

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Гимназия»

Рассмотрена
Методическим объединением учителей
физической культуры, технологии,
искусства и ОБЖ
Протокол № 1 от 31 августа 2018 года

Утверждена
Приказом директора МБОУ
"Гимназия"
от 01.09.2018г. №231-П

**Рабочая программа по внеурочной деятельности курса
«Карате-киокусинкай»**

Направление: спортивно-оздоровительное

Программа составлена:
Ляшенко П.В., учителем физической
культуры, соответствие занимаемой
должности

Черногорск, 2018 год

Рабочая программа по внеурочной деятельности является частью Основной образовательной программы основного общего образования МБОУ «Гимназия» и состоит из следующих разделов:

- 1) результаты освоения курса внеурочной деятельности;
- 2) содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности;
- 3) тематическое планирование.

1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности «Карате-киокусинкай»

Метапредметные результаты:

Регулятивные УУД:

Самостоятельно обнаруживать и формулировать жизненную проблему, определять цель деятельности, выбирать тему проекта.

Выдвигать версии решения проблемы, осознавать конечный результат, выбирать из предложенных и искать самостоятельно средства достижения цели.

Составлять (индивидуально или в группе) план решения проблемы (выполнения проекта).

Работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.

Познавательные УУД:

Анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений.

Строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей.

Уметь определять возможные источники необходимых сведений, производить поиск информации, анализировать и оценивать ее достоверность.

Коммуникативные УУД:

Самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т.д.).

Отстаивая свою точку зрения, приводить аргументы, подтверждая их фактами.

Учиться критично относиться к своему мнению, с достоинством признавать ошибочность своего мнения (если оно таково) и корректировать его.

Уметь взглянуть на ситуацию с иной позиции и договариваться с людьми иных позиций.

Личностные результаты:

- формирование стойкого интереса к занятиям спорта в целом и к в частности; - воспитание трудолюбия, целеустремленности, организованности детей;

-формирование правильной ценностной ориентации в образе жизни;

-укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма детей; - формирование стойкого интереса к занятиям спорта вообще;

-овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений и освоение техники подвижных игр;

-воспитания трудолюбия;

-развитие и совершенствование физических качеств;

-достижение физического совершенствования, высокого уровня здоровья и работоспособности, необходимых для подготовки к общественно полезной деятельности.

2. Содержание курса внеурочной деятельности «Карате-киокусинкай» с указанием форм организации и видов деятельности

Тема 1. Введение. История возникновения и становления борьбы карате.

ТЕОРИЯ: Сам термин карате возник сравнительно недавно, впервые его начали употреблять, в том виде, в каком он сейчас читается, в начале прошлого века, а официально он был принят в 1936 г. на о. Окинава (Япония).

Тема 2. Общеразвивающие упражнения.

ТЕОРИЯ: Разнообразные растяжки повышают гибкость мышц и увеличивают подвижность суставов; развивается сила основных мышечных групп и снижается риск получения травм, что позволяет учащимся постепенно переходить к изучению все более сложных движений.

ПРАКТИКА: Разминка конечностей, ходьба по кругу в колонне, на носках, пятках, в полуприсяде; бег по кругу, передвижение правым и левым боком вперед, движение спиной вперед, бег с ускорением; круговые и маховые движения руками и ногами, круговые и наклонные движения туловищем и головой; упражнения на гибкость, растяжку и формирование правильной осанки, кувырки вперед и назад. Отжимание на кулаках, приседание с выпрыгиванием, пресс, челночный бег, прыжки в длину с места, 6-минутный бег, подтягивание из виса.

Тема 3. Стойки и положения в карате.

ТЕОРИЯ: В карате термин стойка (дати) означает положение нижней части тела, бедер и ног, которые буквально несут верхнюю часть тела. Таким образом, качество выполняемых приемов зависит от оптимально принятой формы. Это важно при выполнении приема.

ПРАКТИКА: Правильная стойка, устойчивое равновесие и гармонично скоординированная работа всех частей тела являются основой успешного выполнения любого приема. Действия ступней, ног, рук, кистей рук должны хорошо контролироваться и все части тела работать синхронно. Только соблюдение этих требований позволяет проводить приемы быстро и мощно.

Тема 4. Техника атак (семэ).

