**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**гимназия 441 Фрунзенского района Санкт-Петербурга**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **«РАССМОТРЕНО»** | **«ПРИНЯТО»** | **«УТВЕРЖДЕНО»** |
| Председателем МО  ГБОУ Гимназии №441 | Педагогическим советом  ГБОУ Гимназии №441 | Приказом  по ГБОУ Гимназии №441 |
| Протокол № 1 | Протокол № 1 | от 30 августа 2019 г. № 84 |
| от 28 августа 2019 года | от 29 августа 2019 г |  |
| Председатель МО | Секретарь педагогического совета | Директор ГБОУ Гимназии №441 |
| \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Е.В.Андреева | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ А. О.Гордина | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Н. И. Кулагина |

Программа

дополнительного образования детей, физкультурно-спортивной направленности

«Каратэ»

для детей с 6 до 15 лет

Составитель:

Педагог дополнительного образования

Е.А.Мосенков

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

***Краткая характеристика предмета***

*«Когда родилось каратэ, не знает никто. И вряд ли это когда-нибудь станет известно»*

*Фунакоши Гитин, основатель одного из самых распространенных стилей каратэ – Сетокан, считается*

*родоначальником японского каратэ.*

Каратэ – это путь, по которому многие идут всю жизнь, укрепляя дух, открывая в себе все новые и новые способности и раздвигая границы своих возможностей.

Занимаясь каратэ, люди учатся не только и не столько технике нанесения ударов и постановки блоков, тактике и стратегии поединка, а тем более умению разбивать предметы, сколько образу жизни, пытаясь увидеть взаимосвязь и взаимообусловленность во всем, что есть в Мире, и, стремясь достичь гармонии с Природой.

Это стремление частично исходит из самой природы человека, частично из традиций школ и стилей, основанных выдающимися мастерами каратэ.

О происхождении каратэ известно только из легенд. Так по одной из них, создателем считается Бодхидхарма, основатель дзен-буддизма, который в 520 г.н.э. перенес свою резиденцию из Индии в Китай, в монастырь Шаолинь.

В этом монастыре Бодхидхарма обучал своих учеников умению терпеть (выносливости), развивать силу, быстроту, ловкость, гибкость. Проводимые им тренировки основывались на принципе движений животных с элементами самозащиты и предположительно назывались «18 движений рук архата».

Этими упражнениями укреплялась сила духа и тела, осуществлялась подготовка к испытаниям, каковыми являлись длительные сеансы медитации. Кроме того, эти упражнения служили средством защиты на дорогах за пределами монастыря. В дальнейшем методы физических тренировок Бодхидхармы развивались и совершенствовались и стали известны как боевое искусство монастыря Шаолинь.

Впоследствии это боевое искусство вывезли в Японию, где оно смешалось с местными приемами борьбы жителей островов.

Документально подтвержденных исторических сведений о появлении каратэ в Японии не так уж много. Известно, что в 12 веке, когда самурайские дружины Тайра, разбитые в одном из сражений войсками Минамото, беспорядочно устремились на юг, при этом переправились на Окинаву, где и познакомили местных жителей со своим боевым искусством.

Направленность, актуальность, педагогическая целесообразность,

***отличительные особенности программы***

Данная программа относится к программам физкультурно-*спортивной направленности*  и является *общекультурной* по уровню своего освоения.

*Актуальность программы* заключается в современных подходах к ее составлению, где учтены передовой интерес к этому виду спорта и его востребованность со стороны детей и их родителей.

Программный материал структурирован по разделам теоретической, физической, технической подготовки, а так же по годам обучения, средствам и формам работы с детьми.

Программой определена система нормативов, упражнений, теоретических знаний и практических умений и навыков. Программа обеспечивает строгую последовательность и непрерывность своего процесса тренировок, гармоничное сочетание укрепления здоровья и достижения спортивных результатов воспитанием морально- волевых качеств и наращиванием объема теоретических знаний.

Программный материал дает общую направленность тренировочного процесса

* большой удельный вес общей физической подготовки в начале годичного цикла и увеличение объема технической подготовки в течение зимнего сезона.

*Педагогическая целесообразность* программы состоит в том, что в процессе обучения у детей развиваются интеллектуальные и двигательные способности, формируются волевые и нравственные качества.

*Отличительной особенностью данной программы* является ее уникальность и априорность – в основе своей она является результатом уже проведенной работы в вечерних секциях для школьников.

Программа составлена с учетом *дидактических принципов*:

* + наглядности;
  + непрерывности;
  + принципа индивидуального подхода;
  + принципа сознательности и активности;
  + принципа креативности.

*Адресатом программы* являются мальчики 8-12 лет, прошедшие медицинский осмотр и продолжающим систематические занятия настольным теннисом.

