



Комитет по делам образования г. Челябинска
образовательная организация Муниципальное
автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа с углубленным
изучением отдельных предметов № 104 г. Челябинска»



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа Курс «Каратэ»

Возраст обучающихся - 8-14 лет
Срок реализации - 1 год

**Педагог
дополнительного
образования,
Куликовских Е.Е.**

2021-2022 УЧЕБНЫЙ ГОД

Челябинск, 2021

Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности «Каратэ» для 2-7 классов разработана на основе следующих нормативных документов:

- ❖ Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 N 273-ФЗ (действующая редакция, 2016).
- ❖ Приказ Минобрнауки России от 06 октября 2009 г. №373 «Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (с изменениями от 29 декабря 2014 г. №1643, от 18.05.2015г. №507; от 31.12.2015 № 1576).
- ❖ Приказ Минобрнауки России от 17 декабря 2010 г. №1897 «Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (с изменениями от 29 декабря 2014г. №1644; от 31.12.2015 № 1577).
- ❖ Письмо Минобрнауки России от 14.12.2015 N 09-3564 «О внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ».
- ❖ Основная образовательная программа основного общего образования МБОУ «СОШ №1».
- ❖ Учебный план внеурочной деятельности МАОУ «СОШ №104 г. Челябинска» на 2021-2022 учебный год.

В настоящее время широкое распространение получили различные виды восточных единоборств, корни которых питают мудрость и опыт многих поколений и людей, создававших эффективные системы рукопашного боя.

Важной причиной популярности каратэ является его доступность. Им, фактически может заниматься любой человек со средним здоровьем, независимо от возраста и пола. Кроме этого, популярность каратэ состоит в привлекательности восточного культурного «колорита» и признании его международным спортивным сообществом. В наше сложное время и мужчины, и женщины хотят чувствовать себя в полной уверенности и безопасности, владеть специальными знаниями и техникой каратэ, уметь постоять за себя и своих близких, дать должный отпор агрессору, даже более сильному.

Каратэ сегодня достигло большой популярности, гармонично соединив оба аспекта, стало возможным такое каратэ, которое подходит всем: детям, юношам, девушкам, мужчинам и женщинам.

Благодаря системе восточных единоборств, наряду с другими видами спорта, наиболее успешно решаются задачи общего физического развития воспитанников, разностороннее воздействие на организм, совершенствование функции всех органов и его двигательных способностей и духовного развития. Применение разнообразных технических элементов обеспечивает всестороннее гармоническое развитие морфологических и функциональных систем организма и физических качеств (силы, быстроты, гибкости,

ловкости, выносливости), одновременно оказывая воздействие на координационные механизмы нервной системы, повышение ее пластичности.

Человек, достигший гармонии духа и тела, реализует эстетическое начало во внешнем и внутреннем мире: с внешней стороны физическое и техническое совершенство, достигшее уровня искусства, представляет эстетику действия, красоту движений, олицетворяя естественность, целесообразность и эффективность боевых приемов; внутри эстетика проявляется в поведении и образе жизни.

Настоящий мастер боевых искусств честен (в первую очередь - перед самим собой), горд, бескорыстен, смел, предан, относится с уважением к окружающим, скромнен в поведении.

Как и любое другое боевое искусство, киокусинкай каратэ - важная духовная сфера человеческой деятельности. Помимо практической пользы, занятия каратэ ведут учащихся к вершине самосовершенствования, познанию собственного духа, нравственному очищению, воспитывают чувство достоинства, умение преодолевать минутные слабости, помогают терпеливо добиваться поставленной цели, формируют мировоззрение учащихся, способность управлять своей волей и эмоциями, концентрировать силу, становится путем жизни.

Методика преподавания каратэ конкретно направлена на нравственное и духовное формирование личности. Достижение любой степени мастерства в каратэ предполагает должное развитие трех основных составляющих:

- моральные качества, дух, сила воли;
- физическая кондиция, сила, выносливость;
- техническое мастерство.

Физическая подготовка и техническое совершенство, основанные на морали высокой духовности, независимости от внешних условий общества дают возможность личности вести соответствующий независимый образ жизни.

