

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Гимназия»**

Рассмотрена  
Методическим объединением учителей  
физической культуры, технологии,  
искусства и ОБЖ  
Протокол от 31.08.2017г. № 1

Утверждена  
приказом директора МБОУ  
«Гимназия»  
от 01.09. 2017г. №329

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

Направление: спортивно-оздоровительное

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

Черногорск, 2017 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.	<b>Тема 1.</b> Введение. История возникновения и становления борьбы.	2 часа
2.	<b>Тема 2.</b> Общеразвивающие упражнения.	10 часов
3.	<b>Тема 3.</b> Стойки и положения.	6 часов
4.	<b>Тема 4.</b> Техника атак ( <i>семэ</i> ).	6 часов
5.	<b>Тема 5.</b> Техника защиты ( <i>укэ</i> ).	6 часов
6.	<b>Тема 6.</b> Основные приемы ( <i>кихон</i> ).	8 часов
7.	<b>Тема 7.</b> Формальные упражнения ( <i>ката</i> ).	6 часов
8.	<b>Тема 8.</b> Работа с партнерами, схватка ( <i>кумитэ</i> ).	8 часов
9.	<b>Тема 9.</b> Упражнения на снарядах, грушах и лапах.	4 часа
10.	<b>Тема 10.</b> Тактика ( <i>хэйхо</i> ).	8 часов
11.	<b>Тема 11.</b> Психологическая подготовка.	2 часа

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Гимназия»**

Рассмотрено  
Методическим объединением учителей  
физической культуры, технологии,  
искусства и ОБЖ  
Протокол от 31.08.2017г. № 1

Утверждено  
приказом директора МБОУ  
«Гимназия»  
от 01.09. 2017г. №329

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

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

г. Черногорск 2017г.

## 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
<b>1. Введение. История возникновения и становления борьбы , 2 часа</b>				
1	Техника безопасности. История возникновения и становления борьбы карате	2		
2				
<b>2. Общеразвивающие упражнения</b>		<b>12</b>		
3	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.	2		
4				
5	Упражнения на гибкость, растяжку и формирование правильной осанки.	2		
6				
7	Отжимание на кулаках. Приседание с выпрыгиванием.	2		
8				
9	Челночный бег, 6-минутный бег. Подтягивание из виса. Прыжки в длину с места.	2		
10				
11	Развитие координации. Стойка на руках. Кувырки вперед и назад.	2		
12				

13	Упражнение на укрепление мышц пресса.	2		
14				
<b>3. Стойки и положения в</b>		<b>6</b>		
15	Разновидности стоек и положений. Стойки ожидания и стойки атаки.	2		
16				
17	Требования к правильной стойке. Отработка основных стоек и положений.	2		
18				
19	Передвижения в различных направлениях, с переходом из одной стойки в другую.	2		
20				
<b>4. Техника защиты</b>		<b>6</b>		
21	Атакующие действия руками. Удары руками в различных плоскостях и на разных уровнях.	2		
22				
23	Атакующие удары ногами. Отработка ударов ногами в различных плоскостях и на разных уровнях.	2		
24				
25	Отработка и закрепление приемов атаки.	2		
26				
<b>5. Техника защиты</b>		<b>6</b>		
27	Защита руками в четырех направлениях: отбивы предплечьем снизу вверх, сверху вниз, изнутри наружу и снаружи внутрь.	2		
28				
29	Базовые блокирующие действия руками против атак в верхний уровень, в корпус, на нижнем уровне.	2		
30				
31	Отработка основных приемов защиты.	2		
32				
<b>6. Основные приемы</b>		<b>8</b>		
33	Правильные стойки. Базовые технические действия на месте.	2		
34				
35	Обучение правильным формам техники. Передвижение в стойках с выполнением техники ударов и блоков.	4		
36				
37				
38				
39	Практика кихон, множественная отработка базовых приемов.	2		
40				
<b>7. Формальные упражнения (ката)</b>		<b>6</b>		
41	Основные правила для динамичного и техничного выполнения ката.	2		
42				
43	Обучение правильной последовательности движений при выполнении ката.	2		
44				
45	Изучение схемы передвижений при выполнении ката.	2		
46				
<b>8. Работа с партнерами</b>		<b>8</b>		
47	Практическое использование основных приемов, изученных в ката. Основные правила в работе с партнерами.	2		
48				
49	Работа с партнерами в технике базовое кумитэ (основные приемы с учетом индивидуальных способностей).	2		
50				
51	Работа с партнерами в технике иппон кумитэ (атакующие и оборонительные действия, технику передвижения и понимание).	2		
52				



53	Работа с партнерами в технике дзю-кумитэ (партнерам разрешается свободно использовать их духовные и физические силы, но с условием строгого контроля ударов руками и ногами).	2		
54				
<b>9. Упражнения на снарядах</b>		<b>4</b>		
55	Работа в перчатках для отработки точных ударов.	2		
56	Работа с ручными мишенями и тяжелыми грушами.			
57	Работа с макиварой. Использование отягощений.	2		
58				
<b>10. Тактика</b>		<b>8</b>		
59	Работа с партнерами, упражнения на чувство дистанции.	2		
60				
61	Отрабатывание приемов и ударов в спаринге.	6		
62				
63				
64				
65				
66				
<b>11. Психологическая подготовка</b>		<b>2</b>		
67	Адаптация к соревновательным ситуациям, совершенствование и оптимизация реактивности отражения и ответной реакции на специфичные экстремальные условия деятельности.	2		
68				

#### 6. График представления и защиты результатов курса внеурочной деятельности

№ п/п	Темы представления результатов	Дата проведения
1	Кю-тест	май 2017г.