***Цели и задачи программы***

***Цель:*** создание благоприятных условий для творческого развития и физического воспитания обучающихся посредством обучения детей техническим и тактическим знаниям, умениям, навыкам традиционного каратэ.

Задачи:

1. *Обучающие:*
   * совершенствовать технический и тактический уровень подготовки занимающихся на основе их высокой общей и целенаправленной специальной физической подготовки;
   * изучить основы техники каратэ, ведения боя во всех дистанциях (особое внимание уделять формированию правильной техники – кихону);
   * ознакомить с некоторыми теоретическими сведениями о каратэ; приобщить к участию в соревнованиях как внутри школы, так и за ее приделами на уровне района и города;
   * подготовить детей к выполнению норм спортивного разряда, сдачи экзаменов на пояса;
   * привить детям знания о роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни;
2. *Развивающие:*
   * обеспечить всесторонней физической подготовкой членов объединения;
   * развить качества необходимые каратисту – быстроту, силу, выносливость, ловкость;
   * развить способности детей к сознательному творческому самовыражению и самореализации.
3. *Воспитательные:*
   * привить интерес к каратэ и воспитывать спортивное трудолюбие;
   * воспитать волевые качества (мужество, решительность, самостоятельность, инициативность, выдержку, умение преодолевать трудности);
   * воспитать уважительное отношение к собственному труду, к товарищам, а также взаимопонимание, взаимопомощь и бережное отношение к инвентарю.

Условия реализации программы

Данная образовательная программа предназначена для детей 8-12 летнего возраста и рассчитана на 8 месяцев обучения (96 часов). Занятия проводятся во внеурочное время в хорошо убранном проветриваемом спортивном зале.

*Условия набора:*

В группы 1 года обучения принимаются все желающие дети без предварительного отбора (на основании заявлений родителей).

Опыт показывает, что на первом этапе обучения может происходить отсев. Некоторые дети чувствуют, что им трудно добиться в каратэ высоких спортивных результатов, другие не выдерживают режима тренировок, третьи недостаточно трудолюбивы и не готовы к систематическим тренировкам и т.п.

Иногда бывает и так, что каратист занимается год или два, но затем оставляет каратэ. Чаще всего это случается с каратистами, которые отстают в развитии физическом качеств (особенно в скорости, в быстроте реакции, в овладении техническими навыками) и не имеют необходимых для каратистов психических качеств (смелости, решительности и воли к победе).

Искусство педагога заключается в умении определять способности детей на разных этапах, оказывать им всю необходимую помощь и поддержку, чтобы свести к минимуму возможный отсев.

*Режим занятий:*

3 раза в неделю по 2 академических часа.

*Наполняемость групп:*

Не менее 12 человек.

Материально-техническое обеспечение занятий

Спортзал и раздевалки, отвечают всем необходимым современным гигиеническим требованиям: соответствующее нормативам освещение, вентиляция, душевые комнаты, аптечка.

Тренажерный зал с необходимым оборудованием для развития физических качеств:

* Накладки на руки – 2 шт.
* Накладки на ноги – 4 шт.
* Протектор – 1 шт.

1. Требования к уровню подготовки учащихся

***Личностные:***

* Ознакомятся с историей возникновения и развития каратэ;
* Будут знать основные правила соревнований и требования техники безопасности на тренировках по каратэ;
* Приобретут необходимые нравственные качества: дисциплинированность, ответственность, целеустремленность, чувство коллективизма, трудолюбие.
  + Учащиеся приобретут необходимые волевые качества и опыт преодоления трудностей в процессе тренировок;

Предметные:

* + - Учащиеся научатся правильному передвижению в базовых стойках;
* Учащиеся научатся технике ударов руками и ногами;
  + Учащиеся научатся различным способам атаки, в зависимости от складывающейся ситуации во время спарринга;
  + Учащиеся научатся технике ударов ногами: «маваши-гери », «ура-маваши- гери», «уширо-гери с разворотом» и др.;

Метапредметные :

* Учащиеся будут уметь методически правильно заниматься не только на тренировках, но и в ходе самостоятельных занятий;
* Учащиеся овладеют в совершенстве техникой передвижения в базовых стойках;
* Учащиеся будут владеть знаниями правил судейства на соревнованиях по каратэ и понимать жесты суде

