

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Гимназия»

Рассмотрена:
Методическим объединением учителей физической
культуры, технологии, искусства и ОБЖ
Протокол № 1 от 31 августа 2016 года

Утверждена:
Приказом директора МБОУ "Гимназия"
от 30 августа 2016 года №256

**Рабочая программа по внеурочной деятельности
курса «Киокусинкай карате»**

Направление: спортивно-оздоровительное
на уровень начального общего образования

Программа составлена:
Ляшенко П.В. , учителем физической культуры

Черногорск, 2016 год

Рабочая программа по внеурочной деятельности является частью Основной образовательной программы начального 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. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения программы по внеурочной деятельности

- Личностные результаты:

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.

- Предметные результаты

знание о мире японской культуры, национальной японской борьбы, осознание наследуемых ценностей и их усвоение, то есть включение в свою непосредственную деятельность уже имеющегося массива культуры

- знание строевых упражнений, общеразвивающие упражнения (ОРУ) без предметов и с предметами, упражнения на снарядах (стенка, скамейка и т.д.), упражнения других видов спорта (легкая атлетика, акробатика), подвижные и спортивные игры.

- знание специально-подготовительных упражнений: силовые, скоростно-силовые, на скоростную и силовую выносливость, на гибкость, выполняемые в различном по продолжительности и интенсивности режиме, и активизирующие аэробные, аэробно-анаэробные, анаэробно-лактатные, анаэробно-алактатные механизмы энергообеспечения с применением: самостраховки, сопротивления упругих предметов, акробатических прыжков, противодействия партнера, соревновательных и специально-подготовительных с отягощением, идеомоторных, имитационных и тренажерных средств.

- знание технико-тактических действий (ТТД) относятся: цуки-вадза (удары руками), укэ-вадза (блоки), гери-вадза (удары ногами), кихон (ТТД в движении), ката (формальное упражнение), кумитэ (поединок), дати-вадза (стойки), цукуриаси-вадза (передвижения), укэми-вадза (самостраховка), энбу (хореография), нагэ-вадза (броски), выполняемые в различном по продолжительности и интенсивности режиме и активизирующие аэробные, аэробно-анаэробные и прочие с применением: самостраховки, различных методических приемов: выполнение ТТД с более тяжелыми или легким партнером, обманными движениями (финтами), быстрой смены дистанции, частой сменой боевых стоек, на лапах, макиваре и др.

Метапредметными результатами изучения курса является формирование универсальных учебных действий (УУД).

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.

3. Содержание рабочей программы

Рабочая программа состоит из двух взаимосвязанных и взаимодополняемых блоков:

Обучающий блок

Интерес к единоборствам у молодежи довольно высок и устойчив, так как они привлекательны и зрелищны. Культура единоборств разных континентов имеет свои традиции, формировавшиеся веками под влиянием множества факторов. Национальные единоборства являются полноправной частью народных традиций. Каждая народность с большим или меньшим успехом бережет и развивает традиционную культуру своих предков, в том числе боевые и состязательные единоборства. Некоторые из них становятся широко известными за пределами своей исторической родины. Так случилось с японским единоборством - каратэ.

Обучающий блок представлен следующими направлениями:

- философия – изучение духовно-нравственных основ каратэ (кодекс каратэ, приобщение к системе общечеловеческих ценностей и т.д.);
- искусство – изучение истории единоборств и каратэ, знакомство с культурой Японии (икебана, каллиграфия, оригами, обычаями, нравами, традициями страны);
- физическая культура – общая и специальная физическая подготовка, овладение каратэ, выход на спортивный уровень;
- основы безопасной жизнедеятельности – предупреждение травматизма, оказание первой помощи, овладение способами восстановления дыхания, сердечной деятельности, элементами медитации и т.д.

Направления взаимосвязаны и взаимодополняемы, способствуют гармонизации личности обучающегося каратэ, именно поэтому в каратэ выявление победителя и побежденного не является высшей целью, победить воображаемого противника в ката (формальное упражнение) означает одержать победу над самим собой.

В результате обучения достигается, прежде всего, оздоровительный эффект, а также появляется возможность овладения воспитанником различных ступеней спортивного мастерства в совокупности с навыком самообороны.

Овладение основами медитации – эффективное средство саморегуляции, самовоспитания, предотвращения и снятия стресса.

