

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство Образования Красноярского края

Главное управление образования администрации г. Красноярска

МАОУ СШ №135

РАССМОТРЕНО

На заседании ШМО
учителей эстетического
цикла

Протокол №1 27.08.2023

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
по УВР

Т.П. Горкун

УТВЕРЖДЕНО

Директор МАОУ СШ
№ 135

Н.Н. Астахова
№ 01-04-89/п от 28.08.2023

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса дополнительного образования

«Карате»

Педагог дополнительного образования
Комаров Игорь Владимирович

Красноярск, 2023

Содержание

1. Пояснительная записка
2. Нормативная часть
3. Содержание программы
4. Ожидаемые результаты Программы
5. Библиографический список

1. Пояснительная записка.

Программа по общей физической подготовке с элементами киокусинкай для детей 6-11 лет (далее – Программа) разработана в соответствии с:

1. ФЗ от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. ФЗ от 04.12.2007 №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
3. Федеральными стандартами спортивной подготовки по виду спорта, киокусинкай;
4. Приказом Минспорта от 27 декабря 2013 г. №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
5. СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения, содержания в общеобразовательных организациях»
6. СанПиН 2.4.4.1251-03. Санитарно-эпидемиологические требования к учреждениям дополнительного образования детей (внешкольные учреждения);
7. Программой по общей физической подготовке для детей 6 -9 лет АНО ДСК «Полярная Звезда» от 09.01.2018г

1.2. Целью реализации программы является формирование основ здорового образа жизни у детей и потребности к самостоятельному занятию физической культурой и спортом.

Программный материал объединён в целостную систему комплексной физкультурно-оздоровительной и воспитательной деятельности, и предполагает решение следующих задач:

- формирование основ знаний о физической культуре, спорте и здоровом образе жизни;
- формирование системы общих и специализированных двигательных умений и навыков;
- содействие развитию психических процессов;
- формирование положительных ценностно-ориентационных качеств и свойств личности в области физической культуры, спорта и здорового образа жизни.

1.3. Программа разработана для групп физкультурно-оздоровительной направленности, организованных на базе образовательных учреждений, спортивно-оздоровительных клубов по месту жительства, центров детского творчества и пр., для детей в возрасте от 6 до 11 лет. Программа рассчитана на один год обучение в течение 9 месяцев. С сентября по май, 34 недели.

2. Нормативная часть.

Таблица №1

Наполняемость групп и режим работы.

Группа занимающихся	Возраст для зачисления	Количество занятий в неделю	Количество занятий в год	Продолжительность занятия, мин	Оптимальная численность групп
---------------------	------------------------	-----------------------------	--------------------------	--------------------------------	-------------------------------

1 группа	6-11	3	102	40-45	10-15 человек
2 группа	6-11	3	102	40-45	10-15 человек
3 группа	6-11	3	102	40-45	10-15 человек

Примерный годовой график распределения занятий.

Таблица №2

	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	За год
Теоретические занятия	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9
Практические занятия										
Общее психофизическое развитие										
Подвижные игры	2	2	2	1	1	1	2	2	1	14
Элементы спортивных игр	2	2	2	2	2	2	2	2	2	18
Общая физическая подготовка										
Гимнастические упражнения	2	2	2	2	2	2	2	2	2	18
Легкоатлетические упражнения	3	2	2	2	1	1	2	2	2	17
Специальная физическая подготовка										
Элементы специализированных упражнений и технико-тактической подготовки (киокусинкай)	2	3	3	3	3	3	3	3	3	26
Всего	12	12	12	11	10	10	12	12	11	102

3. Содержание программы.

Теоретический материал.

Тема №1: Что такое физическая культура и спорт.

Тема №2: Спорт и здоровье.

Тема №3: Гигиена человека.

Тема №4: Кто такой спортсмен, главные качества спортсмена.

Тема №5: Кто такой тренер.

Тема №6: История вида спорта.

Тема №7: Что такое Олимпийские игры.

Тема №8: Знаменитые спортсмены страны, Красноярского края, Красноярска.

Тема №9: Основы техники безопасности

Подвижные игры.

Дети 6-11 лет отличаются обостренной потребностью в общеразвивающей двигательной активности. В эти годы плодотворно формируется элементарная биомеханика естественных локомоций (ходьбы, бега, прыжков), других естественных актов - метаний, переползаний, статических и динамических равновесий. Это обстоятельство выводит подвижные игры, основанные на естественных движениях на одно из ведущих мест среди средств и методов физического воспитания детей данного возраста. Особое место занимают

подвижные игры, включающие элементы единоборств (борьба за мяч, сумо и прочие), формирующие у детей представления о единоборствах, обучающие в игровой форме силовому контакту с противником.

Элементы спортивных игр.

Всестороннее физическое воспитание детей дошкольного школьного возраста должно включать элементы спортивных игр. Они подбираются с учётом возраста, состояния здоровья, индивидуальной склонности и интересов детей. В них используются лишь некоторые элементы техники спортивных игр, доступные и полезные детям дошкольного возраста. На основе этих, разученных детьми, элементов, могут быть организованы игры, которые проводятся по упрощённым правилам. Для обеспечения безопасности детей может использоваться упрощенный спортивный инвентарь, снижающий риск получения ребёнком травм.