Дополнительная образовательная программа «Каратэ» основана на соблюдении нравственных законов человеколюбия, добродетели и гуманности, препятствуя сведению ее до уровня только боевой практики.

Цель программы:

- реализовать оптимальные возможности физического и духовно-нравственного развития детей, разностороннего совершенствования физических качеств и способностей в единстве с воспитанием духовных и нравственных качеств, характеризующих общественно активную личность.

Задачи программы:

- обеспечить обучение учащихся элементам, приемам каратэ;
- 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 киокусинкай каратэ.

Организация процесса обучения подчинена принципу последовательного решения частных задач с использованием при этом многообразных методических приемов, что обеспечивает прогресс в развитии физических и других качеств.

Программа «Каратэ» рассчитана на обучение и воспитание детей и подростков в возрасте от 9 до 15 лет, не имеющих противопоказаний по состоянию здоровья. Программа рассчитана на 1 год обучения и реализуется на базе МАОУ «СОШ №104 г. Челябинска».

Первый год обучения - осуществление физкультурно-оздоровительной и воспитательной работы, направленной на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники киокусинкай каратэ и других видов спорта (легкой атлетики, гимнастики, спортивных игр).

В соответствии с основной направленностью по годам обучения формулируются задачи, осуществляется подбор средств, методов, учебных и соревновательных режимов и т.д.

Достигнутый уровень в искусстве киокусинкай каратэ обозначается цветом пояса и точно соответствует индивидуальному мастерству, включая ранее достигнутые уровни. Поэтому пояс это основной способ идентификации достигнутого и показатель того, как ещё долго каратист должен учиться.

Система поясов является постоянным процессом совершенствования воспитанников, в виде учёбы и тренировок от первого ученического разряда до высшего мастерского звания.

Даны в каратэ, присваиваются после того, как спортсмен подтвердил своё мастерство, выдержав соответствующие испытания. Присуждённые ученические и мастерские степени сохраняются за каратеистом пожизненно.

Пояс означает непрерывную работу по развитию индивидуума не только в искусстве киокусинкай каратэ, но и целом комплексе других качеств - он демонстрирует необходимую психологическую зрелость, внутреннюю стабильность, уверенность в себе и позитивное мышление по отношению к результату экзамена. Поэтому пояс означает развитие не только в техническом отношении, но и знание, и применение определённых техник.

Образовательная деятельность в программе построена по следующим направлениям:

- Теоретическая подготовка.

Теоретическая подготовка учащихся рассматривает вопросы, связанные с содержанием каратэ как спортивно-педагогической дисциплины, как предмета познания и практической деятельности. Изучаются потенциальные возможности каратэ в подготовке к здоровому образу жизни, к учебной, трудовой деятельности и воинской службе.

• Общая физическая подготовка (ОФП).

ОФП включает в себя упражнения, способствующие всестороннему физическому развитию спортсмена, повышению уровня функциональных возможностей организма, развитию силы, скорости, гибкости, выносливости.

• Техническая подготовка.

Техника каратэ - это совокупность стоек, передвижений, ударов и защит, используемые при изучении и применении каратэ.

Техническая подготовка включает в себя атакующие и защитные техники, блоки руками, блоки ногами, техники перемещений, удары ногами и руками, техники самостраховки, технические навыки самостраховки и работы с оружием.

Техническая подготовка направлена на создание целостного представления о поединке и об основных тактических приемах: ГОХОН КУМИТЭ, САНБОН КУМИТЭ, КИХОН - ИППОН КУМИТЭ, ДЗЮ-ИППОН КУМИТЭ, ДЗЮ КУМИТЭ, формирование индивидуального стиля ведения соревновательной борьбы, а также воплощение принятых решений благодаря рациональным приемам и действиям, с учетом особенностей противника, условий внешней среды, судейства, соревновательной ситуации, собственного состояния и др.

• Судейская практика.

Судейская практика предполагает освоение занимающимися некоторых навыков учебной работы и навыков судейства соревнований.

• Соревновательная деятельность

При подготовке спортсменов по программе предусматривается участие в соревнованиях разного уровня: город, край, Федеральный округа, Россия, Международный уровень.

