5		Спортивная подготовка	2
71	6		Техническая подготовка. Специальная подготовка	2
72	7		Самооборона	2
Всего:				144 ч

Содержание программы

2,3,4 годы обучения.

Теоретические темы.

1.История и традиции Будда в Японии.

История восточных единоборств. История возникновения и развития восточных единоборств в Индии, Китае, Вьетнаме, Корее, на Тайване и т.д. Так же история проникновения восточных единоборств в Европу и Америку из Азии и их синтез с имеющимися единоборствами. Отличительные черты восточных единоборств - духовность, самосовершенствование.

История Будда в Японии. Развитие восточных единоборств в Японии. История каратэ и его стилей с 1900-го года до наших дней. Различные организации каратэ. Мастера каратэ.

История изучаемого стиля. История сётокан. Особенности школы сётокан Токукай. Обзор работы с оружием.

Формирование индивидуальной техники, усложнённых ката, развитие спарринговой техники (технических комбинаций и защита от них).Важнейшие моменты спарринга: передвижение, непрерывность ударов в серийных атаках, значение контратаки, сила удара.

Тактическая подготовка. Общая характеристика тактики в бою. Взаимосвязь техники и тактики.

Тактические основы боя. Средства тактики: дистанция, стойки, передвижение, атака, защита, контратака. Понятия тактики: маневрирование, обман, опережение, и так далее.

Оборонительная и наступательная техники.

Правила соревнований в организации с пояснениями и примерами. Поведение на татами.

2.Основная терминология для занимающихся.

Название ударов, блоков, стоек.

Команды и их смысл, Специальная терминология.

Поведение в зале и вне зала. Обращение к старшим и младшим.

Права и обязанности занимающегося.

3.Работа с партнером, ее типы и назначение; принципы атаки, защиты, контратаки, встречные удары.

Правила парной работы. Уважительное и бережное отношение к партнеру.

Работа с партнёром: обусловленная, частично обусловленная, необусловленная; 5 дистанций; начало по команде и без; темпы и скорости работы.

Принципы атаки, защиты, контратаки.

4.Моральный и волевой облик владеющего каратэ.

Вопросы применение навыков карате в повседневной жизни. Ответственность и осознанность своих действий. Использование боевого искусства только для защиты жизни, чести и достоинства своих близких и себя самого.

Каратэка (спортсмен, владеющий каратэ) должен воспитывать в себе добросовестное отношение к труду, смелость, решительность, настойчивость, умение преодолевать трудности, работать в команде, чувство ответственности за свои действия, взаимопомощь, организованность, дисциплинированность, уважение к людям, любовь к Родине.

5. Основы техники и тактики каратэ.

Правила соревнований для участников.

Общая характеристика техники каратэ. Основные разделы: классическая (базовая) техника, ката, индивидуальная техника, спарринговая техника, самооборона.

Понятие стойки; положения, ударов, блоков, контрударов, дистанций, комбинаций, передвижений.

Разъяснение задач: постановка базовой техники, начало спарринговой техники, начальный объём самообороны (в спарринге - освоение одиночных ударов и защит от них).

6. Основные приемы оказания доврачебной помощи при травмах.

Объяснение и демонстрация основных приемов оказания доврачебной помощи при травмах (знакомство со средствами оказания первой помощи, помощь при ссадинах, ушибах, вывихах и растяжениях, наложение повязок – тугих, марлевых, шин).

Практические темы.

Вариант 1

1. ОФП (общая физическая подготовка).

Применение средств ОФП ставит основной задачей укрепление здоровья, общее физическое развитие занимающихся, укрепление костно-связочного аппарата, развитие и укрепление мышечной системы, развитие основных двигательных качеств: силы, быстроты, общей и специальной выносливости, координацию движений, улучшение функционирования кардио-респираторной системы.

Средства и упражнения ОФП должны составлять неотъемлемую часть каждого занятия во всех учащих группах и во все периоды тренировок.

Подбор, содержание и дозировка упражнений зависят от уровня физического развития занимающихся, задач тренировочного периода, возраста занимающихся и наличия материальной базы. Упражнения ОФП можно условно разделить на следующие группы:

- упражнения для рук;
- упражнения для ног упражнения для туловища;
- упражнения на координацию движений и равновесие;
- упражнения для растяжки;
- элементы акробатики.

а. Упражнения для рук.

Одновременные и попеременные, синхронные и асинхронные движения в плечевых, локтевых, лучезапястных суставах. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (снизу и сверху) с различным положением кистей. Все упражнения выполняются сериями в различном темпе, на количество раз и до утомления, в зависимости от динамики тренировочных нагрузок в конкретном цикле.

