



**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Средняя общеобразовательная школа №391 Красносельского района Санкт-Петербурга
(ГБОУ СОШ № 391 Санкт-Петербурга)**

ПРИНЯТА
Педагогическим советом
ГБОУ СОШ №391
Решение от «___» сентября 2022 г.
Протокол № ___

УТВЕРЖДЕНА
Приказом № _____
от «___» _____ 2022 г.
ВрИО директора ГБОУ СОШ №391
_____ Е. Б. Рябова

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА
ОСНОВЫ ЕДИНОБОРСТВ**

Возраст учащихся: 7 - 10 лет
Срок реализации: 1 год

Разработчик программы:
Педагог дополнительного образования
Колесников Роман Анатольевич

Пояснительная записка

Программа составлена на основе директивных и нормативных документов Министерства образования Российской Федерации, Министерства здравоохранения России и Государственного Комитета Российской Федерации по физической культуре и туризму. Она охватывает весь комплекс параметров подготовки юных спортсменов и рассчитана на 1 год обучения. При её разработке были учтены передовой опыт обучения и тренировки, результаты научных исследований по детскому спорту, практические рекомендации по возрастной физиологии и спортивной медицине, по теории и методике физического воспитания, педагогике, гигиене, психологии.

Программа обеспечивает строгую последовательность и непрерывность всего процесса занятий, гармоничное сочетание укрепления здоровья и достижение спортивных результатов с воспитанием морально-волевых качеств и наращиванием объема теоретических знаний.

Карате - это, в первую очередь, система обучения навыкам радикальной самообороны, но одновременно и система физической подготовки. После Второй Мировой войны карате распространилось по всему миру, а в некоторых странах стало средством физического воспитания. Интерес к карате, основан, прежде всего, на том, что каждый находит в нем ответы на свои собственные вопросы. Занятия карате дают занимающимся состояние спокойствия, осознание своих возможностей и умение контролировать себя в различных ситуациях.

Карате является одной из японских систем самообороны. В наше время во многих странах вместо уроков физической культуры, проходят занятия по карате. Кроме этого карате идеально подходит для увлечения детей во второй половине дня.

Направленность образовательной программы: физкультурно-спортивная.

Уровень освоения программы: общекультурный.

Цель: создание условий для овладения техникой карате и укрепления здоровья занимающихся, посредством реализации данной программы дополнительного образования детей.

Задачи:

Образовательные

1. Ознакомить с историей возникновения карате в России, в Санкт-Петербурге.
2. Дать представление о физиологии человека, гигиене и режимных моментах.
3. Ознакомить с основной терминологией занимающихся, с правилами соревнований.
4. Показать основные упражнения общей физической подготовки (далее ОФП)
5. Показать упражнения технической подготовки.
6. Показать упражнения спарринговой подготовки.
7. Показать упражнения по самообороне.

Развивающие

1.Развивать общие физические качества занимающихся, через многократное повторение техники и тактики представленных упражнений.

2.Развивать психические качества у занимающихся в соответствии с их возрастными возможностями.

Воспитательные

1.Формировать личностные и психические качества занимающихся, их поведение в соответствии с общепринятыми нормами морали, гражданской и спортивной этики.

2. Формировать устойчивую мотивацию и вызывать постоянный интерес к занятиям карате у занимающихся.

Актуальность данной программы дополнительного образования детей заключается в том, что она разработана специально для детей занимающихся не в спортивных школах, нацеленных на спортивный результат, а для отвлечения детей от негативных факторов социальной среды и организации их досуга во вторую половину дня.

Педагогическая целесообразность программы дополнительного образования детей заключается в том, что у занимающихся посредством овладения техникой карате укрепляют не только физическое здоровье, но и психологически становятся более устойчивыми к внешним факторам окружающей их социальной среды.

Возраст детей участвующих в реализации данной программы: 7-9 лет

Условия набора в объединения:

Первый год обучения: зачисляются учащиеся, желающие заниматься спортом и имеющие медицинский допуск и заявление от родителей.

Формы и режимы занятий

33 часа 1 раз в неделю по 1 часу

С 01.10.2022 по 25.05.2023

Формы организации деятельности на занятиях:

- лекции.
- тренировки.
- игры (спортивные, подвижные, интеллектуальные, творческие, обучающие, ролевые).
- видео занятия (внеучебное время)
- общефизическая подготовка
- специальная физическая подготовка.
- эстафеты
- итоговая аттестация

Ожидаемые результаты освоения программы:

После года обучения занимающиеся будут

Знать:

- 1.Историю возникновения карате в России, в Санкт-Петербурге.
- 2.Иметь представление о физиологии человека, гигиене и режимных моментах.
- 3.Основную терминологию, правила соревнований.
- 4.Основные упражнения ОФП.
- 5.Упражнения технической подготовки.
- 6.Упражнения спаринговой подготовки.
- 7.Упражнения по самообороне.

