

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Лицей №130»**

ПРИНЯТО
Педагогическим Советом
протокол №19
от 25.08.2023г.



**Дополнительная общеобразовательная
(общеразвивающая) программа**

«Всестилевое (Каратэ-до)»

| | |
|----------------------|-------------------------------------|
| Направленность: | физкультурно-спортивная |
| Срок реализации: | 7 месяцев |
| Возраст обучающихся: | 7-10 лет |
| Автор-составитель: | Литвинов А.В., тренер-преподаватель |

Барнаул
2023

Пояснительная записка

Всестилевое Каратэ.

Актуальность, педагогическая целесообразность обусловлена современной жизнью: высокий уровень требований общества, предъявляемых к ребёнку (увеличившиеся в разы объём информации и скорость её обработки, темп жизни, конкуренция, раннее самоопределение) на фоне общего снижения физической активности привели к ослаблению целых поколений молодых людей. Растёт число детей с хроническими заболеваниями, с ограничениями по занятиям физкультурой в основной медицинской группе, с различными неврозами. Врачи рекомендуют занятия в группах каратэ-до как оздоровительную, реабилитационную, адаптационную систему воздействия на подрастающего человека. Каратэ-до позволяет ребёнку через физические упражнения как можно раньше увидеть, ощутить мир, научиться понимать его свойства и противоречия, открыть в нем способность и потребность к разумному действию, привить навыки здорового образа жизни. Наиболее благоприятными условиями для развития физических способностей и активности детей располагают занятия каратэ-до в детских объединениях в системе дополнительного образования, для которых составлена данная общеобразовательная общеразвивающая программа.

Цель курса - создание условий для физического, эстетического, нравственного, этического развития детей и подростков, предупреждения и профилактики заболеваний всех систем органов человеческого организма, обретения и поддержания физического здоровья, душевного равновесия, единения с природой и самим собой, раскрытия творческого потенциала каждого ребенка, развития мышления детей, их интеллектуальных и творческих способностей.

В ходе достижения целей программы решаются следующие **задачи**:

Образовательные

- обучить детей выполнению общих физических упражнений;
- обучить выполнению специальных физических упражнений;
- сформировать у обучающихся двигательные навыки, в том числе и прикладного характера;
- изучить способы и сформировать навык работы с источниками информации;
- обучить способам и средствам психологической разгрузки, коррекции эмоционального состояния.

Развивающие

- развивать физические качества обучающихся;
- развивать мышление, память, внимание, повышать стрессоустойчивость;
- развивать творческие способности детей, двигательную активность;
- развивать самосознание, самоконтроль.

Воспитательные

- воспитывать силу воли;
- воспитывать сознательное отношение к труду;

- воспитывать умение работать в коллективе, вступать в коммуникативные и межличностные отношения, уважительно относиться к старшим, помогать младшим участникам группы;
- воспитывать потребность ведения здорового образа жизни;
- создавать условия для воспитания активной гражданской позиции ребёнка, его самоопределения.

Планируемые результаты

Предметные:

- освоена терминология основных базовых элементов техники рук, ног, передвижений, прыжков, базовых элементов техники всестилевого каратэ-до.
- сформированы двигательные навыки, они разнообразны и многочисленны. Развита координация движений на основе техники всестилевого каратэ-до.

Личностные:

- заложен навык самостоятельной работы;
- сформировано чувство ценности фактора здоровья.

Регулятивные УУД:

- выработана внутренняя дисциплина через регулярность и систематичность занятий;
- привит навык к труду;
- сформированы навыки оценки собственного эмоционального состояния, его коррекции, разгрузки нервной системы; Познавательные УУД:
- выработаны методы, способы, средства работы с источниками информации, используемыми в различных видах деятельности, скорость и качество обработки информации увеличились;
- развито пространственное мышление, память, внимание, самоконтроль, самосознание;

Коммуникативные УУД:

- сформировано умение работать в коллективе детей разного возраста, вступать в коммуникативные и межличностные отношения; ребёнком самостоятельно сделан выбор видов соревновательной программы.

Возраст обучающихся: в группы для занятий принимаются мальчики и девочки в возрасте 7-10 лет, имеющие допуск спортивного врача.

Количество обучающихся составляет 20 человек.

Форма обучения: очная

Режим занятий: 1 занятие по 45 минут два раза в неделю

Принцип формирования групп: возрастное соответствие

Форма организации образовательного процесса: групповая

Приемы и методы, используемые в работе: тренировка, соревнования, беседа.

