

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
гимназия 441 Фрунзенского района Санкт-Петербурга**

«РАССМОТРЕНО»

Председателем МО
ГБОУ Гимназии №441
Протокол № 1
от 28 августа 2019 года
Председатель МО
_____ Е.В.Андреева

«ПРИНЯТО»

Педагогическим советом
ГБОУ Гимназии №441
Протокол № 1
от 29 августа 2019 г
Секретарь педагогического совета
_____ А. О.Гордина

«УТВЕРЖДЕНО»

Приказом
по ГБОУ Гимназии №441
от 30 августа 2019 г. № 84
Директор ГБОУ Гимназии №441
_____ Н. И. Кулагина

Программа

дополнительного образования детей, физкультурно-спортивной направленности

«Каратэ»

для детей с 6 до 15 лет

Составитель:
Педагог дополнительного образования
Е.А.Мосенков

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Краткая характеристика предмета

*«Когда родилось каратэ, не знает никто. И вряд ли это когда-нибудь станет известно»
Фунакоши Гитин, основатель одного из самых распространенных стилей каратэ –
Сетокан, считается
родоначальником японского каратэ.*

Каратэ – это путь, по которому многие идут всю жизнь, укрепляя дух, открывая в себе все новые и новые способности и раздвигая границы своих возможностей.

Занимаясь каратэ, люди учатся не только и не столько технике нанесения ударов и постановки блоков, тактике и стратегии поединка, а тем более умению разбивать предметы, сколько образу жизни, пытаюсь увидеть взаимосвязь и взаимообусловленность во всем, что есть в Мире, и, стремясь достичь гармонии с Природой.

Это стремление частично исходит из самой природы человека, частично из традиций школ и стилей, основанных выдающимися мастерами каратэ.

О происхождении каратэ известно только из легенд. Так по одной из них, создателем считается Бодхидхарма, основатель дзен-буддизма, который в 520 г.н.э. перенес свою резиденцию из Индии в Китай, в монастырь Шаолинь.

В этом монастыре Бодхидхарма обучал своих учеников умению терпеть (выносливости), развивать силу, быстроту, ловкость, гибкость. Проводимые им тренировки основывались на принципе движений животных с элементами самозащиты и предположительно назывались «18 движений рук архата».

Этими упражнениями укреплялась сила духа и тела, осуществлялась подготовка к испытаниям, каковыми являлись длительные сеансы медитации. Кроме того, эти упражнения служили средством защиты на дорогах за пределами монастыря. В дальнейшем методы физических тренировок Бодхидхармы развивались и совершенствовались и стали известны как боевое искусство монастыря Шаолинь.

Впоследствии это боевое искусство вывезли в Японию, где оно смешалось с местными приемами борьбы жителей островов.

Документально подтвержденных исторических сведений о появлении каратэ в Японии не так уж много. Известно, что в 12 веке, когда самурайские дружины Тайра, разбитые в одном из сражений войсками Минамото, беспорядочно устремились на юг, при этом переправились на Окинаву, где и познакомили местных жителей со своим боевым искусством.

Направленность, актуальность, педагогическая целесообразность, отличительные особенности программы

Данная программа относится к программам физкультурно-спортивной направленности и является общекультурной по уровню своего освоения.

Актуальность программы заключается в современных подходах к ее составлению, где учтены передовой интерес к этому виду спорта и его востребованность со стороны детей и их родителей.

Программный материал структурирован по разделам теоретической, физической, технической подготовки, а так же по годам обучения, средствам и формам работы с детьми.

Программой определена система нормативов, упражнений, теоретических знаний и практических умений и навыков. Программа обеспечивает строгую последовательность и непрерывность своего процесса тренировок, гармоничное сочетание укрепления здоровья и достижения спортивных результатов воспитанием морально-волевых качеств и наращиванием объема теоретических знаний.

Программный материал дает общую направленность тренировочного процесса

– большой удельный вес общей физической подготовки в начале годового цикла и увеличение объема технической подготовки в течение зимнего сезона.

Педагогическая целесообразность программы состоит в том, что в процессе обучения у детей развиваются интеллектуальные и двигательные способности, формируются волевые и

нравственные качества.

Отличительной особенностью данной программы является ее уникальность и априорность – в основе своей она является результатом уже проведенной работы в вечерних секциях для школьников.