Уметь:

- 1.Выполнять самостоятельно разминку для подготовки организма к последующей тренировке.
- 2.Выполнять различные упражнения по ОФП, по технической подготовке, по спаринговой подготовке, упражнения по самообороне.

Подведение итогов реализации образовательной программы: осуществляется посредством итоговой аттестации.

Содержание программы

- 1.Введение. История восточных единоборств.

Техника безопасности на занятиях. История возникновения и развития восточных единоборств в Японии, Индии, Китае, Вьетнаме, Корее, на Тайване и т.д. Также история проникновения восточных единоборств в Европу и Америку из Азии и их синтез с имеющимися единоборствами. Отличительные черты восточных единоборств - духовность, самосовершенствование.

- 2.Восточные единоборства в России, Санкт-Петербурге.

Восточные единоборства в России, Санкт-Петербурге. Краткий обзор истории восточных единоборств в России. Более подробно о современном состоянии Восточных единоборств в Санкт-Петербурге: стили, школы, успехи, направление развития.

- 3.История изучаемого стиля.

История стиля Сётокан..

- 4.Строение и Функции человеческого организма. Влияние физических упражнений на организм занимающегося. Гигиена, закаливание. Режим и питание.

- 5.Основы техники и тактики каратэ. Правила соревнований для участников.

Техническая подготовка. Общая характеристика техники каратэ. Основные разделы: классическая (базовая) техника, ката, индивидуальная техника, спарринговая техника, самооборона. Понятие стоек, положений, ударов, блоков, контрударов, дистанций, комбинаций, передвижений. Тактическая подготовка. Общая характеристика тактики в бою. Взаимосвязь техники и тактики. Тактические основы боя. Средства тактики: дистанция, стойки, передвижение, атака, защита, контратака. Понятие тактики: финты, маневрирование, обман, опережение, угрозы, разведка боем. Оборонительная и наступательная техники. Правила соревнований на первенство Клуба пояснения с примерами. Поведение на татами.

6.Основная терминология для учащихся. Основная терминология для занимающихся Название ударов, блоков, стоек. Команды и их смысл. Специальная терминология. Поведение в зале и вне зала. Обращение к старшим и младшим. Права и обязанности занимающегося.

7. Моральный и волевой облик владеющего каратэ. Значение и развитие волевых качеств для повышения спортивного мастерства и самосовершенствования.

8.Психологическая подготовка. Роль и значение психики спортсменов при занятиях и участии в соревновании. Влияние уровня психологической подготовки в условиях соревнований. Принятие оперативных решений в ходе соревнований. Выявление различных психологических состояний и преодоление отрицательных эмоций перед стартом, в ходе и после соревнований. Психологический настрой на тренировку.

9.ОФП. Упражнения для рук, упражнения для ног, упражнения для туловища, упражнения на координацию движений и равновесие, упражнения для растяжки, элементы акробатики, спортивные игры.

10.Специальная ОФП. Упражнения для развития силы, для развития быстроты, для развития равновесия.

11.Техническая подготовка. Общая характеристика тактики в бою. Взаимосвязь техники и тактики. Удары, блоки, комбинации, стойки, передвижения, техническая работа с партнером, ката.

12.Спарринговая подготовка. Типы и назначение, принципы атаки, защиты, контратаки, встречные удары.

13.Самооборона. Самооборона от захватов. За одноименную руку, за разноименную руку, за обе руки, за одежду спереди одной рукой, за одежду спереди двумя руками, за одежду сбоку, сзади за плечо одноименной рукой, сзади за плечо разноименной рукой, за горло спереди двумя руками, за горло сзади сгибом локтя, за корпус двумя руками, спереди за корпус двумя руками. Самооборона от толчков одной и двумя руками.

Учебно-тематический план.

№	Наименование разделов	Учебные часы		
		всего	теория	практика
1.	Введение. Техника безопасности на занятиях.	1	1	-
2.	Восточные единоборства в Японии, России, Санкт-Петербурге.	1	1	-
3.	История изучаемого стиля.	1	1	-
4.	Строение и функции человеческого организма.	1	1	-
5.	Основы техники и тактики каратэ.	4	1	3
6.	Основная терминология для учащихся.	2	2	-
7.	Моральный и волевой облик владеющего каратэ.	1	1	-
8.	Психологическая подготовка.	2	2	-
9.	ОФП.	5	-	5
10.	Специальная ОФП.	3	-	3
11.	Техническая подготовка.	5	-	5
12.	Спарринговая подготовка.	4	-	4
13.	Самооборона.	3	-	3
	итого	33	10	23