С младшими воспитанниками (до 12 лет) акцент делается на общую физическую подготовку, широко используется в учебно-тренировочном процессе игровые технологии. Учитывая оздоровительную и спортивную направленность программы, в учебно-тематический план включены теоретические и практические занятия, которые целенаправленно знакомят и обучают воспитанников с современным уровнем каратэ в области физической культуры, искусства, философии.

Воспитательный блок

Воспитательный блок представлен следующими направлениями:

- каникулярный отдых
- работа с детским активом
- работа с родителями
- взаимодействие с социумом

Разнообразие форм и содержание досуговой деятельности укрепляет и обогащает межличностные отношения детей и взрослых, совершенствует культуру общения, развивает и укрепляет семейные интересы. Это достигается через разные конкурсные развлекательные программы, игры, акции, через взаимодействие с другими секциями и клубами по месту жительства.

В каникулы (осенние, зимние, весенние) более широко используются формы досуговой деятельности, особенно экскурсии, в летнее время организуются профильные учебно-тренировочные сборы на базе лагеря с дневным пребыванием детей. Участие в социально-значимых акциях и мероприятиях содействует становлению молодого гражданина.

Возможность провести интересно и весело время в секции всей семьей, совместные тренировки детей и родителей – все это сплачивает и укрепляет семью воспитанника.

Тема 1. Введение

ТЕОРИЯ: Краткая характеристика, цель и задачи курса каратэ. Этикет в каратэ. Правила гигиены, техника безопасности.

Тема 2. История возникновения и становления борьбы каратэ.

ТЕОРИЯ: Сам термин каратэ 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 3. Техника безопасности и спортивная терминология

ТЕОРИЯ: Согласно традиции в каратэ используется японская терминология. Терминология и язык страны – носители традиции, тесно связанные с менталитетом народа, проживающего там. Так как многие японские термины не имеют адекватных аналогов в русском языке, то пользуются термины страны в которой зародилось это боевое искусство.

Тема 4. 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 5. Стойки и положения в каратэ.

ТЕОРИЯ: В каратэ термин стойка (*дзюми*) 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 6. Техника атак (*семе*).

ТЕОРИЯ: Атакующие действия руками, локтями бывают двух видов проникающий прямой удар (*цуки*) и удар рукой (*учи*). В каратэ 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 7. Техника защиты (*укэ*).

ТЕОРИЯ: Каратэ отличается от бокса и других видов единоборств своими приемами защиты. В каратэ существует много блоков против удара ногами, в которых применяются как ноги, так и руки. В этом отношении каратэ 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 8. 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 каратэ. Многократными повторами шлифуется техника исполнения и развивается специфическая молниеносная реакция.

ПРАКТИКА: Кихон является важнейшим аспектом обучения каратэ. 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 9. 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 10. 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 11. Упражнения на снарядах, грушах и лапах.

ТЕОРИЯ: В тренировочной практике боевых искусств используется 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 12. Тактика (хэйхо)

ТЕОРИЯ: Тактика каратэ – 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 13. Психологическая подготовка

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

Тема 14. Подготовка к соревнованиям

ТЕОРИЯ: Состояние оптимальной готовности к спортивным достижениям, приобретенное в результате подготовки на каждой новой ступени спортивной тренировки, называется спортивной формой, она позволяет каратисту наилучшим образом проявлять свои силы и способности, добиваться максимальных для него спортивных результатов.

Групповая форма организации учебной деятельности учащихся включает в себя: парная форма учебной работы, индивидуально-групповая форма, дифференцированно-групповая, кооперативно-групповая учебная деятельность;

Формы организации познавательной деятельности на уроке: индивидуальная работа, фронтальная работа, групповая форма работы

3. Тематическое планирование курса « Киокусинкай карате»

1 класс – 1 час в неделю

№ п/п	Тема занятия	Количество часов
	Теоретические занятия	7
1.	Развитие движения каратэ Киокушин в России и в мире	
2.	Техника безопасности и профилактика травматизма	
3.	Техника безопасности и профилактика травматизма	
4.	Техника и тактика и физическая подготовка каратиста	
5.	Правила соревнований	
6.	Планирование, организация и проведение соревнований	
7.	Планирование, организация и проведение соревнований	
	Общая физическая подготовка	13
8.	Бег	
9.	Бег	
10.	Бег	
11.	Движение в полуприседе (утиный шаг)	
12.	Движение в полуприседе (утиный шаг)	
13.	Движение в полуприседе (утиный шаг)	
14.	Прыжки в длину	
15.	Прыжки в длину	
16.	Прыжки в длину	
17.	Сгибание рук на перекладине	
18.	Прыжки вверх, руки за головой (Джампы)	
19.	Прыжки вверх, руки за головой (Джампы)	
20.	Поднимание ног к животу в висе на перекладине	
21.	Поднимание ног к животу в висе на перекладине	
	Специальная физическая подготовка	5
22.	Прямые удары правой и левой рукой	
23.	Прямые удары правой и левой рукой	
24.	Прямые удары правой и левой рукой	
25.	Круговые удары движением правой и левой ноги	