Формы и методы работы:

Спортивно-оздоровительные рекреативные формы занятий, имеющие характер расширенного активного отдыха (спортивно-игровые занятия по свободному регламенту, спортивно-оздоровительные походы выходного дня, спортивно-оздоровительные лагеря в летние каникулы, реализации проектов летнего отдыха и т.п.

Для спортивных единоборств характерно как индивидуальный метод обучения новым элементам и приемам киокусинкай каратэ-до или освоения новых физических упражнений для общей физической подготовке, так и групповой.

При групповом методе обучения вырабатывается соответствующий эмоциональный соревновательный фон, стимулирующий повышенную работоспособность.

Ожидаемые результаты:

На 1 году обучения обучающиеся:

- узнают об истории и развитии восточных боевых искусств Китая, Окинава, Японии, в частности что такое киокусинкай каратэ;
- узнают основы техники каратэ и других видов спорта;
- осваивают базовую технику киокусинкай каратэ, по программе ученических ступеней 10-й «кю» (оранжевый пояс);
- сдают классификационные экзамены на соответствующие знаниям ступени.

Процесс обучения может быть продолжен, если занимающиеся освоили программу обучения. В этом случае тренировки проводятся по более усложненной методике обучения и придерживаются классификационной международной программы киокусинкай каратэ. Дальнейший этап рассчитан на определенный уровень мастерства, поэтому в данной программе не прорабатывается. В процессе обучения учащихся для определения результативности используются анкеты, опросники, тесты. Интегральной формой определения результативности обучения учащихся является классификационный экзамен.

Структура занятий:

1. Разминка (задания, рассчитанные на проверку сообразительности, быстроты реакции, готовности памяти).
2. Знакомство с понятиями, темой, которой посвящен урок (коллективное обсуждение):
 - что я знаю об этом;
 - какие изучаемые предметы помогают обрести эти знания;
 - что нового я узнал о финансах и финансовой грамотности от родителей, знакомых, из книг, телепередач.
3. Выполнение развивающих упражнений.
4. Рефлексия. Самооценка своих способностей (что получилось, что не получилось и почему).

Режим организации занятий:

Общее количество часов в год – 105 занятий.

Количество занятий в неделю – 3;

Продолжительность занятия – 1,5 часа.

Количество часов в год – 158 часов.

КТП курса «Каратэ» 2021-2022 учебный год

№ п/п	Тема занятия	Количество часов	Дата
1.	Суставная гимнастика на месте, Базовая техника «Кихон Гейко» ОФП, Подвижные игры	1,5 часа	8.09.2021
2.	Суставная гимнастика в движении Упражнения ОРУ Ката СФП	1,5 часа	10.09.2021
3	Скакалка, тен. Мяч Растяжка Базовая техника «Кихон Кумите» Растяжка в парах	1,5 часа	13.09.2021
4	Суставная гимнастика на месте, Базовая техника «Кихон Гейко» ОФП, Подвижные игры	1,5 часа	15. 09.2021
5	Суставная гимнастика в движении Упражнения ОРУ Ката СФП	1,5 часа	17. 09.2021
6	Скакалка, тен. Мяч Растяжка Базовая техника «Кихон Кумите» Растяжка в парах	1,5 часа	20.09.2021
7	Суставная гимнастика на месте, Базовая техника «Кихон и До» ОФП, Подвижные игры	1,5 часа	22.09.2021
8	Суставная гимнастика в движении Упражнения ОРУ Ката СФП	1,5 часа	24.09.2021
9	Скакалка, тен. Мяч Растяжка Базовая техника «Кихон Кумите» Растяжка в парах	1,5 часа	27.09.2021
10	Растяжка Базовая техника «Кихон Кумите» Работа на лапах Набивка корпуса	1,5 часа	29.09.2021
11	Суставная гимнастика на месте, Базовая техника «Кихон Гейко, и До» ОФП, Подвижные игры	1,5 часа	1.10.2021
12	Суставная гимнастика в движении Упражнения ОРУ Ката СФП	1,5 часа	4.10.2021