1. Тематическое планирование

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Тема занятий | Кол-во часов (академических) | Содержание |
|
| 1 | Вводный урок | 1 | Техника безопасности и комплектование группы |
| 2 | Возникновение и развитие каратэ | 1 | Ознакомление с историей каратэ |
| 3 | Жесты судей | 1 | Практическое применение знаний |
| 4 | Обучение технике  передвижения  в стойке дзекуцу дачи | 1 | Отработка навыка передвижения в стойке |
| 5 | Обучение технике  передвижения в стойке  какуцу дачи | 1 | Отработка навыка передвижения в стойке |
| 6 | Занятие в  тренажёрном зале | 1 | Техника безопасности в тренажёрном зале |
| 7 | Упражнения на  гимнастическо  й стенке | 1 | Укрепление мышц спины и пресса |
| 8 | Упражнения с набивными  мячами | 1 | Работа в парах |
| 9 | Офп, силовая  подготовка | 1 | Работа в парах |
| 10 | Удары руками по лапам | 1 | Отработка ударов на лапах |
| 11 | Удары руками по лапам | 1 | Индивидуально каждый учащийся следит за техникой  удара |
| 12 | Прямой удар ногой | 1 | Техника удара |
| 13 | Удар справа ногой | 1 | Техника удара |
| 14 | Удара слева | 1 | Техника удара |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | ногой |  |  |
| 15 | Удар рукой  справа | 1 | Отработка навыка удара |
| 16 | Удар рукой  слева | 1 | Следить за техникой удара |
| 17 | Блок аге-уке  вперед | 1 | Следить за траекторией руки  при блоке |
| 18 | Блок аге-уке  назад | 1 | Следить за траекторией руки  при блоке |  |
| 19 | Блок соте-уке  вперед | 1 | Следить за техникой блока |
| 20 | Блок уче-уке вперед | 1 | Следить за техникой блока |
| 21 | Блок сюто-уке вперед | 1 | Следить за техникой блока |
| 22 | Тренировочный спарринг | 1 | Один атакуют другой защищается и контратакует |
| 23 | Изучение  Передвижения в кумитэ | 1 | Передвижение в стойке базовым стэпом |
| 24 | Плавное передвижение в стойке киба дачи | 1 | Следить за непрерывностью передвижения |
| 25 | Плавное передвижение в стойке дзекуцу дачи | 1 | Следить за непрерывностью передвижения |
| 26 | Плавное передвижение в стойке какуцу дачи | 1 | Следить за непрерывностью передвижения |
| 27 | Плавное передвижение в стойке некаши-дачи | 1 | Следить за непрерывностью передвижения |
| 28 | Переход из стойки киба-дачи в стойку дзенкуцу-дачи | 1 | Следить за коленями |
| 29 | Переход из стойки какуцу-дачи в стойку цуриори-дачи | 1 | Следить за центром тяжести в стойке |
| 30 | Офп, Сфп | 1 | Упражнение на укрепления рук и ног |
| 31 | Растяжка | 1 | Шпагат, махи ногами |
| 32 | Растяжка в парах | 1 | Шпагаты в парах |
| 33 | Игровая тренировка | 1 | Спортивные игры |
| 34 | Гохон-кумитэ | 1 | Кумитэ в упрощённых условиях |
| 35 | Гохон-кумитэ | 1 | Учимся защищаться |
| 36 | Гохон-кумитэ | 1 | Учимся атаковать |
| 37 | Гохон кумитэ | 1 | Выполняем задание по команде Хадзи ме |
| 38 | Блок гедан барай в стойке дзенку-цу дачи | 2 | Блок гедан-барай выполнять ребром руки |  |
| 39 | Блок уче-уке в стойке киба- дачи | 2 | В стойке колени не сводить ,пятки от пола не отрывать. |  |
| 40 | Блок аге-уке в стойке какуцу-дачи | 2 | Следить за техникой движение руки и ног |  |
| 41 | Игровая тренировка | 2 | Игры с мячом |  |
| 42 | Офп | 2 | Упражнения на укрепления спины и живота |  |
| 43 | Сфп | 2 | Упражнения со жгутами. |  |
| 46 | Работа в парах | 2 | Упражнения в парах |  |
| 47 | Упражнения со скакалкой | 2 | Упражнения со скакалкой в парах ,развитее чувства дистанции |  |
| 48 | Отработка защиты | 2 | Работа над устойчивостью во время блока |  |
| 49 | Изучения блоков ударов | 2 | Просмотр видео ,рассказ и показ учителя. |  |
| 50 | Изучения блоков ударов | 2 | Просмотр видео ,рассказ и показ учителя |  |
| 51 | Офп | 2 | Тест |  |
| 52 | Знакомство со стойкой Ура-дзенкуцу дачи | 2 | Обратная стойка |  |
| 53 | Тренировка в соревновательном режиме ударов руками | 2 | Тренировка в режиме соревнований |  |
| 54 | Отработка ударов руками | 2 | Удар рукой кидзами-цки |  |
| 55 | Отработка ударов руками | 2 | Удар рукой гьяку-цки |  |
| 56 | Игровая тренировка | 2 | Игры в парах |  |
| 57 | Передвижение в стойке назад | 2 | Следить за плавностью передвижения |  |
| 58 | Передвижение в стойке назад с блоком аге- уке | 2 | Следить за тем ,чтоб блок выполнялся в момент постановки ноги |  |
| 59 | Передвижение в стойке назад с блоком соте уке | 2 | Следить за тем ,чтоб блок выполнялся в момент постановки ноги |  |
| 60 | Передвижение в стойке назад с блоком уче уке | 2 | Следить за тем ,чтоб блок выполнялся в момент постановки ноги |  |
| 61 | Передвижение в стойке назад с блоком сюто-уке | 2 | Следить за тем ,чтоб блок выполнялся в момент постановки ноги |  |
| 62 | Тактическая подготовка | 2 | Опрос, беседа |  |
| 63 | Игровая тренировка | 2 | Командные игры |  |
| 64 | Защита блоком сюто- уке | 2 | Контратаку выполнять в открытую зону |  |
| 65 | Защита блоком аге-уке | 2 | Контратаку выполнять в открытую зону |  |
| 66 | Защита блоком уче-уке | 2 | Контратаку выполнять в открытую зону |  |
| 67 | Защита блоком соте-уке | 2 | Контратаку выполнять в открытую зону |  |
| 68 | Откработка удара ногой | 2 | Удар ногой маваши-гери джодан |  |
| 69 | Упражнения на повторение, мини соревнования в группе | 6 |  |  |
| 70 | Итоговое занятие | 1 |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  | Итого | 102 |  |  |

