

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя
общеобразовательная школа № 485 с углублённым изучением французского языка
Московского района Санкт-Петербурга

СОГЛАСОВАНО

Педагогическим советом
ГБОУ школы № 485
с углубленным изучением
французского языка
Московского района Санкт-Петербурга
протокол № 66 от «22» мая 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ

Приказ № 104 от 02 июня 2023 г.
Директор
ГБОУ школы № 485
с углубленным изучением
французского языка
Московского района Санкт-Петербурга

_____ А.М. Петрова

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ВСЕСТИЛЕВОЕ КАРАТЭ»**

**Срок освоения 2 года
Возраст 7-17 лет**

Разработчик программы:
Дехканов Русла Махмуджанович
преподаватель дополнительного
образования высшей категории

Санкт-Петербург

Пояснительная записка

Направленность: физкультурно-спортивная.

Общее развитие личности обучающихся средствами физической культуры и спорта, сохранение и укрепление здоровья, формирование мотивации к здоровому образу жизни.

Актуальность реализации программы состоит:

- в направленности на решение задач государственной политики в области развития физической культуры и спорта,
- физическом и личностном развитии обучающихся, воспитании ценностного отношения к здоровому образу жизни
- социальном заказе родителей детей (законных представителей)
- возможности поддержки детей с особыми образовательными потребностями

В личностном плане *актуальность* программы обусловлена тем, что этот вид единоборств является важным средством и формой пропаганды здорового образа жизни путем приобщения к занятиям физической культурой и спортом.

Адресат: дети (девочки и мальчики), подростки (юноши и девушки) в возрасте 7-17 лет.

- степень проявления интереса и мотивации к занятиям каратэ приветствуется
- наличие базовых знаний по определенным предметам не требуется
- наличие специальных способностей в данной предметной области не требуется
- наличие определенной физической и практической подготовленности по направлению программы не требуется
- основная группа здоровья

Уровень освоения программы – общекультурный

Объем и срок освоения – 288 часов, два учебных года

Отличительные особенности данного вида единоборства заключаются в том, что всестилевое каратэ сочетает в себе элементы, техники боя разных стилей, в устойчивых низких стойках и в жестких блоках, а также в мгновенном переходе в контратаку с одновременным точным и сильным ударом, переходом на прихват (захват) за одежду и низкоамплитудные броски.

Тренировки по всестилевому каратэ объединяют в себе тактические приемы, общую, углубленную физическую подготовку, духовное развитие.

Обучение разделено на три категории:

Базовые техники — Кихон.

Комплексы упражнений и стоек — Ката.

Поединок между двумя бойцами — Кумитэ.

Есть как одиночные показательные, так и групповые поединки.

Новизна программы. Разработка программы была обусловлена отсутствием подобных государственных типовых программ. Новизна заключается и в применении большой игровой практики. Также необходимо отметить и то, что данная методика основана на строгой дифференциации тренировочных нагрузок с учетом уровня физической подготовленности обучающихся. В процессе ее реализации используются видеоматериалы с соревнований по всестилевому каратэ, что улучшает восприятие изучаемого материала. Кроме того, часть тренировочного занятия проходит под ритмичную музыку, а заключительная часть под расслабляющую, что создает благоприятный эмоциональный настрой, повышает мотивацию к занятиям, улучшая тем самым результаты тренировок.

Цель и задачи:

Цель:

- Удовлетворение индивидуальных потребностей, обучающихся в занятиях физической культурой и спортом
- Укрепление психического и физического здоровья детей через занятия спортивными единоборствами, формирование здорового и безопасного образа жизни
- Обеспечение гражданско-патриотического воспитания учащихся.
- Выявление, развитие и поддержка талантливых обучающихся.
- Развитие у обучающихся интереса к тренировкам по всестилевому каратэ.
- Создание условий для профессиональной ориентации.

Задачи:**Обучающие:**

- Овладеть системой знаний, умений и навыков по основам спортивных единоборств.
- Совершенствовать базовую технику всестилевого каратэ.
- Совершенствовать физические и координационные способности занимающихся.
- Освоить правильное дыхание во время выполнения тренировочных упражнений.

Воспитательные:

- Воспитать уважение к старшим, к учителям, к своим родителям.
- Воспитать нравственные и волевые качества, необходимые для достижения высоких спортивных результатов.
- Приобщать к здоровому образу жизни.

Развивающие:

- Развить эмоциональные качества занимающегося средствами спортивных единоборств;
- Укрепить опорно-двигательный аппарат и мускулатуру.
- Развить скоростные, силовые и координационные способности ребенка;
- Развить гибкость и выносливость, обусловленные возрастными особенностями.

Для решения всего комплекса задач физической подготовки обучающихся на первом году обучения необходимы 2 основных занятия в неделю продолжительностью 45 мин каждое, направленные на совершенствование отдельных компонентов двигательных качеств.

