

Является частью ООП ООО
НОУ СОШ «Веритас»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

название программы: Каратэ-до

направление внеурочной деятельности: спортивно-оздоровительное

класс: 5-9 классы

Срок реализации программы: 2 года

Пояснительная записка

Дополнительная образовательная программа секции «Карате-до» относится к физкультурно-спортивной направленности. Боевые искусства Востока представляют собой уникальный и неповторимый пласт культуры, где совмещается, казалось бы, не совместимое - красота ритма и гармонии движений и реальные боевые действия. Здесь боевая подготовка доводится до уровня искусства, что в итоге выливается в особый путь воспитания личности.

Актуальность.

В настоящее время широкое распространение получили различные виды восточных единоборств (дзюдо, ушу, каратэ, таэквондо, айки-до и др.), корни которых питают мудрость и опыт многих поколений и людей, создававших эффективные системы рукопашного боя. Важной причиной популярности каратэ является его доступность. Им, фактически может заниматься любой человек со средним здоровьем, независимо от возраста и пола. Кроме этого, популярность каратэ состоит в привлекательности восточного культурного «колорита» и признании его международным спортивным сообществом. В наше сложное время и мужчины, и женщины хотят чувствовать себя в полной уверенности и безопасности, владеть специальными знаниями и техникой каратэ, уметь постоять за себя и своих близких, дать должный отпор агрессору, даже более сильному. Каратэ сегодня достигло большой популярности, гармонично соединив оба аспекта, стало возможным такое каратэ, которое подходит всем: детям, молодым, мужчинам и женщинам. Благодаря системе восточных единоборств, наряду с другими видами спорта, наиболее успешно решаются задачи общего физического развития воспитанников, разностороннее воздействие на организм, совершенствование функции всех органов и его двигательных способностей и духовного развития. Применение разнообразных технических элементов обеспечивает всестороннее гармоническое развитие морфологических и функциональных систем организма и физических качеств (силы, быстроты, гибкости, ловкости, выносливости), одновременно оказывая воздействие на координационные механизмы нервной системы, повышение ее пластичности. Человек, достигший гармонии духа и тела, реализует эстетическое начало во внешнем и внутреннем мире: - с внешней стороны физическое и техническое совершенство, достигшее уровня искусства, представляет эстетику действия, красоту движений, олицетворяя естественность, целесообразность и эффективность боевых приемов;

- внутри эстетика проявляется в поведении и образе жизни.

Настоящий мастер боевых искусств честен (в первую очередь - перед самим собой), горд, бескорыстен, смел, предан, относится с уважением к окружающим, сдержан в поведении. Как и любое другое боевое искусство, каратэ-до - важная духовная сфера человеческой деятельности. Помимо практической пользы, занятия каратэ ведут учащихся к вершине самосовершенствования, познанию собственного духа, нравственному очищению, воспитывают чувство достоинства, умение преодолевать минутные слабости, помогают терпеливо добиваться поставленной цели, формируют мировоззрение учащихся, способность управлять своей волей и эмоциями, концентрировать силу, становится путем жизни. Методика преподавания каратэ конкретно направлена на нравственное и духовное формирование личности. Достижение любой степени мастерства в каратэ предполагает должное развитие трех основных составляющих: «син» - моральные качества, дух, сила воли; «тай» - физическая кондиция, сила, выносливость; «вадза» - техническое мастерство. Физическая подготовка и техническое совершенство, основанные на морали высокой духовности, независимости от внешних условий общества дают возможность личности вести соответствующий независимый образ жизни.

Дополнительная образовательная программа секции «Каратэ-до», как и другие виды боевых искусств, основана на соблюдении нравственных законов человеколюбия, добродетели и гуманности, препятствуя сведению ее до уровня только боевой практики. Добрая сила должна защищать слабых, бороться против зла и насилия.