26	Боковые удары правой и левой ногой	
	Технико-тактическая подготовка	7
27	Организация разучивания действий каратистов	
28	Приемы обучения основам техники каратэ	
29	Приемы обучения техники приемов ударов защит и контрударов	
30	Психологическая подготовка	
31	Психологическая подготовка	
32	Зачетные и переводные требования	
33	Зачетные и переводные требования	

2, 3, 4 класс - 2 часа в неделю

№	Наименование темы	Количество часов
	Теоретические занятия	7 часов
1.	Развитие движения каратэ Киокушин в России и в мире	
2.	Техника безопасности и профилактика травматизма	
3.	Техника безопасности и профилактика травматизма	
4.	Техника и тактика и физическая подготовка каратиста	
5.	Правила соревнований	
6.	Планирование, организация и проведение соревнований	
7.	Планирование, организация и проведение соревнований	
	Общая физическая подготовка	20 часов
8.	Бег	
9.	Бег	
10.	Бег	
11.	Бег	
12.	Бег	
13.	Бег	
14.	Прыжки в длину	
15.	Прыжки в длину	
16.	Прыжки в длину	
17.	Прыжки в длину	
18.	Сгибание на перекладине	
19.	Сгибание на перекладине	
20.	Сгибание на перекладине	
21.	Сгибание на перекладине	
22.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	
23.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	
24.	Поднимание туловища из положения лежа	
25.	Поднимание туловища из положения лежа	
26.	Поднимание туловища из положения лежа	
27.	Поднимание туловища из положения лежа	
	Специальная физическая подготовка	10 часов
28.	Прямые удары правой и левой рукой	
29.	Прямые удары правой и левой рукой	
30.	Прямые удары правой и левой рукой	
31.	Прямые удары правой и левой рукой	
32.	Прямые удары правой и левой рукой	
33.	Прямые удары правой и левой рукой	
34.	Прямые удары правой и левой рукой	
35.	Прямые удары правой и левой рукой	
36.	Прямые удары правой и левой рукой	
37.	Прямые удары правой и левой рукой	

	Технико-тактическая подготовка	27 часов
38.	Организация разучивания действий каратистов	
39.	Организация разучивания действий каратистов	
40.	Организация разучивания действий каратистов	
41.	Организация разучивания действий каратистов	
42.	Организация разучивания действий каратистов	
43.	Организация разучивания действий каратистов	
44.	Организация разучивания действий каратистов	
45.	Организация разучивания действий каратистов	
46.	Организация разучивания действий каратистов	
47.	Приемы обучения основам техники каратэ	
48.	Приемы обучения основам техники каратэ	
49.	Приемы обучения основам техники каратэ	
50.	Приемы обучения основам техники каратэ	
51.	Приемы обучения основам техники каратэ	
52.	Приемы обучения основам техники каратэ	
53.	Приемы обучения основам техники каратэ	
54.	Приемы обучения основам техники каратэ	
55.	Приемы обучения основам техники каратэ	
56.	Приемы обучения техники приемов ударов защит и контрударов	
57.	Приемы обучения техники приемов ударов защит и контрударов	
58.	Приемы обучения техники приемов ударов защит и контрударов	
59.	Приемы обучения техники приемов ударов защит и контрударов	
60.	Приемы обучения техники приемов ударов защит и контрударов	
61.	Приемы обучения техники приемов ударов защит и контрударов	
62.	Приемы обучения техники приемов ударов защит и контрударов	
63.	Приемы обучения техники приемов ударов защит и контрударов	
64.	Приемы обучения техники приемов ударов защит и контрударов	
65.	Медицинский контроль	
66.	Медицинский контроль	
67.	Зачетные и переводные требования	
68.	Зачетные и переводные требования	

Итог реализации программы:

Аттестация учащихся на 4 кю (ученический разряд – синий пояс)