Гимнастические упражнения.

Гимнастические упражнения являются одной из основных частей содержания занятий физической культурой. В программный материал входят простейшие виды построений и перестроений, большой круг общеразвивающих упражнений без предметов и с разнообразными предметами, упражнения в лазании и перелезании, в равновесии, несложные акробатические и упражнения на гимнастических снарядах.

Легкоатлетические упражнения.

Бег, прыжки и метания, будучи естественными видами движений, занимают одно из главных мест в физическом воспитании. Применяя эти упражнения, тренер решает две задачи. Во-первых, он содействует освоению основ рациональной техники движений. Во-вторых, обогащает двигательный опыт ребенка, используя для этого всевозможные варианты упражнений и условия их проведения. В результате учащиеся приобретают основы умений бега на короткие и на длинные дистанции, прыжков в длину и в высоту с места и с разбега, метаний в цель и на дальность. Бег, прыжки и метания отличаются большой вариативностью выполнения и применения в различных условиях.

Элементы специализированных упражнений и технико-тактической подготовки по виду спорта (киокусинкай).

В данной программе предусмотрено только вводить элементы специализированных упражнений и технико-тактической подготовки. Выполнение упражнений должно носить лишь ознакомительный характер. Подбирать и дозировать упражнения следует в соответствии с имеющимися психофизическими особенностями и общим уровнем физического развития детей в группе. Проводить знакомство и обучение данным упражнениям необходимо преимущественно в игровой или соревновательной форме, которые должны доставлять детям радость и удовольствие. Далее приведён перечень рекомендуемых специализированных упражнений и технико-тактической подготовки. Тренеру предоставляется возможность варьировать и менять

упражнения. Главным неизменным условием должно оставаться то, что упражнения должны носить ознакомительный характер, быть частью общего развития.

Специализированные упражнения (основы киокусинкай)

Стойки	Фудо – дачи, Мусуби – дачи, Хейко – дачи, Дзенкуцу – дачи, Кокуцу – дачи, Киба - дачи
Удары руками	На месте: Сэйкен, Уракен, Шушо, Тецуй. В передвижении: Ой-цки, Гьяку – цки.
Удары ногами	Хидза – гери, Кин – гери, Мае – гери, Маваши – гери, Ёко – гери, Кеаге (мае, сото, учи)
Блоки	Дзёдан – укэ, Сото – укэ, Учи – укэ, Гедан – барай, Учи – укэ/гедан – барай.
Ката	Тайкиоку 1, Тайкиоку 2, Сокуги Тайкиоку 1.

4. Календарно – тематическое планирование для обучающихся 1, 2 группы

№	Тема занятия	Часы
1	ТБ на занятиях каратэ, как вида спорта. Упражнения на растяжку мышц ног, спины.	3
2	История каратэ. Правила. Этикет	3
3	Разучивание боевой стойки. Техника ударов руками.	3
4	Техника ударов ногами. Силовые упражнения.	3
5	Разучивание стойки ожидания. Перемещение в боевой стойке.	3
6	Перемещение в боевой стойке с ударами рук.	3
7	Перемещение в боевой стойке с ударами ног. Терминология каратэ	3
8	Отработка ударов по лапам.	3
9	Разучивание блока Джодан- укэ. Работа на мешках.	3
10	Разучивание блока Сото укэ. Работа на лапах.	3
11	Разучивание блока Учи- Укэ. Работа по грушам.	3
12	Разучивание блока Мая гедан барай. Спарринги	3
13	Передвижение в стойке с блоками. Спарринги.	3
14	Отработка ударов на лапах. Техника ведения боя.	3
15	Дистанция как понятие. Спарринги.	3
16	Разучивание техники марото цуки в уровнях гедан, чудан, джодан.	3
17	Разучивание стойки Дзенкуцу дачи. Спарринги.	3
18	Передвижение в стойке Дзенкуцу дачи с ударами морото цуки.	3
19	Передвижение в стойке Дзенкуцу дачи с ударами ног	3
20	Работа в группах на развитие скоростно-силовых способностей. Спарринги.	3
21	Передвижение в стойке. Дзенкуцудачи с ударами морото	3

	цуки и мая гери.	
22	Работа по лапам на отработку ударов цки. Спарринги	3
23	Работа в парах на тактику боя. Защита в бою. Спарринги.	3
24	Разучивание Такьёку ката сана ити. Спарринги.	3
25	Работа по лапам отработка ударов гери.	3
26	Повторение Такьёку ката сана ити. Спарринги.	3
27	Разучивание такьёку ката сана ни. Спарринги.	3
28	Отработка в парах блоков. Набивка пресса.	3
29	Силовые упражнения. Набивка мышц ног. Спарринги.	3
30	Техника на белый пояс. Ката. Спарринги.	3
31	Такьёку ката сано ни. Работа по лапам.	3
32	Техника передвижения в дзенкуцу дачи(мая, вура.), работа по груше.	3
33	Совершенствование связок в передвижении в стойках. спарринги	3
34	Разучивание ударов Маякияги, сотокияги, учикияги. Работа по лапам с этими ударами.	3
Всего		102