**Календарно-тематический план
рабочей программы «Основы единоборств»**

№ п/п	Наименование темы занятия	Общее кол -во часов	В том числе	
			теоретические занятия	практические занятия
1	Введение	1	1	-
2	Техника безопасности	1	1	-
3	История изучаемого стиля	1	1	-
4	Строение и функции человеческого организма	1	1	-
5	Основы техники и тактики каратэ	4	1	3
6	Основная терминология	2	2	-
7	Моральный и волевой облик занимающегося каратэ	1	1	-
8	Психологическая подготовка	2	2	-
9	ОФП	5	-	5
10	СФП	3	-	3
11	Техническая подготовка	5	-	5
12	Спарринговая подготовка	4	-	4
13	Самооборона	3	-	3
	Итого	33	10	23

План учебно-воспитательной работы объединения

№ п/ п	Название мероприятия	Сроки	Место проведения	Примечание
1.	Правила этикета в	октябрь	спортивный зал	Правила этикета,

	единоборствах			связанные с историей единоборств
2.	Спортивное отношение к партнёру во время занятий	октябрь	спортивный зал	
3.	Спортивное отношение к партнёру во время поединка	январь	спортивный зал	
4.	Отношение к победам и поражением после аттестации и после соревнований	в течение года	спортивный зал	

План работы с родителями

№ п/п	Название мероприятия	Сроки	Место проведения	Примечание
1.	Организационное собрание и запись в группы	октябрь	актовый зал школы	заполнение заявлений, подготовка списка
2.	Индивидуальные консультации	в течение года	спортивный зал школы	
3.	Собрание перед итоговой аттестацией	май	спортивный зал школы	

Методическое обеспечение программы

Раздел	Формы занятий	Приёмы и методы организаций	Дидактический материал	Формы подведения итогов	Техническое оснащение
Введение	Фронтальная	Словесные объяснение рассказ Наглядные: показ	1.Инструкция по технике безопасности 2.Энциклопедия карате	Устный зачёт	Компьютер Проектор Диски с записями
Техника ударов рук и ног	Фронтальная Групповая Индивидуальная	Словесные: объяснение рассказ беседа Наглядные: показ (иллюстраций, видео, тренера) Практические.	1.Энциклопедия карате. 2.Сергей Сафонкин. «Карате» 3.К.В.Градопольский «Бокс» 4. Джероян Г.О. «Тактическая подготовка боксеров». 5. Морозов Г.М. «Уроки профессионального бокса.»	Зачётное занятие Личная оценка педагога Итоговая аттестация	Шведская стенка, лапы, гимнастические скамейки. Аптечка для оказания первой медицинской помощи
Комплексы	Фронтальная Индивидуал	Словесные: объяснение	Энциклопедия карате.	Зачётное занятие Личная	Спортивный зал.

движений «ката»	ьная	рассказ беседа Наглядные показ (иллюстраций, видео, тренера, самих обучаемых). Практические.		оценка педагога Итоговая аттестация соревнования	
Развитие ОФП, СФ П	Фронтальная Групповая Индивидуаль ная	Словесные: объяснение рассказ беседа Наглядные: показ (иллюстраций, видео, тренера) Практические.	Карате ВКФ. Программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. Москва «Физкультура и спорт» 2009г. Ю.Б. Калашников, О.Б. Малков 2. . Е.Захаров, А.Карасев, А Сафонов- Энциклопедия физической подготовки-«Лептос», Мо сква 1994.	Сдача нормативов	Шведская стенка, гимнастические скамейки и маты.

Литература.

№	Автор	Название	Место издания	Издательство	Год изд.	страницы
1.	2	3	4	5	6	7
2.	Бердышев С.	Боевые искусства: Философия и техника боя. Наименование: "Боевые искусства: Философия и техника боя"			2002	346
3.	Ким С.Х.	Растяжка, сила, ловкость в боевой практике Наименование: "Растяжка, сила, ловкость в боевой практике"			2002	
4.	Накаяма М. и др.	Практическое карате для всех	м	"ФАИР"	1999	288
5.	Накаяма, М.	"Лучшее каратэ. Полный обзор. Том 1" Серия: Лучшее каратэ.	м	АСТ, Ладомир;	1999	142
6.	Накаяма, М.	"Лучшее каратэ. Основы. Том 2" Серия: Лучшее каратэ;	м	АСТ, Ладомир;	1999	142
7.	Накаяма, М.	"Лучшее каратэ. Полный обзор. Том 3" Серия: Лучшее каратэ;	м	АСТ, Ладомир;	1999	142
8.	Накаяма, М.	"Лучшее каратэ. Основы. Том 4" Серия: Лучшее каратэ;	м	АСТ, Ладомир;	1999	142