Цель программы - создать оптимальные условия для возможности реализации физического и духовно-нравственного развития детей, разностороннего совершенствования физических качеств и способностей в единстве с воспитанием духовных и нравственных качеств, характеризующих общественно активную личность.

Основные задачи:

- Обучить воспитанников элементам, приемам каратэ-до;
- Обучить самостоятельному использованию средств физического развития, элементов и приемов каратэ-до;
- Способствовать оптимизации физического развития обучающихся в сочетании с нравственным воспитанием и духовным развитием;
- Развивать двигательные способности обучающихся регулярными занятиями спортом;

· Сформировать у детей и подростков потребность в систематических занятиях спортом, негативное отношение к вредным привычкам, углубить знания по гигиене, обеспечивая многолетнее сохранение здоровья.

Организация процесса обучения подчинена принципу последовательного решения частных задач с использованием при этом многообразных методических приемов, что обеспечивает прогресс в развитии физических и других качеств. Дополнительная образовательная программа секции «Каратэ-до» рассчитана на обучение и воспитание детей и подростков в возрасте от 6 до 10 лет, не имеющих противопоказаний по состоянию здоровья. Дополнительная образовательная программа секции «Каратэ-до» рассчитана на 3 года обучения. Состав учебных групп, расписание и режим занятий планируются согласно нормам и требованиям СанПиН. Наряду с общими задачами секции каждая группа имеет свои специфические задачи.

1 год обучения: коррекционно–оздоровительные занятия направлены на профилактику и коррекцию плоскостопия, сколиоза, укреплению мышечного корсета.

2 год обучения: обучение основами техники и тактики боя.

3 год обучения: овладения более сложными приемами, умение вести свободный бой.

Дополнительная образовательная программа секции «Каратэ-до» предполагает заинтересовать детей благодаря разнообразным методическим приемам (тренировка, игра, соревнования) и находить в уже изученном материале что то новое.

Педагогическая целесообразность

Дополнительной задачей программы предполагается выявление детей одаренных, имеющих перспективу в большом спорте.. Программа предусматривает проведение занятий 2 раза в неделю. Таким образом, деление детей на возрастные подгруппы помогает давать дозированную нагрузку. Тем самым лучше усваивается пройденный материал на занятиях. Предполагается, что за время занятия в секции карате обучающиеся хорошо усвоят основы техники, физически и духовно окрепнут, будут активно принимать участие в соревнованиях и покажут хорошие результаты.Количество занимающихся в группе 10 – 15 человек.

Этикет в карате до

Люди во всем мире отдают дань уважения друг к другу и в разных странах это делают по разному, существуют: слова приветствия, рукопожатия, поклоны, ритуалы и т.п. Первый урок в каратэ начинается с изучения и объяснения значения поклона (Рей). Впоследствии поклон применяется постоянно. Его важность даже выше, чем начало изучения каратэ. Только те, кто понял значения поклона, достигают высокого мастерства. Каратэ-до - это боевой вид искусства и как таковой не имеет предела в совершенствовании. И только в процессе тяжелых тренировок и жесткой дисциплины мы стараемся постичь Путь (До). Мастер Фунакоши в полной мере осознавал важность поклона и часто напоминал об этом своим ученикам. Одним из двадцати принципов в каратэ-до является то, что каратэ начинается и заканчивается поклоном. Поклон может выражать желание установить отношения, основанные на взаимном доверии, доброжелательности, понимании и уважении. В социальном смысле поклон является средством сохранения гармонии между людьми с целью создания лучшего общества. Практически «Рей» является формальной церемонией, когда два человека, находясь друг против друга, обмениваются знаками взаимного уважения и доверия.

Каратэ изучают в Доджо. Это не просто спортивный зал или клуб по интересам. Доджо - это место обучения поклонников каратэ. Кроме того, Доджо включает в себя символизм в методологическом, идеологическом и философском аспектах каратэ. Жизнь Доджо полностью поглощает ученика, меняет в лучшую сторону его взгляды на жизнь, характер и физическое состояние. Сенсей (Уважаемый учитель) - хозяин Доджо.