ТЕОРИЯ: Атакующие действия руками, локтями бывают двух видов проникающий прямой удар (цуки) и удар рукой (учи). В удары ногами (гери) так же важны, как и техника рук; фактически удар ногой имеет большую силу, чем удар кулаком.

ПРАКТИКА: Удары руками: когда противник находится перед вами, рука выпрямляется и удар наносится по цели суставами кулака. Предплечье вращается внутрь в момент нанесения удара. При ударе ногой у вас должно быть ощущение, что вы вкладываете в него весь вес вашего тела. Максимально используете бедра в ударе, но быстро отводите бьющую ногу назад, принимая нужную стойку для следующего приема, иначе противник может захватить вашу ногу.

Тема 5. Техника защиты (укэ).

ТЕОРИЯ: отличается от бокса и других видов единоборств своими приемами защиты. В существует много блоков против удара ногами, в которых применяются как ноги, так и руки. В этом отношении уникально.

ПРАКТИКА: Достижение мастерства в данных аспектах необходимо. Для овладения эффективной техникой блока нужно совершенствовать следующее: направление силы; вращение предплечья и чувства ритма; работу бедра; положение локтя; недостатки проноса; блок-атака.

Тема 6. Основные приемы (кихон).

ТЕОРИЯ: Передвижение в стойках с выполнением техники ударов и блоков. У каждого разряда (кю) своя техника выполнения. Занимаясь кихон (базовой техникой), ученик овладеет азами. Многократными повторами шлифуется техника исполнения и развивается специфическая молниеносная реакция.

ПРАКТИКА: Кихон является важнейшим аспектом обучения. Задача базовой техники - научить принципам распределения силы и тактики, а малейшие отклонения от формы кихон ведут к тому, что эти принципы ускользают. Кихон не только форма исполнения базовой техники, но и пониманием того, что в этой технике заложено, а также использование этого на практике.

Тема 7. Формальные упражнения (ката).

ТЕОРИЯ: Ката предполагает условный поединок с несколькими противниками, существующими лишь в воображении ученика и наблюдателя. Цель данного упражнения – создание системы круговой обороны при помощи серии определенных приемов защиты и нападения.

ПРАКТИКА: Основные положения:

1. Каждая ката имеет определенное количество движений. Они должны выполняться в правильной последовательности.
2. Ката имеют различный рисунок (схему передвижений).
3. Для динамичного выполнения ката следует помнить и соблюдать три правила: правильное применение силы, скорость движения, расслабление и напряжение тела.
5. В начале и в конце ката делается поклон, неотъемлемая часть ката. Выполняя несколько ката подряд, поклон делается в начале первого ката и в конце последнего.

Тема 8. Работа с партнерами, схватка (кумитэ).

ТЕОРИЯ: В кумитэ начинающий спортсмен учится правильно и своевременно выполнять технические приемы. Только на этом этапе хорошо отработанные приемы становятся реально применимыми на практике. Дальнейшее совершенствование техники идет рука об руку с овладением работой с партнерами. При повышении разряда (кю) уровень техники усложняется.

ПРАКТИКА: два человека встречаются лицом к лицу и демонстрируют приемы. Таким образом, кумитэ можно рассматривать как практическое использование основных приемов, изученных в ката, в некотором роде спарринг. Существует три вида кумитэ: базовое кумитэ (основные приемы с учетом индивидуальных способностей), иппон кумитэ (атакующие и оборонительные действия, технику передвижения и понимание) и дзию кумитэ (партнерам разрешается свободно использовать их духовные и физические силы, но с условием строгого контроля ударов руками и ногами).

Тема 9. Упражнения на снарядах, грушах и лапах.