б. Упражнения для ног.

Бег - обычный, на носках, на пятках, боком приставным шагом, боком скрестным шагом, спиной, с вращением, с подниманием бедра, с захлестом голени, с внезапными прыжками и поворотами.

Различные прыжки - на двух ногах, на одной (на месте, передом, спиной, боком, через препятствия, в длину, в высоту и т.д.). Приседания из различных положений.

с. Упражнения для туловища.

Наклоны вперёд, в стороны, назад с различными движениями рук. Круговые движения туловища. Одновременное и попеременное поднятие ног и рук из положения лёжа на животе. Прогибание лёжа на животе с фиксированным положением рук, ног.

Попеременное поднимание ног и туловища; поднимание туловища в положении сидя с различной работой руками (руки вдоль туловища, за головой).

Различные способы передвижения на одной, двух, трёх и четырех конечностях (лицом вперёд, спиной, боком) - прыжки, бег, ходьба и т.д. Комбинирование все различных упражнений в эстафетах. Различные серии упражнения стоя на одной ноге и т.п.

Указанные упражнения выполняются сериями в различном темпе и с различной амплитудой, на количество раз и до утомления. Упражнения на координацию движений и равновесие.

d. Упражнения для растяжки.

Необходимо помнить, что растяжка бывает активной и пассивной, и необходимо чередовать эти два типа растяжки.

Наклоны вперед и в стороны с различным положением ног (от ноги вместе до максимального расстояния между ногами). Одна нога согнута в приседе, другая на пятке, на носке (прогиб), на ребре и в этом положении наклоны. Раскручивание суставов переход из одного положения в другое и обратно. Сидя на полу ноги максимально широко - наклоны вперед, к ногам, в стороны. Сидя на полу пятки перед собой, колени в стороны - наклоны; давление на колени; выпрямление ноги, держа её за стопу, в разные стороны. Махи ногами в положении стоя с опорой и без, в разные стороны.

Для растяжки рук : различные заломы, выкручивания и давление на суставы в медленном, силовом исполнении.

e. Элементы акробатики.

Кувырки вперед, назад, в стороны, через плечо. Падения со страховкой из различных положений.

2. Специальная ОФП.

Направленность специальной ФП в практике каратэ тесно связана с технико-тактическим разнообразием боевых приемов, выполняемых с различной амплитудой, различной скоростью и силой, из самых, порой, необычных, положений. В связи с этим, специальная ФП решает задачи развития в самых широких диапазонах тех физических качеств, которые способствуют наиболее успешному ведению соревновательных поединков. Приведенный ниже материал необходимо включать в занятия постоянно на протяжении всех лет обучения, дозируя, однако, объём и интенсивность применяемых упражнений в зависимости от состояния тренированности и уровня технико-тактической подготовленности занимающихся.

a. Упражнения для развития силы.

Применение упражнений для развития силы занимающегося каратэ должно быть подчинено общим принципам ее развития, которые предусматривают длительную работу с небольшим грузом, работу до утомления с грузом средней величины, и краткосрочную работу с максимальными весами.

b. Упражнения для развития быстроты.

Приводимые упражнения способствуют не только развитию специальной скорости нанесения ударов и передвижений, но и решают задачу борьбы с возможным образованием скоростного барьера у занимающихся.

Передвижение в паре, при условии сохранения назначенной дистанции одним из партнеров; быстрое выполнение защит или ударов на сигнал тренера (свисток, хлопок и т.п.); защита отклонами от одиночных ударов, выполняемых в быстром темпе; то же от двойных ударов; выполнение быстрых и лёгких контратакующих ударов; нанесение быстрых ударов по «лапам» в момент «появления цели».

c. Упражнения для развития гибкости.

Развитию специальной гибкости способствуют как упражнения общей и специальной подготовки. Их применение призвано обеспечить подвижность позвоночного столба,

сустав при укреплении мышечно-связочного аппарата. Этому способствует выполнение движений с большой амплитудой и использование дополнительных грузов и сопротивлений из средств общей физической подготовки.

d. Упражнения для развития равновесия.

Эффективное выполнение технико-тактических приемов существенно зависит от уровня развития вестибулярной системы, влияющей на способность к сохранению подвижного равновесия в процессе ведения поединков. Динамическое равновесие играет основную роль в практике каратэ, т.к. выполнение технических действий проходит на фоне постоянных перемещений.