Программа составлена с учетом дидактических принципов:

- наглядности;
- непрерывности;
- принципа индивидуального подхода;
- принципа сознательности и активности;
- принципа креативности.

Адресатом программы являются мальчики 8-12 лет, прошедшие медицинский осмотр и продолжающим систематические занятия настольным теннисом.

Цели и задачи программы

Цель: создание благоприятных условий для творческого развития и физического воспитания обучающихся посредством обучения детей техническим и тактическим знаниям, умениям, навыкам традиционного каратэ.

Задачи:

1 Обучающие:

- совершенствовать технический и тактический уровень подготовки занимающихся на основе их высокой общей и целенаправленной специальной физической подготовки;
- изучить основы техники каратэ, ведения боя во всех дистанциях (особое внимание уделять формированию правильной техники – кихону);
- ознакомить с некоторыми теоретическими сведениями о каратэ; приобщить к участию в соревнованиях как внутри школы, так и за ее пределами на уровне района и города;
- подготовить детей к выполнению норм спортивного разряда, сдачи экзаменов на пояса;
- привить детям знания о роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни;

2 Развивающие:

- обеспечить всесторонней физической подготовкой членов объединения;
- развить качества необходимые каратисту – быстроту, силу, выносливость, ловкость;
- развить способности детей к сознательному творческому самовыражению и самореализации.

3 Воспитательные:

- привить интерес к каратэ и воспитывать спортивное трудолюбие;
- воспитать волевые качества (мужество, решительность, самостоятельность, инициативность, выдержку, умение преодолевать трудности);
- воспитать уважительное отношение к собственному труду, к товарищам, а также взаимопонимание, взаимопомощь и бережное отношение к инвентарю.

Условия реализации программы

Данная образовательная программа предназначена для детей 8-12 летнего возраста и рассчитана на 8 месяцев обучения (96 часов). Занятия проводятся во внеурочное время в хорошо убранном проветриваемом спортивном зале.

Условия набора:

В группы 1 года обучения принимаются все желающие дети без предварительного отбора (на основании заявлений родителей).

Опыт показывает, что на первом этапе обучения может происходить отсев. Некоторые дети чувствуют, что им трудно добиться в каратэ высоких спортивных результатов, другие не выдерживают режима тренировок, третьи недостаточно трудолюбивы и не готовы к систематическим тренировкам и т.п.

Иногда бывает и так, что каратист занимается год или два, но затем оставляет каратэ. Чаще всего это случается с каратистами, которые отстают в развитии физических качеств (особенно в скорости, в быстроте реакции, в овладении техническими навыками) и не имеют необходимых для каратистов психических качеств (смелости, решительности и воли к победе).

Искусство педагога заключается в умении определять способности детей на разных этапах, оказывать им всю необходимую помощь и поддержку, чтобы свести к минимуму возможный отсев.

Режим занятий:

3 раза в неделю по 2 академических часа.

Наполняемость групп:

Не менее 12 человек.

Материально-техническое обеспечение занятий

Спортзал и раздевалки, отвечают всем необходимым современным гигиеническим требованиям: соответствующее нормативам освещение, вентиляция, душевые комнаты, аптечка.

Тренажерный зал с необходимым оборудованием для развития физических качеств:

- Накладки на руки – 2 шт.
- Накладки на ноги – 4 шт.
- Протектор – 1 шт.
-

2. Требования к уровню подготовки учащихся

Личностные:

- Ознакомятся с историей возникновения и развития каратэ;
- Будут знать основные правила соревнований и требования техники безопасности на тренировках по каратэ;
- Приобретут необходимые нравственные качества: дисциплинированность, ответственность, целеустремленность, чувство коллективизма, трудолюбие.
- Учащиеся приобретут необходимые волевые качества и опыт преодоления трудностей в процессе тренировок;

Предметные:

- Учащиеся научатся правильному передвижению в базовых стойках;
- Учащиеся научатся технике ударов руками и ногами;
- Учащиеся научатся различным способам атаки, в зависимости от складывающейся ситуации во время спарринга;
- Учащиеся научатся технике ударов ногами: «маваши-гери», «ура-маваши-гери», «уширо-гери с разворотом» и др.;

Метапредметные :

- Учащиеся будут уметь методически правильно заниматься не только на тренировках, но и в ходе самостоятельных занятий;
- Учащиеся овладеют в совершенстве техникой передвижения в базовых стойках;
- Учащиеся будут владеть знаниями правил судейства на соревнованиях по каратэ и понимать жесты судьи