Для решения всего комплекса задач физической подготовки обучаемых на втором году обучения необходимы 4 основных занятия в неделю. Два тренировочных занятия в неделю по 2 академических часа (90 минут) и два дополнительных тренировочных занятий по 1 академическому часу (45 минут) каждое, направленные на совершенствование отдельных компонентов двигательных

качеств, умений и навыков, необходимых для успешного выступления на соревнованиях городского и всероссийского уровня.

Планируемые результаты освоения.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса

В соответствии с требованиями к результатам освоения дополнительных общеразвивающих программ в государственных образовательных организациях Санкт-Петербурга от 25.08.2022 № 1676-р данная общеобразовательная программа направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- развитие этических чувств, доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять

взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры и спортивных единоборств в частности, для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Ожидаемый результат после 1-го года обучения

По окончании первого года обучения ученики должны:

- твердо знать и четко соблюдать правила поведения в зале.
- Знать названия и технику выполнения основных ударов руками и ногами и содержание технических комплексов согласно своему уровню подготовки.
- Уметь самостоятельно выполнять общеразвивающие упражнения, основные удары руками и ногами и два технических комплекса.

- Твердо знать и правильно выполнять техники защиты и нападения, правильно вести спарринг с партнером.

В конце первого года обучающиеся должны быть готовы к зачетному занятию для получения 10-го кю (белого пояса с нашивкой).

Ожидаемый результат после 2-го года обучения

- Твердо знать и правильно выполнять техники защиты и нападения.

- Уметь выполнять тренировочные задания в парах, правильно вести соревновательный спарринг.

- Знать правила ведения поединка и правильно использовать основные средства ведения поединка для достижения своей победы в нем

- Выполнять тесты ГТО не ниже серебряного знака ГТО по своей возрастной группе.

Организационно-педагогические условия реализации программы:

Язык реализации – русский

Форма обучения – очная.

Особенности реализации – модульный принцип представления содержания дополнительной общеобразовательной программы и построения учебных планов.

- предусмотрен краткосрочный модуль для каникулярного периода в дни зимних, весенних и летних каникул.

- предусмотрены выезды в зимний период вместе с родителями на соревнования в другие города России.

Для реализации программы предусмотрены 4 этапа обучения на каждый год (всего восемь) равных по продолжительности одноименным четвертям (1 ЭТАП – сентябрь-октябрь, 2 ЭТАП – ноябрь-декабрь, 3 ЭТАП – январь-март, 4 ЭТАП – апрель-май).

На **первом этапе** главной задачей является совершенствование техники выполнения основных стоек, передвижений, "жестких" блоков рукой, а также ударов рукой и ногой. Общий объем выполнения этих отдельных технических действий постепенно увеличивается и в среднем за этап составляет 850-1020 повторений на каждую руку или ногу. Кроме того, на этом этапе необходимо начинать разучивание «связок» (комбинаций), а также комплекса формальных

упражнений. Разучивание новых связок проводить через каждые три недели, варьируя их с повторением уже разученных комбинаций.

Упражнения для физической подготовки в основных занятиях на этом этапе применяются в рамках решения дополнительных задач. Объем этих упражнений необходимо повышать очень осторожно, внимательно анализируя свое состояние после каждого занятия. Особое внимание должно быть уделено выбору упражнений на гибкость и силу и объемам их применения.

На втором этапе увеличить объем выполнения ударов ногами, а количество ударов рукой снизить. На этом этапе необходимо начинать совершенствовать «связки» (комбинации), а также комплексы формальных упражнений. Разучивание новых связок проводить через каждые три недели, варьируя их с повторением уже разученных комбинаций.

На первых двух этапах целесообразно использовать те из подготовительных упражнений, которые выполняются из статических позиций, т.е. без изменения стоек и без передвижений. Последние из указанных подготовительных упражнений рекомендуется использовать в различных вариациях на следующих этапах совершенствования техники движений.

Планомерным использованием подготовительных упражнений можно вносить постоянную коррекцию в технику выполнения приемов и избежать "заучивания" ошибок.

На третьем этапе увеличить объем технической работы за счет разучивания новых приемов защиты - "мягких" блоков руками, перераспределения объемов ударов руками и ногами и выполнения их на фоне передвижений. Так, общий объем повторения отдельных технических действий должен составлять 1020-1350 раз за этап. Кроме того, на этом этапе необходимо продолжать совершенствовать старые и разучивать новые «связки» (комбинации), а также комплексы формальных упражнений. Разучивание новых связок проводить через каждые две недели, варьируя их с повторением уже разученных комбинаций.