13	Скакалка, тен. Мяч Растяжка Базовая техника «Кихон Кумите» Спаринговая работа в парах Растяжка в парах	1,5 часа	6.10.2021
14	Суставная гимнастика на месте, Базовая техника «Кихон Гейко» ОФП, Подвижные игры - футбол	1,5 часа	8.10.2021
15	Суставная гимнастика в движении Упражнения ОРУ Ката СФП	1,5 часа	11.10.2021
16	Скакалка, тен. Мяч Растяжка Спаринговая работа в парах Растяжка в парах	1,5 часа	13.10.2021
17	Суставная гимнастика на месте, Базовая техника «Кихон Гейко» ОФП, Подвижные игры - футбол	1,5 часа	15.10.2021
18	Суставная гимнастика в движении Упражнения ОРУ Ката СФП	1,5 часа	18.10.2021
19	Скакалка, тен. Мяч Растяжка Спаринговая работа в парах Подвижные игры	1,5 часа	20.10.2021
20	Суставная гимнастика на месте, Базовая техника «Кихон Гейко» ОФП, Подвижные игры - футбол	1,5 часа	22.10.2021
21	Суставная гимнастика в движении Упражнения ОРУ Ката СФП	1,5 часа	25.10.2021
22	Скакалка, тен. Мяч Растяжка Спаринговая работа в парах Подвижные игры	1,5 часа	27.10.2021
23	Суставная гимнастика в движении Упражнения ОРУ Спаринг Набивка корпуса	1,5 часа	29.10.2021
24	Суставная гимнастика на месте, Базовая техника «Кихон Гейко» ОФП, Подвижные игры - футбол	1,5 часа	1.11.2021
25	Суставная гимнастика в движении Упражнения ОРУ	1,5 часа	3.11.2021

	Ката СФП		
26	Скакалка, тен. Мяч Растяжка Спаринговая работа в парах Подвижные игры	1,5 часа	5.11.2021
27	Суставная гимнастика на месте, Базовая техника «Кихон Гейко» ОФП, Подвижные игры - футбол	1,5 часа	8.11.2021
28	Суставная гимнастика в движении Упражнения ОРУ Ката СФП	1,5 часа	10.11.2021
29	Скакалка, тен. Мяч Растяжка Спаринговая работа в парах Подвижные игры	1,5 часа	12.11.2021
30	Суставная гимнастика на месте, Базовая техника «Кихон » Подвижные игры - футбол	1,5 часа	15.11.2021
31	Суставная гимнастика в движении Упражнения ОРУ Ката СФП	1,5 часа	17.11.2021
32	Скакалка, тен. Мяч Растяжка Спаринговая работа в парах, лапах Подвижные игры	1,5 часа	19.11.2021
33	Суставная гимнастика на месте, Базовая техника «Кихон » Подвижные игры - футбол	1,5 часа	22.11.2021
34	Суставная гимнастика в движении Упражнения ОРУ Ката СФП	1,5 часа	24.11.2021
35	Скакалка, тен. Мяч Растяжка Спаринговая работа в парах, лапах Подвижные игры	1,5 часа	26.11.2021
36	Суставная гимнастика в движении Упражнения ОРУ Ката, Кихон СФП	1,5 часа	29.11.2021
37	Суставная гимнастика на месте, Базовая техника «Кихон » Подвижные игры - вышибалы	1,5 часа	1.12.2021
38	Суставная гимнастика в движении Упражнения ОРУ Ката СФП	1,5 часа	3.12.2021