Количество часов, отводимых на реализацию программы

Программа курса всестилевого каратэ-до рассчитана на 56 часов (2 часа в неделю) и реализуется в течение 28 учебных недель.

Форма аттестации: Освоение обучающимися образовательной программы не сопровождается промежуточной и итоговой аттестацией. После освоения Обучающимся образовательной программы документ об обучении не выдается.

Содержание программы

Основы всестилевого каратэ-до (36 часов)

Виды всестилевого каратэ-до. Философия всестилевого каратэ-до. Основные стойки. Базовые удары руками и ногами. Ката каратэ-до. Кихон. Иппон кумите. Гохон кумите.

Общая физическая подготовка (10 часов)

Упражнения общей физической подготовки, их влияние на организм. Базовые принципы развития общей физической подготовки.

Специальная физическая подготовка (10 часов)

Отличия специальной физической подготовки от общей. Знакомство с упражнениями специальной физической подготовки. Совмещение общей, специальной физической подготовки и техники всестилевого каратэ-до.

Учебно-тематическое планирование

| № | Тема занятия | Кол-во часов |
|--|--|--------------|
| Основы всестилевого каратэ-до | | 36 |
| 1. | Виды всестилевого каратэ-до. Базовая стойка «хейкодачи» | 1 |
| 2. | Жест приветствия «поклон», его значение. Базовая стойка мусубидачи | 1 |
| 3. | Ценности всестилевого каратэ-до. Повторение базовый стоек «хейкодачи» и «мусубидачи» | 1 |
| 4. | Ценности всестилевого каратэ-до. Базовая стойка «дзенкуцудачи». | 1 |
| 5. | Ценности всестилевого каратэ-до. Базовая стойка «кокуцудачи» | 1 |
| 6. | Кодекс ученика, его значение. Повторение базовых стоек | 1 |
| 7. | Кодекс ученика. Прямые удары руками и ногами. | 1 |
| 8. | Прямые удары руками и ногами. Соединение ударов рук с ударами ногами. | 1 |
| 9-25. | Изучение 1 ката «хейан шодан». | 16 |
| 26-36. | Знакомство с историей всестилевого каратэ-до школы Шотокан. Изучение базовых техник (связок) | 12 |
| Специальная физическая подготовка | | 10 |
| 36-37. | Упражнения для развития плечевого пояса | 2 |
| 38-40. | Упражнения для развития мышц ног | 3 |
| 41-42. | Упражнения для развития мышц пресса | 2 |
| 43-45. | Упражнения для развития мышц спины | 3 |
| Специальная физическая подготовка | | 10 |
| 46. | Отличия специальной физической подготовки от общей. | 1 |
| 47-56. | Использование элементов всестилевого каратэ-до для развития специальной подготовленности | 9 |
| Итого: | | 56 |

Поурочное планирование

| № | Тема занятия | Кол-во часов |
|-----|--|--------------|
| 1. | Что такое всестилевое каратэ-до, история создания | 1 |
| 2. | Основы всестилевого каратэ-до, основные стойки каратэ хейко-дачи, мусубидачи, дзенкуцудачи | 1 |
| 3. | Ценности всестилевого каратэ-до , повторение стоек | 1 |
| 4. | Повторение стоек, изучение передвижений в стойках | 1 |
| 5. | Изучение ударов руками прямых, боковых | 1 |
| 6. | Изучение ударов ногами прямых, боковых | 1 |
| 7. | Изучение блоков защиты от ударов руками и от ударов ногами | 1 |
| 8. | Перемещение на 5 шагов с ударами руками и ударами ногами | 1 |
| 9. | Изучение связок (удар/блок) | 1 |
| 10. | Изучение связок (удар/блок) с перемещением вперед и назад | 1 |
| 11. | Изучение 1 ката «хейан шодан» | 1 |
| 12. | Изучение 1 ката «хейан шодан» | 1 |
| 13. | Изучение 1 ката «хейан шодан» | 1 |
| 14. | Изучение 1 ката «хейан шодан» | 1 |
| 15. | Изучение 1 ката «хейан шодан» | 1 |
| 16. | Изучение 1 ката «хейан шодан» | 1 |
| 17. | Изучение 2 ката «хейан нидан» | 1 |
| 18. | Изучение 2 ката «хейан нидан» | 1 |
| 19. | Изучение 2 ката «хейан нидан» | 1 |
| 20. | Изучение 2 ката «хейан нидан» | 1 |
| 21. | Изучение 2 ката «хейан нидан» | 1 |
| 22. | Изучение 2 ката «хейан нидан» | 1 |
| 23. | Изучение 3 ката «хейан сандан» | 1 |
| 24. | Изучение 3 ката «хейан сандан» | 1 |
| 25. | Изучение 3 ката «хейан сандан» | 1 |
| 26. | Изучение 3 ката «хейан сандан» | 1 |
| 27. | Знакомство с историей зарождения боевых искусств на Окинаве | 1 |
| 28. | Изучение кихон на 5 шагов | 1 |
| 29. | Изучение кихон на 5 шагов | 1 |
| 30. | Изучение кихон на 5 шагов | 1 |
| 31. | Изучение кихон на 5 шагов | 1 |
| 32. | Изучение кихон на 5 шагов | 1 |
| 33. | Изучение кихон на 5 шагов | 1 |
| 34. | Изучение кихон на 5 шагов | 1 |
| 35. | Изучение кихон на 5 шагов | 1 |
| 36. | Изучение кихон на 5 шагов | 1 |
| 37. | Работа в парах «кумите»(свободный поединок по заданию) | 1 |
| 38. | Работа в парах «кумите»(свободный поединок по заданию) | 1 |
| 39. | Работа в парах «кумите»(свободный поединок по заданию) | 1 |
| 40. | Работа в парах «кумите»(свободный поединок по заданию) | 1 |
| 41. | Работа в парах «кумите»(свободный поединок по заданию) | 1 |