Сенсей считает своих учеников сыновьями и дочерьми, видя их такими, какими они сами себя никогда не увидят. Он оказывает влияние на создание их тел и характеров и считает себя ответственным за результат. Сенсей - всегда пример высокого достоинства. Его отношения с учениками должны быть объективными, строгими и доброжелательными. Поскольку все тренировки в воинских искусствах прежде всего сориентированы на воспитание духа, уверенности в себе, долг каждого Учителя - быть примером для своих учеников во всем: в мастерстве, дисциплине, умеренности и мудрости. Сенсей должен стать советчиком и постараться помочь в решении возникшей проблемы. Все Сенсеи-учителя требовательны, поэтому в настоящей школе каратэ похвалы редки. Каждый ученик должен считать нормой то, что основным требованием для постоянного совершенствования является работа с максимальной отдачей. Поддержание высоких физических кондиций обязательно для всех учеников так же, как и духовное совершенствование. Ученики проводят специально-боевые упражнения каждую тренировку, что закаляет их тело и волю. Они обучаются медитации и самовнушению. Они знают, что победители никогда не уходят, а те, кто ушел, никогда не победят. Требование к ученикам возрастают по мере повышения их мастерства.

Ожидаемые результаты

- Знать элементы и приемы каратэ-до;
- Самостоятельно использовать средства физического развития, элементов и приемов каратэ-до;
- Стремиться к физическому, нравственному развитию;
- Иметь интерес к регулярными занятиями спортом;
- Иметь потребность в здоровом образе жизни.

Формы подведения итогов реализации программы

- Сдача нормативов,
- Участие в спортивных мероприятиях,
- Участие в соревнованиях различного уровня.

Программа первого года обучения(1 класс)

Учебно-тематический план

№	Тема	Количество часов		
		теория	практика	всего
1.	Вводное занятие. История каратэ – до Шотокан	1		1
2.	Терминология.	2	4	6
3.	Общефизическая подготовка.		38	38
4.	Технико –тактическая подготовка(базовая техника)	3	18	21
5.	Участие в спортивных мероприятиях			
Всего		6	60	66

Содержание программы

Теория

Практика

Тема № 1. Вводное занятие

1. Этикет карате до (понятие терминов додзо, сенсей, кумитэ)
2. Гигиена
3. Правила безопасности на тренировках (правила страховки и само страховки)

Тема № 2. История развития карате- до Шотокан

1. История карате -до Шотокан
2. Правила проведения соревнований

Тема № 3. Терминология

1. Название стоек, блоков, ударов (стойки: zenkutsu dachi; удары: gyaku tsuki, maе geri, mawashi geri)

Тема № 4. Общефизическая подготовка

1. Общефизическая подготовка (развитие силы, гибкости, выносливости)

Тема №5. Технико – тактическая подготовка

1. Основы ведения боя
2. Углубленное изучение правил
3. Тактическая подготовка к соревнованиям
4. Перемещение в стойках
5. Техника защиты
6. Техника ударов руками и ногами

Тема №6. Участие в спортивных мероприятиях

1. «Веселые старты»
2. Эстафета «Папа, мама, я –спортивная семья!»

Программа второго года обучения(2-3 класс)

Учебно- тематический план

№	Тема		Количество часов всего
	Теория	практика	
1.	1		1
2.	2		2
3.	32		32

4.Технико –тактическая подготовка.	3	27	30
(базовая техника, кихон, ката, кумитэ)			
5.Участие в спортивных мероприятиях.		3	3
Всего	6	62	68

Содержание программы

Теория

Практика

Тема № 1. Вводное занятие

1. Этикет карате до (понятие терминов додзо, сенсей, кумитэ)
2. Гигиена
3. Правила безопасности на тренировках