3. Тематическое планирование

№	Тема занятий	Кол-во часов (академических)	Содержание
1	Вводный урок	1	Техника безопасности и комплектование группы
2	Возникновение и развитие каратэ	1	Ознакомление с историей каратэ
3	Жесты судей	1	Практическое применение знаний
4	Обучение технике передвижения в стойке дзэкуцу дачи	1	Отработка навыка передвижения в стойке
5	Обучение технике передвижения в стойке какуцу дачи	1	Отработка навыка передвижения в стойке
6	Занятие в тренажёрном зале	1	Техника безопасности в тренажёрном зале
7	Упражнения на гимнастической стенке	1	Укрепление мышц спины и пресса
8	Упражнения с набивными мячами	1	Работа в парах
9	Офп, силовая подготовка	1	Работа в парах
10	Удары руками по лапам	1	Отработка ударов на лапах
11	Удары руками по лапам	1	Индивидуально каждый учащийся следит за техникой удара
12	Прямой удар ногой	1	Техника удара
13	Удар справа ногой	1	Техника удара
14	Удара слева	1	Техника удара

	ногой		
15	Удар рукой справа	1	Отработка навыка удара
16	Удар рукой слева	1	Следить за техникой удара
17	Блок аге-уке вперед	1	Следить за траекторией руки при блоке
18	Блок аге-уке назад	1	Следить за траекторией руки при блоке
19	Блок соте-уке вперед	1	Следить за техникой блока
20	Блок уче-уке вперед	1	Следить за техникой блока
21	Блок сюто-уке вперед	1	Следить за техникой блока
22	Тренировочный спарринг	1	Один атакуют другой защищается и контратакует
23	Изучение Передвижения в кумитэ	1	Передвижение в стойке базовым стэпом
24	Плавное передвижение в стойке кибя дачи	1	Следить за непрерывностью передвижения
25	Плавное передвижение в стойке дзекуцу дачи	1	Следить за непрерывностью передвижения
26	Плавное передвижение в стойке какуцу дачи	1	Следить за непрерывностью передвижения
27	Плавное передвижение в стойке некаши-дачи	1	Следить за непрерывностью передвижения
28	Переход из стойки кибя-дачи в стойку дзенкуцу-дачи	1	Следить за коленями
29	Переход из стойки какуцу-дачи в стойку цуриори-дачи	1	Следить за центром тяжести в стойке
30	Офп, Сфп	1	Упражнение на укрепления рук и ног
31	Растяжка	1	Шпагат, махи ногами
32	Растяжка в парах	1	Шпагаты в парах
33	Игровая тренировка	1	Спортивные игры
34	Гохон-кумитэ	1	Кумитэ в упрощённых условиях
35	Гохон-кумитэ	1	Учимся защищаться
36	Гохон-кумитэ	1	Учимся атаковать
37	Гохон кумитэ	1	Выполняем задание по команде Хадзи ме

38	Блок гедан барай в стойке дзенку-цу дачи	2	Блок гедан-барай выполнять ребром руки
39	Блок уче-уке в стойке кибачи	2	В стойке колени не сводить ,пятки от пола не отрывать.
40	Блок аге-уке в стойке какуцудачи	2	Следить за техникой движение руки и ног
41	Игровая тренировка	2	Игры с мячом
42	Офп	2	Упражнения на укрепления спины и живота
43	Сфп	2	Упражнения со жгутами.
46	Работа в парах	2	Упражнения в парах
47	Упражнения со скакалкой	2	Упражнения со скакалкой в парах ,развиее чувства дистанции
48	Отработка защиты	2	Работа над устойчивостью во время блока
49	Изучения блоков ударов	2	Просмотр видео ,рассказ и показ учителя.
50	Изучения блоков ударов	2	Просмотр видео ,рассказ и показ учителя
51	Офп	2	Тест
52	Знакомство со стойкой Урадзенкуцу дачи	2	Обратная стойка
53	Тренировка в соревновательном режиме ударов руками	2	Тренировка в режиме соревнований
54	Отработка ударов руками	2	Удар рукой кидзами-цки
55	Отработка ударов руками	2	Удар рукой гьяку-цки
56	Игровая тренировка	2	Игры в парах
57	Передвижение в стойке назад	2	Следить за плавностью передвижения
58	Передвижение в стойке назад с блоком аге- уке	2	Следить за тем ,чтоб блок выполнялся в момент постановки ноги
59	Передвижение в стойке назад с блоком соте уке	2	Следить за тем ,чтоб блок выполнялся в момент постановки ноги
60	Передвижение в стойке назад с блоком уче уке	2	Следить за тем ,чтоб блок выполнялся в момент постановки ноги
61	Передвижение в стойке назад с блоком сюто-уке	2	Следить за тем ,чтоб блок выполнялся в момент постановки ноги
62	Тактическая подготовка	2	Опрос, беседа
63	Игровая тренировка	2	Командные игры
64	Защита блоком сюто- уке	2	Контратаку выполнять в открытую зону
65	Защита блоком аге-уке	2	Контратаку выполнять в открытую зону
66	Защита блоком уче-уке	2	Контратаку выполнять в открытую зону
67	Защита блоком соте-уке	2	Контратаку выполнять в открытую зону
68	Откработка удара ногой	2	Удар ногой маваши-гери джодан
69	Упражнения на повторение, мини соревнования в группе	6	
70	Итоговое занятие	1	