39	Скакалка, тен. Мяч Растяжка Спаринговая работа в парах, лапах Подвижные игры	1,5 часа	6.12.2021
40	Суставная гимнастика на месте, Базовая техника «Кихон » Подвижные игры - баскетбол	1,5 часа	8.12.2021
41	Суставная гимнастика в движении Ката СФП	1,5 часа	10.12.2021
42	Скакалка, тен. Мяч Растяжка Спаринговая работа в парах, лапах Подвижные игры	1,5 часа	13.12.2021
43	Суставная гимнастика на месте, Базовая техника «Кихон » Подвижные игры - баскетбол	1,5 часа	15.12.2021
44	Суставная гимнастика в движении ОРУ в движении Ката - группа СФП	1,5 часа	17.12.2021
45	Скакалка, тен. Мяч Растяжка Спаринговая работа в парах, лапах Подвижные игры	1,5 часа	20.12.2021
46	Суставная гимнастика на месте, Базовая техника «Кихон » Подвижные игры - баскетбол	1,5 часа	22.12.2021
47	Суставная гимнастика в движении ОРУ в движении Ката - группа СФП	1,5 часа	24.12.2021
48	Скакалка, тен. Мяч Растяжка Спаринговая работа на лапах Подвижные игры	1,5 часа	27.12.2021
49	Суставная гимнастика на месте, Базовая техника «Кихон и До» Подвижные игры - рекби	1,5 часа	14.01.2022
50	Суставная гимнастика в движении ОРУ в движении Ката СФП	1,5 часа	17.01.2022
51	Скакалка, тен. Мяч Растяжка Спаринговая работа в парах, лапах Подвижные игры	1,5 часа	19.01.2022
52	Суставная гимнастика на месте, Базовая техника «Кихон и До» Подвижные игры - рекби	1,5 часа	21.01.2022
53	Суставная гимнастика в движении	1,5 часа	24.01.2022

	ОРУ в движении Ката СФП		
54	Скакалка, тен. Мяч Растяжка Спаринговая работа в парах, лапах Подвижные игры	1,5 часа	26.01.2022
55	Суставная гимнастика на месте, Базовая техника «Кихон и До» Подвижные игры - рекби	1,5 часа	28.01.2022
56	Суставная гимнастика в движении ОРУ в движении Ката СФП	1,5 часа	31.01.2022
57	Суставная гимнастика в движении ОРУ в движении Ката СФП	1,5 часа	2.02.2022
58	Суставная гимнастика на месте, Базовая техника «Кихон и До» Подвижные игры - рекби	1,5 часа	4.02.2022
59	Суставная гимнастика в движении ОРУ в движении Ката СФП	1,5 часа	7.02.2022
60	Скакалка, тен. Мяч Растяжка Спаринговая работа в парах Подвижные игры	1,5 часа	9.02.2022
61	Суставная гимнастика на месте, Базовая техника «Кихон и До» Подвижные игры - пояса	1,5 часа	11.02.2022
62	Суставная гимнастика в движении ОРУ в движении Ката СФП	1,5 часа	14.02.2022
63	Скакалка, тен. Мяч Растяжка Спаринговая работа в парах Подвижные игры -пояса	1,5 часа	16.02.2022
64	Суставная гимнастика на месте, Базовая техника «Кихон и До» Подвижные игры - пояса	1,5 часа	18.02.2022
65	Суставная гимнастика в движении ОРУ в движении Ката СФП	1,5 часа	21.02.2022
66	Скакалка, тен. Мяч Растяжка Спаринговая работа в парах Подвижные игры -пояса	1,5 часа	25.02.2022

67	Скакалка, тен. Мяч Растяжка Спаринговая работа в парах Подвижные игры -пояса	1,5 часа	28.02.2022
68	Скакалка, тен. Мяч Растяжка Спаринговая работа в парах Подвижные игры -пояса	1,5 часа	2.03.2022
69	Суставная гимнастика в движении ОРУ в движении Ката СФП	1,5 часа	4.03.2022
70	Скакалка, тен. Мяч Растяжка Спаринговая работа в парах Подвижные игры -пояса	1,5 часа	7.03.2022
71	Суставная гимнастика на месте, Базовая техника «Кихон и До» Подвижные игры	1,5 часа	9.03.2022
72	Суставная гимнастика в движении ОРУ в движении Ката СФП	1,5 часа	11.03.2022
73	Скакалка, тен. Мяч Растяжка Спаринговая работа в парах Подвижные игры	1,5 часа	14.03.2022
74	Суставная гимнастика на месте, Базовая техника «Кихон Гейко» Подвижные игры - рекби	1,5 часа	16.03.2022
75	Суставная гимнастика в движении ОРУ в движении Ката СФП	1,5 часа	18.03.2022
76	Скакалка, тен. Мяч Растяжка в парах Спаринговая работа в парах Подвижные игры – «чай чай выручай»	1,5 часа	18.03.2022
77	Суставная гимнастика на месте, Базовая техника «Кихон Гейко» Подвижные игры - рекби	1,5 часа	21.03.2022
78	Суставная гимнастика в движении Ката СФП	1,5 часа	23.03.2022
79	Суставная гимнастика в движении Ката СФП	1,5 часа	25.03.2022
78	Скакалка, тен. Мяч Растяжка в парах Спаринговая работа в парах	1,5 часа	28.03.2022