Совершенствование динамического равновесия должно проходить по двум направлениям: тренировка систем, способствующих сохранению равновесия (зрительная ориентация, координация мышечных усилий, связанных с рецепцией кожи стопы и связочного аппарата суставов). С этой целью используются упражнения с учетом времени их выполнения, такие как быстрое хождение по предметам с малой площадью опоры (гимнастическое скамейка); упражнения в балансировании (на одной ноге). И снижение отрицательных влияний на процесс сохранения равновесия со стороны вестибулярной системы, путём повышения её адаптации к специфическим движениям.

3. Техническая подготовка.

Удары:

- освоение прямого удара рукой из различных положений на месте и в передвижении;
- освоение прямых и круговых ударов ногой из различных положений на месте и в передвижении;
- освоение круговых ударов рукой изнутри и снаружи на месте и в передвижении.

Блоки:

- освоение верхнего, сбивающего, вычерпывающего, нижнего снаружи, нижнего изнутри блоков и блока наружным ребром ладони на месте и в передвижении.

Комбинации:

- блок-удар на месте и в передвижении.

Стойки:

- освоение базовых стоек: передняя, задняя, стойка «всадника», естественные стойки, кошки, цапли, обратная передняя стойка.

Передвижения:

- свободное передвижение в изучаемых стойках с различными блоками и ударами.

Техническая работа с партнёром:

- обусловленный пятишажный бой на изучаемые блоки и атаки,

Ката (обусловленная форма):

Тайкёку-сё-дан («Великий предел 1, 2, 3, 4, 5 уровня»)

Тайкёку-ни-да

Тайкёку-йон-дан

Тайкёку-го-дан

Хейан-сё-дан («Небесное спокойствие 1 уровня»)

Хейан-ни-дан («Небесное спокойствие 2 уровня»)

Тайкёку-сан-дан

4. Спарринговая подготовка.

- Освоение нанесения одиночных ударов на месте и в передвижении по неподвижным и подвижным мишеням, лапам, снарядам, и т.д. Освоение защиты от одиночных ударов на месте и в передвижении. Защита уходом по линии атаки, уходом с линии атаки со страховкой.
- Умение нанести контратаку сразу после защиты. Участие в соревнованиях по «сумо».

5. Самооборона.

Самооборона от захватов:

- за одноименную руку
- за разноименную руку
- за обе руки
- за одежду спереди одной рукой
- за одежду спереди двумя руками
- за одежду сбоку
- сзади за плечо одноименной рукой
- сзади за плечо разноименной рукой
- за горло спереди двумя руками
- за горло сзади двумя руками
- за горло сзади сгибом локтя
- за корпус двумя руками спереди
- за корпус двумя руками сзади

VI. Оценочные и методические материалы.

Уровень освоения программы	Срок реализации	Объем программы	Целеполагание	Требования к результативности освоения программы
Общекультурный 1 гр.	1 год	72 ч	Формирование и развитие творческих способностей обучающихся, формирование общей культуры обучающихся, удовлетворение индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, а также на организацию их свободного времени	- Освоение прогнозируемых результатов программы - Презентация результатов на уровне ЧОУ
Углубленный 2,3,4 гр.	2,3,4 годы	По 144 ч	Формирование личностных качеств и социально-значимых компетенций, создание условий для профессиональной ориентации, повышение конкурентноспособных выпускников на основе высокого уровня полученного образования	- Освоение прогнозируемых результатов программы - Презентация результатов на уровне города - Участие обучающихся в городских и всероссийских мероприятиях. - Наличие призеров и победителей в городских конкурсных мероприятиях

VII. Список литературы

1. Нормативно – правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ, Москва, 2013 г.
2. Гагонин С. Г. Историко – философские и теоретические основы спортивно – боевых единоборств, Санкт – Петербург, 2010 г.
3. А.А. Долин, Г. С. Попов. Кемпо – традиции боевых искусств, Санкт – Петербург, 2015 г.
4. Лапшин С. А. Карате - до. Санкт – Петербург, 2012 г.
5. Накаяма М. Практическое карате для всех. Санкт – Петербург, 2001 г.
6. Накаяма М. Практическое карате на улице. Санкт – Петербург, 2001 г.
7. Накаяма М. Динамика карате. Санкт – Петербург, 2016г.

Гитин Фунакоси «Каратэ-до: мой способ жизни». Санкт – Петербург

Интернет - ресурсы:

- Министерство спорта РФ: www.minsport.gov.ru
- Министерство образования и науки РФ : <http://минобрнауки.рф/>
- Федеральное всестилевое каратэ: <http://askarate.ru>