	Итого	102	

4. Перечень учебно-методического обеспечения

Материально-техническое и методическое обеспечение занятий

Спортзал и раздевалки, отвечают всем необходимым современным гигиеническим требованиям: соответствующее нормативам освещение, вентиляция, душевые комнаты, аптечка.

Тренажерный зал с необходимым оборудованием для развития физических качеств:

- Накладки на руки – 2 шт.
- Накладки на ноги – 4 шт.
- Протектор – 1 шт.

№	Тема программы	Форма организации и проведения занятия	Методы и приёмы организации учебно-воспитательного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение занятий	Вид и форма контроля, форма предъявления результата
1	Общие основы каратэ ПП и ТБ Правила и методика судейства в каратэ	Групповая - с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, фронтальная	Словесный, объяснение, рассказ, беседа практические задания, объяснение нового материала.	Специальная литература, справочные материалы, картинки, плакаты. Правила судейства.	Вводный, положение о соревнованиях по каратэ.
2	Общефизическая подготовка	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, поточная, фронтальная	Словесный, наглядный показ, упражнения в парах, работа на снарядах, УТЗ	Таблицы, схемы, карточки, малый спортивный инвентарь (резина, гантели, медицинбол, тен.мячи и т.д. обучающегося, силовые тренажеры)	Тестирование, наблюдение
3	Специальная физическая подготовка	Групповая, - с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, фронтальная, коллективно-групповая, в парах	Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, упражнения в парах, УТЗ, наглядный показ тренером.	Литература, схемы, справочные материалы, плакаты, мелкий и средний спортивный инвентарь (малые гантели, пунктбол, лапы, бокс. мешки и груши)	учебные бои, наблюдение
4	Технико-тактическая подготовка	Групповая, - с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая,	Словесный, объяснение, беседа, практические занятия, упражнения в парах, УТЗ,	Плакаты, мелкий инвентарь обучающегося. Терминология, жестикуляция.	учебные бои, соревнование

		коллективно- групповая, в парах	наглядный показ тренером. Учебные бои.		
--	--	------------------------------------	--	--	--

5. Информационные источники

Для педагога:

1. Боевое каратэ: Секреты мастерства Автор: Суханов В.Г. Издательство: Вече Год издания: 2000;
2. Каратэ-до: Сетокан: Справочное пособие / С. Биджиев. – СПб.: Алмаз, 1994;
3. Лучшее КАРАТЭ. М.Накаяма. Н – И Центр ”Ладомир” М. 2001;
4. Миямото Мусаси “Книга пяти колец” - Санкт-Петербург, "Евразия" 1999;
5. Программа физического воспитания учащихся 1-11 классов.1992.

Для детей и родителей:

1. Книга самурая. Сокрытое в листве. — М.: Изд-во Эксмо, 2004;
2. Шотокан каратэ-до: 27 ката в схемах и рисунках для аттестации и соревнований /Альбрехт Пфлюгер. — Пер. с нем. Е. Гупало. — М.: ФАИР-ПРЕСС, 2002;
3. Лучшее каратэ. Том 1. Полный обзор Автор: Масатоши Накаяма
Издательство: Ладомир Год издания: 1997.