| | | |
|-----|---|---|
| 42. | Работа в парах «кумите»(свободный поединок по заданию) | 1 |
| 43. | Работа в парах «кумите»(свободный поединок по заданию) | 1 |
| 44. | Работа в парах «кумите»(свободный поединок по заданию) | 1 |
| 45. | Работа в парах «кумите»(свободный поединок по заданию) | 1 |
| 46. | Работа в парах «кумите»(свободный поединок по заданию) | 1 |
| 47. | Отличия специальной физической подготовки от общей. | 1 |
| 48. | Изучение бункай ката (разбор элементов ката и практическое применение) | 1 |
| 49. | Изучение бункай ката (разбор элементов ката и практическое применение) | 1 |
| 50. | Изучение бункай ката (разбор элементов ката и практическое применение) | 1 |
| 51. | Изучение бункай ката (разбор элементов ката и практическое применение) | 1 |
| 52. | Изучение бункай ката (разбор элементов ката и практическое применение) | 1 |
| 53. | Изучение бункай ката (разбор элементов ката и практическое применение) | 1 |
| 54. | Изучение бункай ката (разбор элементов ката и практическое применение) | 1 |
| 55. | Изучение бункай ката (разбор элементов ката и практическое применение) | 1 |
| 56. | Изучение бункай ката (разбор элементов ката и практическое применение) | 1 |
| 57. | Изучение бункай ката (разбор элементов ката и практическое применение) | 1 |

Мониторинг результатов освоения программы:

- педагогическое наблюдение,

- соревнования,

Формы проведения занятий: тренировка, соревнования, беседа.

Учебно-методическое обеспечение

1 Ли А.А. 2009 год. (методика обучения прямым ударам в каратэ-до)

2. В.В.Смирнов, З.С. Сямиуллин. «Техника самозащиты по школе «ЧОУ» - «Гринливз»,1990. -179с. 3. Н.Цед, В.Андрейчук «Первый шаг к кунг-фу» Ленинград 1990 год.

4. А.Комлев «Искусство нунчаку –до» Практическое пособие. Москва 1998 г.

5. Н.М. Вовк «Основы каратэ: учебно-методическое пособие» - «Олимп», 1990. – 81с.

6. Введение в теорию физической культуры: Учебное пособие для институтов физической культуры. / Под ред. Л.П. Матвеева. – М.: Физкультура и спорт, 2001. – 128 с.

7. Иванов, А.В., Кёкусинкай каратэ. Техника, тактика. – М.: Физкультура и спорт, 2009.- 176 с.

8. Панов, Ю.В. Организационно-методические условия проведения занятий кёкусинкай каратэ. - М.: Физкультура и спорт, 2007. - 92 с.
9. Ресурсы интернета.
10. Накаяма М., Лучшее каратэ.
11. Кумитэ 1.- М.: Ладомир, ООО «Издадательство АСТ», 2000.-144 с.
12. Накаяма М., Динамика каратэ.: Новосибирск, «Издатель», 1991.
13. Накаяма М., Лучшее каратэ. В 11- ти. Т 1. Кумитэ 1.- М.: Ладомир, ООО «Издадательство АСТ», 2000.-144 с.