1. ***Перечень учебно-методического обеспечения***

Материально-техническое и методическое обеспечение занятий

Спортзал и раздевалки, отвечают всем необходимым современным гигиеническим требованиям: соответствующее нормативам освещение, вентиляция, душевые комнаты, аптечка.

Тренажерный зал с необходимым оборудованием для развития физических качеств:

* Накладки на руки – 2 шт.
* Накладки на ноги – 4 шт.
* Протектор – 1 шт.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тема программы | Форма организации и проведения занятия | Методы и приёмы организации учебно-воспитательного процесса | Дидактический материал, техническое оснащение занятий | Вид и форма контроля, форма предъявления результата |
| **1** | Общие основы каратэ ПП и ТБ Правила  и методика судейства  в каратэ | Групповая - с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, фронтальная | Словесный, объяснение, рассказ, беседа практические задания, объяснение нового материала. | Специальная литература, справочные материалы, картинки, плакаты. Правила судейства. | Вводный,  положение о соревнованиях по каратэ. |
| **2** | Общефизическая подготовка | Индивидуальная, групповая, подгрупповая,  поточная, фронтальная | Словесный,  наглядный показ,  упражнения в парах, работа на снарядах, УТЗ | Таблицы, схемы, карточки, малый спортинвентарь(резина, гантели, медицинбол, тен.мячи и т.д. обучающегося, силовые тренажеры | Тестирование,  наблюдение |
| **3** | Специальная физическая подготовка | Групповая, - с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, фронтальная, коллективно-групповая, в парах | Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, упражнения в парах, УТЗ, наглядный показ тренером. | Литература, схемы,  справочные материалы, плакаты, мелкий и средний спортинвентарь (малые гантели, пунктбол, лапы, бокс. мешки и груши) | учебные бои,  наблюдение |
| **4** | Технико-тактическая подготовка | Групповая, - с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, коллективно-групповая, в парах | Словесный, объяснение, беседа, практические занятия, упражнения в парах, УТЗ, наглядный показ тренером.  Учебные бои. | Плакаты, мелкий инвентарь обучающего.  Терминология, жестикуляция. | учебные бои, соревнование |

1. ***Информационные источники***

Для педагога:

1. Боевое каратэ: Секреты мастерства Автор: Суханов В.Г. Издательство: Вече Год издания: 2000;
2. Каратэ-до: Сетокан: Справочное пособие / С. Биджиев. – СПб.: Алмаз, 1994;
3. Лучшее КАРАТЭ. М.Накаяма. Н – И Центр ”Ладомир” М. 2001;
4. Миямото Мусаси “Книга пяти колец” - Санкт-Петербург, "Евразия" 1999;
5. Программа физического воспитания учащихся 1-11 классов.1992.

Для детей и родителей:

1. Книга самурая. Сокрытое в листве. — М.: Изд-во Эксмо, 2004;
2. Шотокан каратэ-до: 27 ката в схемах и рисунках для аттестации и соревнований /Альбрехт Пфлюгер. — Пер. с нем. Е. Гупало. — М.: ФАИР-ПРЕСС, 2002;
3. Лучшее каратэ. Том 1. Полный обзор Автор: Масатоши Накаяма Издательство: Ладомир Год издания: 1997.