Тема № 2. Терминология

1. Название стоек, блоков, ударов (стойки: кйба-дэчи, коку цу-дэчи, зенкуцу-дэчи, хэйко-дэчи; удары: Ое цуки, гьяку цуки, мае гери, маваши гери, сайю учи; блоки: Уки-вадза (техника блоков)
2. Правила проведения соревнований

Тема № 3. Общефизическая и специальная физическая подготовка

1. Общефизическая подготовка (развитие силы, гибкости, выносливости, скорости)
2. Специальная физическая подготовка (развитие взрывной силы, прыгучести, координации)

Тема №4. Технико – тактическая подготовка

1. Углубленное изучение правил
2. Тактическая подготовка к соревнованиям
3. Попеременная работа в парах (атака-защита, атака-защита+контратака)
4. Кумитэ (вольные бои)

Тема №5. Участие в соревнованиях

1. Выполнение поставленных задач
2. Реализация полученных знаний на практике
3. Выполнение нормативов (разрядов)

Методическое обеспечение программ

№	Название темы	Форма занятий	Приемы и методы организации учебно-воспитательного процесса	Техническое оснащение, дидактический материал	Форма подведения итогов
1	Вводное занятие	Беседа	Рассказ педагога. Беседа. Наглядный метод.	Наглядный материал, защитные приспособления (накладки, футы, капы)	Опрос
2	Терминология	Рассказ, показ	Показ различных боевых стоек, ударов, блоков.	Наглядный материал, плакаты.	Наблюдение педагогом
3	ОФП и СФП	Тренировочное	Объяснение и показ педагогом ОФ и СФ упражнений	Использование зеркала, гимнастического стонка, лапы.	Наблюдение педагогом
4	Технико-тактическая подготовка	Тренировочное	Объяснение и показ педагогом правил соревнований, боевых перемещений, приемов самозащиты.	Использование экипировки в карате до (накладки, щитки, футы)	Наблюдение педагогом
5	Участие в соревнованиях	Контрольное	Метод практической работы (собственно-соревновательная деятельность)	Использование экипировки в карате до (накладки, щитки, футы)	Анализ результатов, поощрение

Поурочная программа первого года обучения

<i>Номер тренировки</i>	<i>тема</i>
1	Вводное занятие. История развития карате.
2	Терминология карате.
3	Терминология карате.
4	Разминка. Общефизическая подготовка.
5	ОФП. Упражнения на растяжку.
6	Упражнения на растяжку. ОФП.
7	Упражнения на растяжку. ОФП.
8	Развитие быстроты, силы.
9	Развитие координации, способностей. ОФП.
10	Упражнения на растяжку.
11	Ознакомление с ударами.
12	Ознакомление с блоками.
13	Изучение ударов и блоков в карате.
14	Изучение блоков (аге-уке, сото-уке).
15	Изучение блоков и ударов.
16	Удары (ой дзуки, дьяку-дзуки).
17	Упражнения на растяжку.
18	Упражнения на растяжку. ОФП.
19	ОФП. Развитие быстроты и силы.
20	Упражнения на развитие координации, силы.
21	Упражнения на улучшения растяжки.
22	ОФП. Развитие ловкости, быстроты.
23	ОФП. Силовые упражнения.
24	ОФП. Силовые упражнения.
25	Изучение основных стоек (боевая стойка).
26	Изучение основных стоек (боевая стойка).
27	Изучение стоек (камае, дзенкуцу-дачи).
28	Изучение стоек карате.
29	Сочетание изученных блоков и стоек.
30	Изучение блоков (гедан-барай).
31	Изучение блоков (уги-уке).
32	Изучение блоков и ударов.
33	Лекция «Термины карате».
34	Теоретический опрос.
35	Зачёт. Знание названий изученных блоков, ударов, стоек.
36	Упражнения на растяжку. ОФП.
37	Упражнения на растяжку. ОФП.
38	ОФП. Развитие ловкости, быстроты.
39	ОФП. Развитие координации, быстроты.
40	Упражнения на развитие силы.
41	Упражнения на развитие скорости.
42	Упражнения на развитие координации.
43	ОФП. Растяжка. Развитие силы.
44	Развитие выносливости, быстроты.
45	ОФП. Упражнения на растяжку.
46	Развитие координации, способностей.
47	Развитие силы, координации.
48	ОФП. Упражнения на растяжку.
49	Терминология. Опрос.
50	Терминология карате. Опрос.
51	Показ блоков и стоек с изученными названиями.
52	Показ блоков и стоек с описанием.
53	Упражнения на растяжку.
54	ОФП. Упражнения на растяжку.
55	Развитие быстроты и силы.
56	Развитие ловкости и координации.