Плотность тренировочной нагрузки повышать от этапа к этапу. А так как продолжительность всех основных занятий планируется одинаковой и составляет *90 минут при двухчасовой тренировке* (10-15 минут на разминку, примерно 55-65 минут на разучивание и совершенствование техники (включая отработку приемов в парах), 10-15 минут на физическую и подготовку в основной части занятия и 3-5 минут на заминку), *45 минут при часовой тренировке* (5-10 минут на разминку, примерно 20-22 минут на разучивание и

совершенствование техники, 10 минут на физическую и подготовку в основной части занятия и 3-5 минут на заминку), то нетрудно подсчитать, что плотность и (соответственно объем нагрузки могут быть увеличены лишь за счет сокращения интервалов отдыха в упражнениях и повышения интенсивности работы.

На четвертом этапе в основных занятиях увеличивать объемы нагрузок для развития физических качеств. Разучивание техники не должно осуществляться в состоянии утомления.

Условия набора и формирования групп.

Всего предусмотрен набор в две тренировочные группы, которые отличаются по возрасту и году обучения. 1 группа первого года обучения – дети в возрасте 7-12 лет. Количество обучающихся в группе – не менее 15.

2 группа второго года обучения - дети в возрасте 13-17 лет. Количество обучающихся в группе – не менее 12.

К занятиям допускаются дети, не имеющие медицинских противопоказаний. В начале каждого учебного года все уже занимающиеся, а также вновь пришедшие предоставляют медицинскую справку, подтверждающую принадлежность к основной медицинской группе. В процессе первого учебного года все дети, посещающие тренировки, обязательно проходят медицинский осмотр в физкультурно-спортивном диспансере Московского района.

Формирования групп – разновозрастные группы, допускается дополнительный набор учащихся на второй год обучения на условиях тестирования по нормативам физической культуры для соответствующего возраста.

Форма организации и проведения занятий – практическое занятие (тренировка)

- фронтальная, работа со всеми учащимися одновременно.
- групповая, в том числе в парах.
- индивидуальная, для работы с одаренными детьми, а также с отстающими для коррекции пробелов в технике и отработки отдельных навыков.
- семинар, соревнования, экзамен

Материально-техническое оснащение:

- спортивный зал с раздевалками;

- татами (мягкое покрытие) на всю площадь спортивного зала,
- инвентарь (лапы большие и малые, скакалки, мячи, гимнастические палки);
- специальное спортивное снаряжение
- программное (компьютерное) обеспечение
- музыкальный центр.

Учебный план 1 год обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля. аттестация
		Всего	Теория	Практика	
1	Общая физическая подготовка и основы спортивных единоборств.	18	1	17	Устный опрос. Визуальный контроль техники выполнения движений
2	Специальная физическая подготовка. Приемы страховки и само страховки.	12	1	11	Устный опрос. Визуальный контроль техники выполнения движений
3	Техника выполнения движений руками.	12	1	11	Устный опрос. Визуальный контроль техники выполнения движений
4	Техника выполнения движений ногами.	12	1	11	Устный опрос. Визуальный контроль техники выполнения движений
5	Выведение из равновесия. Броски.	7	1	6	Устный опрос. Визуальный контроль техники выполнения движений

6	Боевые стойки. Перемещения в боевой стойке.	10	1	9	Устный опрос. Визуальный контроль техники выполнения движений
	Итоговое занятие	1	0,1	0,9	Получение пояса
Итого		72	6,1	65,9	

Учебный план 2 год обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля. аттестация
		Всего	Теория	Практика	
1	Общая физическая подготовка. Удары руками и ногами. Приемы страховки и само страховки.	18	1	17	Устный опрос. Визуальный контроль техники выполнения движений
2	Специальная физическая подготовка. Выведение из равновесия. Захваты. Броски	56	1	55	Устный опрос. Визуальный контроль техники выполнения движений
3	Техника выполнения движений руками. Зажаты. Освобождение от захватов. Удары руками и ногами.	15	1	14	Устный опрос. Визуальный контроль техники выполнения движений

4	Совершенствование техники и тактики перемещений с применением ударных и защитных действий	26	1	25	Устный опрос. Визуальный контроль техники выполнения движений
5	Совершенствование техники и тактики перемещений с применением приемов выведение из равновесия и бросков.	20	1	10	Устный опрос. Визуальный контроль техники выполнения движений
6	Совершенствование техники и тактики перемещений с применением захватов и освобождением от захватов. Применение ударных и защитных действий	43	1	42	Устный опрос. Визуальный контроль техники выполнения движений
7	Контратака после любой атаки соперника. Применение ударных действий в защите и в нападении.	37	1	36	Устный опрос. Визуальный контроль техники выполнения движений
8	Итоговое занятие	1	0,1	0,9	Получение пояса
Итого		216	7,1	208,9	