	Подвижные игры – «чай чай выручай»		
79	Суставная гимнастика на месте, Базовая техника «Кихон Гейко» Подвижные игры - рекби	1,5 часа	30.03.2022
80	Суставная гимнастика в движении Ката СФП	1,5 часа	1.04.2022
81	Суставная гимнастика в движении Ката СФП	1,5 часа	4.04.2022
82	Суставная гимнастика в движении Ката СФП	1,5 часа	6.04.2022
83	Скакалка, тен. Мяч Растяжка в парах Спаринговая работа в парах Подвижные игры – «чай чай выручай»	1,5 часа	8.04.2022
84	Скакалка, тен. Мяч Растяжка в парах Спаринговая работа в парах Подвижные игры – «Рыбак»	1,5 часа	11.04.2022
85	Суставная гимнастика на месте, Базовая техника «Кихон Гейко» Подвижные игры - рекби	1,5 часа	13.04.2022
86	Суставная гимнастика на месте, Базовая техника «Кихон Гейко» Подвижные игры - рекби	1,5 часа	15.04.2022
87	Суставная гимнастика на месте, Базовая техника «Кихон Гейко» Подвижные игры - рекби	1,5 часа	18.04.2022
88	Суставная гимнастика на месте, Базовая техника «Кихон Гейко» Подвижные игры - рекби	1,5 часа	20.04.2022
89	Суставная гимнастика на месте, Базовая техника «Кихон Гейко» Подвижные игры - рекби	1,5 часа	22.04.2022
90	Суставная гимнастика на месте, Базовая техника «Кихон Гейко» Подвижные игры - рекби	1,5 часа	25.04.2022
91	Суставная гимнастика в движении ОРУ в движении Ката СФП	1,5 часа	27.04.2022
92	Скакалка, тен. Мяч Растяжка в парах Спаринговая работа в парах Подвижные игры – «чай чай выручай»	1,5 часа	29.04.2022
93	Суставная гимнастика на месте,	1,5 часа	4.05.2022

	Базовая техника «Кихон и До» Подвижные игры - рекби		
94	Суставная гимнастика в движении ОРУ в движении СФП	1,5 часа	6.05.2022
95	Скакалка, тен. Мяч Растяжка в парах Спаринговая работа в парах Подвижные игры – «чай чай выручай»	1,5 часа	11.05.2022
96	Суставная гимнастика на месте, Базовая техника «Кихон Гейко, и До» Подвижные игры - рекби	1,5 часа	13.05.2022
97	Суставная гимнастика в движении Ката СФП	1,5 часа	16.05.2022
98	Скакалка, тен. Мяч Растяжка в парах Спаринговая работа в парах Подвижные игры	1,5 часа	18.05.2022
99	Суставная гимнастика на месте, Базовая техника «Кихон Гейко» Подвижные игры - рекби	1,5 часа	20.05.2022
100	Суставная гимнастика в движении ОРУ в движении Ката СФП	1,5 часа	23.05.2022
101	Скакалка, тен. Мяч Растяжка в парах Спаринговая работа в парах Подвижные игры – «чай чай выручай»	1,5 часа	25.05.2022
102	Суставная гимнастика на месте, Базовая техника «Кихон и До» Подвижные игры - рекби	1,5 часа	27.05.2022
103	Суставная гимнастика в движении ОРУ в движении Ката СФП	1,5 часа	30.05.2022
104	Скакалка, тен. Мяч Растяжка в парах Спаринговая работа в парах Подвижные игры - пояса	1,5 часа	
105	Суставная гимнастика на месте, Базовая техника «Кихон Гейко» Подвижные игры - рекби	1,5 часа	