ТЕОРИЯ: В тренировочной практике боевых искусств используются самые разнообразные снаряды. У каждого из его видов свое назначение и функции. Перчатки для отработки точных ударов (наносит удары руками и ногами по перчаткам, спортсмен отрабатывает их точность и мощь); ручные мишени (современные ручные мишени подобны по форме своим предшественницам и бывают одинарными или двойными, благодаря своей гибкости они очень удобны для тренировки скорости и ловкости, особенно при выполнении хлестких ударов); тяжелые груши (на тяжелых грушах тренируют силу и мощь, выполнения всех линейных и угловых техник); подвижные груши (бывают односторонним или двухсторонним креплением, применяют для развития ритма, реакции и ловкости при отработке выполнения техник рук и ног); макивара (специальный станок, с помощью которого спортсмены добиваются затвердения бьющих поверхностей ладоней и ступней, локтей и предплечий); отягощения (силовые тренировки можно разделить на два типа – поднятие тяжестей и занятия с отягощениями, к поднятию тяжестей относятся все виды работ с гантелями, штангами и на силовых тренажерах, с отягощениями спортсмены надевают грузы на определенные части тела для развития силы соответствующих мышц); скакалки (регулярные занятия со скакалкой развивают выносливость, чувство времени и координацию движений); видеозапись (использование видеозаписи является эффективным вспомогательным средством для изучения новых техник и совершенствование сложных движений).

Тема 10. Тактика (хэйхо)

ТЕОРИЯ: Тактика – искусство применения технических средств с учетом индивидуальных технико-тактических, морально-волевых и физических воздействий в бою по стилю и манере противника. В тактике каратиста проявляется не только уровень его техники, физической и психологической подготовки, но и главные черты его характера.

Тема 11. Психологическая подготовка

ТЕОРИЯ: Психологическая подготовка спортсмена предусматривает воспитание у него настойчивости, целеустремленности, смелости, решительности, силы воли, самообладания, активности и других положительных качеств.

Формы организации внеурочной деятельности – спортивная секция - форма объединения детей для занятия физической культурой и спортом. Результат - проявление у детей техники спортивного мастерства.

Виды деятельности внеурочной деятельности: тренировки, соревнования, показательные выступления, спортивно-оздоровительная деятельность.

4. Тематическое планирование курса внеурочной деятельности «Карате-киокусинкай»

№ п/п	Наименование темы	Количество часов
1.	Тема 1. Введение. История возникновения и становления борьбы.	2 часа
2.	Тема 2. Общеразвивающие упражнения.	10 часов
3.	Тема 3. Стойки и положения.	6 часов
4.	Тема 4. Техника атак (<i>семэ</i>).	6 часов
5.	Тема 5. Техника защиты (<i>укэ</i>).	6 часов
6.	Тема 6. Основные приемы (<i>кихон</i>).	8 часов
7.	Тема 7. Формальные упражнения (<i>ката</i>).	6 часов
8.	Тема 8. Работа с партнерами, схватка (<i>кумитэ</i>).	8 часов
9.	Тема 9. Упражнения на снарядах, грушах и лапах.	4 часа
10.	Тема 10. Тактика (<i>хэйхо</i>).	8 часов
11.	Тема 11. Психологическая подготовка.	2 часа

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Гимназия»

Рассмотрено
Методическим объединением учителей
физической культуры, технологии,
искусства и ОБЖ
Протокол от 31.08.2018г. № 1

Утверждено
приказом директора МБОУ
«Гимназия»
от 01.09. 2018г. №231-п

**Календарно-тематическое планирование
по внеурочной деятельности «Карате киокусинкай»
для 5 класса**

Составлено:
Ляшенко П.В., учителем физической
культуры, соответствию занимаемой
должности

г. Черногорск 2018г.

1. Пояснительная записка

Календарно-тематическое планирование по внеурочной деятельности «Карате киокусинкай» составлено в соответствии с:

- рабочей программой по внеурочной деятельности курса «Карате-киокусинкай»;
- приказом Министерства образования и науки Российской Федерации «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (с изменениями и дополнениями) от 17 декабря 2010г. №1897;
- основной образовательной программой основного общего образования на 2015-2020г.г., утвержденной приказом директора МБОУ «Гимназия» от 24.06.2015г. №235 (с изменениями и дополнениями);
- типовой программой карате-до для детско-юношеских клубов физической подготовки и спортивных школ различного типа, автор Литвинов С.А., президент московской ассоциации Шотокан карате-до, авторской программы Сетокан карате-до «Гармонии тела, разума и духа».

Целью реализации курса является создание оптимальных возможностей физического развития детей, разностороннего совершенствования физических качеств и способностей в единстве с воспитанием духовных и нравственных качеств, характеризующих общественно активную личность.

Задачи:

- обеспечить обучение учащихся элементам, приемам карате;
- способствовать оптимизации физического развития учащихся в сочетании с нравственным воспитанием и духовным развитием
- развивать двигательные способности учащихся 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;
- обучить самостоятельному использованию средств физического развития, элементов и приемов.