Календарно – тематическое планирование для обучающихся 3 группы

№	Тема занятия	Часов
1	ТБ на занятиях каратэ, как вида спорта. Упражнения на растяжку мышц ног, спины.	3
2	Повторение такьёку ката сано ити. ОФП. Спарринги.	3
3	Повторение такьёку ката сана ни. Работа на взрыв ударов руками.	3
4	Передвижение в боевой стойке во время боя. Развитие скоростно-силовых способностей.	3
5	Разучивание положения ой, гьяку. Связки укэ гьяку, укэ ой. Спарринги.	3
6	ОФП Работа на взрыв ударов ног. Спарринги.	3
7	Отработка техники ударов передней ноги в стойке. Работа по мешкам.	3
8	Разучивание сакуги ката сано ити. Игры на развитие скорости. Набивка.	3
9	Повторение сакуги ката санони. Работа в парах на технику защиты в бою.	3
10	Офп, кросс, спарринги.	3
11	Разучивание клятвы каратэ- до. Знание о гигиене, врачебном контроле. Профилактике травм.	3
12	Разучивание сакуги ката соно ни. Работа на мешках.	3

13	Повторение сакуги ката сано ни. Соревновательный этикет. Спарринги.	3
14	Разучивание сакуги ката сано сан. Работа по лапам.	3
15	Повторение сакуги ката сано сан. ОФП.	3
16	Разучивание стойки санчен дачи. Передвижения. Работа по груше.	3
17	Повторение стойки санчен дачи с добавлением блоков в передвижении. Спарринги.	3
18	Повторение ката: сакуги, такьёку. Марафон, 100 ударов ногами.	3
19	Кросс. Передвижения в стойках санчен дачи, дзенкуцудачи, камайтэ дачи.	3
20	Работа на лапах, спарринги	3
21	Разучивание ударной техники рук – уракен. Передвижение с уракен в санчен дачи.	3
22	Передвижение в санчендачи с ударной техникой ног. Спарринги	3
23	Марафон 100 ударов руками. Связки в боевой стойке. Работа по лапам.	3
24	Развитие скоростно-силовых способностей. ОФП. Растяжка.	3
25	Мавашу гери джодан в ближней дистанции боя. Работа в парах.	3
26	20 боев. Сакуги ката сано ити, ни, сан.	3
27	Ударная техника ног и рук в перемещении стоек дзенкуцудачи, санчендачи.	3
28	Повторение такьёку ката сано ито, ни, сан. Спарринги	3
29	ОФП. Работа с «Блинами». На взрывной удар рук. Работа по лапам.	3
30	Кросс, спарринги. Клятва каратэ до.	3
31	Сдача контрольных нормативов по ОФП.	3
32	Сдача контрольных нормативов технической подготовки. Спарринги.	3
33	Кросс. Тактико-техническая подготовка в бою.	3
34	Сдача нормативов по технике ката. Спарринги.	3
		Всего:102ч.

5.Ожидаемые результаты освоения программы.

- сформировать основных понятий о физической культуре, спорте и здоровом образе жизни;
- заложить основы владение общими и специализированными двигательными умениями и навыками;
- способствовать становлению психических процессов сенситивных для данного возраста.

6. Библиографический список.

1. ФЗ от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
2. ФЗ от 04.12.2007 №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
3. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010 г. N 189 г. Москва "Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях""
4. СанПиН 2.4.4.1251-03 Санитарно-эпидемиологические требования к учреждениям дополнительного образования детей (внешкольные учреждения);
5. Программа воспитания и обучения в детском саду. Под редакцией М.А. Васильевой, В.В. Гербовой, Т.С. Комаровой. Москва, «Мозаика – Синтез», 2009;
6. Учебно – образовательная программа по кёкусин кан каратэ. С.В. Степанов, Е.В. Головихин. Екатеринбург, 2007;
7. Киокусинкай. Типовая образовательная программа для учреждений дополнительного образования. Центр организационно – методического обеспечения физического воспитания г. Москвы. Москва, 2009;
8. Проект «Весёлые мальчишки». Победитель в номинации «Здоровая семья – здоровый край» грантовой программы Красноярского края «Социальное партнерство во имя развития». Договор № 60, от 27.06.2017г.
9. Официальный сайт Ассоциации Киокусинкай России: <http://akr.rsbi.ru/page297.html>
10. Официальный сайт Российской Национальной Организации Ояма Киокушинкай каратэ – до: <http://www.rnfkk.ru/>
11. Официальный сайт Красноярской Региональной Общественной Организации «Спортивная Федерация Киокусинкай»: <http://karate-24.ru/>
12. Официальный сайт грантовой программы Красноярского края «Социальное партнерство во имя развития»: <http://www.kras-grant.ru/>
13. Официальный сайт Министерства образования и науки Российской Федерации: <http://xn--80abucjiibhv9a.xn--p1ai/>