57	ОФП. Развитие силы.
58	Упражнения на развитие выносливости.
59	Упражнения на развитие силы.
60	ОФП. Упражнения на растяжку.
61	ОФП. Упражнения на растяжку.
62	ОФП. Упражнения на развитие силы.
63	Изучение основных ударов ногами.
64	Изучение ударов и блоков.
65	Изучение стоек и блоков.
66	Изучение ударов и блоков.
67	Изучение передвижений. Блоки.
68	Изучение передвижений. Блоки.

Поурочная программа второго года обучения.

<i>Номер тренировки</i>	<i>тема</i>
1	Вводное занятие. История развития карате.
2	Терминология в карате.
3	Общefизическая подготовка.
4	Общefизическая подготовка.
5	Общefизическая подготовка.
6	Упражнения на растяжку. ОФП
7	Упражнения на растяжку. ОФП
8	Изучение блоков и ударов.
9	Изучение ударов (ой-дзюки, дзюку-дзюки)
10	Изучение стоек (камае, дзенкуцу-дзюки)
11	Изучение стоек и блоков.
12	Изучение блоков (аге-уке, сото-уке)
13	Изучение блоков (учи-уке, гедан-барай)
14	Изучение стоек и передвижений
15	Изучение стоек и передвижений
16	Изучение стоек, блоков и ударов
17	Развитие силы, координации
18	Развитие быстроты и ловкости
19	Упражнения на развитие силы и быстроты
20	Упражнения на растяжку. ОФП
21	Специальная физическая подготовка
22	Специальная физическая подготовка
23	Развитие быстроты реакции. ОФП
24	Развитие силы, быстроты. ОФП
25	ОФП и СФП
26	Специальная физическая подготовка
27	Технико-тактическая подготовка
28	Изучение передвижений с блоками и ударами
29	Передвижение с блоками и ударами
30	Базовая техника (кихон)
31	Аттестация
32	Базовая техника (кихон)
33	Базовая техника (кихон)
34	Ката (хейан-шодан)
35	Изучение ката
36	ОФП и СФП
37	ОФП и СФП
38	Развитие скорости и выносливости
39	Развитие скорости и выносливости
40	Упражнения на растяжку. ОФП
41	ОФП и СФП
42	Упражнения на растяжку. ОФП

43	Развитие силы и выносливости
44	Упражнения на развитие быстроты
45	Развитие быстроты реакции. ОФП
46	ОФП и СФП. Растяжка
47	Развитие быстроты реакции
48	ОФП и СФП
49	Соревнование по ката
50	Теория. Базовая техника (кихон)
51	Теория. (Кихон, ката, кумитэ)
52	Теория (История развития ката)
53	Упражнения на растяжку. ОФП
54	ОФП и СФП. Развитие силы
55	Изучение ката
56	Ката. Базовая техника
57	Удары ногами (мае-гери, маваши-гери)
58	Терминология карате
59	ОФП и СФП. Растяжка
60	Развитие силы. ОФП и СФП
61	Базовая техника (кихон)
62	Кихон. Ката
63	Кихон, ката. Передвижение в стойках
64	Кихон, ката. Передвижение в стойках
65	Базовая техника. Ката
66	Базовая техника. Ката
67	Кихон, ката. Базовая техника
68	Аттестация.