№ п/п	Тема занятия внеурочной деятельности	Количество часов	Дата проведения	
			План	Факт
1	2	3	4	5
1. Введение. История возникновения и становления борьбы , 3 часа				
1	Техника безопасности. История возникновения и становления борьбы карате	3	01.09	
2			03.09	
3			05.09	
2. Общеразвивающие упражнения		18		
4	Разминка конечностей, ходьба по кругу в колонне, на носках, пятках, в полуприсяде. Бег по кругу, передвижение правым и левым боком вперед, движение спиной вперед, бег с ускорением.	3	08.09	
5				
6				
7	Упражнения на гибкость, растяжку и формирование правильной осанки.	3		
8				
9				
10	Отжимание на кулаках. Приседание с выпрыгиванием.	3		
11				
12				

13	Челночный бег, 6-минутный бег. Подтягивание из виса. Прыжки в длину с места.	3		
14				
15				
16	Развитие координации. Стойка на руках. Кувырки вперед и назад.	3		
17				
18				
19	Упражнение на укрепление мышц пресса.	3		
20				
21				
3. Стойки и положения в		9		
22	Разновидности стоек и положений. Стойки ожидания и стойки атаки.	3		
23				
24				
25	Требования к правильной стойке. Отработка основных стоек и положений.	3		
26				
27				
28	Передвижения в различных направлениях, с переходом из одной стойки в другую.	3		
29				
30				
4. Техника защиты		9		
31	Атакующие действия руками. Удары руками в различных плоскостях и на разных уровнях.	3		
32				
33				
34	Атакующие удары ногами. Отработка ударов ногами в различных плоскостях и на разных уровнях.	3		
35				
36				
37	Отработка и закрепление приемов атаки.	3		
38				
39				
5. Техника защиты		9		
40	Защита руками в четырех направлениях: отбивы предплечьем снизу вверх, сверху вниз, изнутри наружу и снаружи внутрь.	3		
41				
42				
43	Базовые блокирующие действия руками против атак в верхний уровень, в корпус, на нижнем уровне.	3		
44				
45				
46	Отработка основных приемов защиты.	3		
47				
48				
6. Основные приемы		12		
49	Правильные стойки. Базовые технические действия на месте.	3		
50				
51				
52	Обучение правильным формам техники.	6		
53	Передвижение в стойках с выполнением техники			

54	ударов и блоков.			
55				
56				
57				
58	Практика кихон, множественная отработка базовых приемов.	3		
59				
60				
7. Формальные упражнения (ката)		9		
61	Основные правила для динамичного и техничного выполнения ката.	3		
62				
63				
64	Обучение правильной последовательности движений при выполнении ката.	3		
65				
66				
67	Изучение схемы передвижений при выполнении ката.	3		
68				
69				
8. Работа с партнерами		12		
70	Практическое использование основных приемов, изученных в ката. Основные правила в работе с партнерами.	3		
71				
72				
73	Работа с партнерами в технике базовое кумитэ (основные приемы с учетом индивидуальных способностей).	3		
74				
75				
51	Работа с партнерами в технике иппон кумитэ (атакующие и оборонительные действия, технику передвижения и понимание).	3		
52				
76	Работа с партнерами в технике дзию кумитэ (партнерам разрешается свободно использовать их духовные и физические силы, но с условием строгого контроля ударов руками и ногами).	3		
77				
78				
9. Упражнения на снарядах		6		
79	Работа в перчатках для отработки точных ударов. Работа с ручными мишенями и тяжелыми грушами.	3		
80				
81				
82	Работа с макиварой. Использование отягощений.	3		
83				
84				
10. Тактика		8		
85	Работа с партнерами, упражнения на чувство дистанции.	2		
86				
87				
88	Отрабатывание приемов и ударов в спаринге.	6		
89				
90				
91				
92				
94				
95				

96				
97				
11. Психологическая подготовка		2		
98	Адаптация к соревновательным ситуациям, совершенствование и оптимизация реактивности отражения и ответной реакции на специфичные экстремальные условия деятельности.	2		
99				

6. График представления и защиты результатов курса внеурочной деятельности

№ п/п	Темы представления результатов	Дата проведения
1	Кю-тест	май 2019г.