****

**Пояснительная записка**

**Актуальность** данной общеразвивающей программы в том, что каратэ-до Шотокан является важным средством физического и морально-волевого воспитания, а также пропаганды здорового образа жизни путем приобщения к занятиям спортом. При систематических занятиях каратэ-до Шотокан создаются благоприятные условия для развития обучающегося, развивается мотивация к познанию и творчеству; обеспечивается эмоциональное благополучие обучающегося; идет приобщение детей к общечеловеческим ценностям. Ребенок получает не только физическое, но и духовное и интеллектуальное развитие.

**Отличительная особенность** данной общеразвивающей программы заключается в том, что весь учебно-тренировочный процесс строится на современных принципах обучения каратэ-до Шотокан. Программа позволяет поэтапно, учитывая особенности каждого возрастного периода детей, методически правильно преподносить основы каратэ-до Шотокан.

**Адресат программы:**

Участниками общеразвивающей программы по каратэ-до Шотокан являются обучающиеся 1-11 классов, 8-17 лет.

**Цели и задачи общеразвивающей программы:**

Цель: формирование всесторонне развитой личности, укрепление здоровья детей, физическое и нравственное воспитание, достижение спортивных результатов.

**Задачи**:

1) Посредством систематических занятий укрепить здоровье детей.

2) Привить стойкий интерес к занятиям спортом.

3) Выявить перспективных детей для последующих занятий по физкультурно-спортивному направлению.

4) Обратить внимание на развитие и воспитание нравственных, волевых, коммуникативных и иных свойств личности занимающихся.

**Организационно педагогические условия общеразвивающей программы:**

* Форма организации деятельности – групповая
* Условия формирования групп – разновозрастные
* Материально-техническое обеспечение общеразвивающей программы:

- спортивный зал

- татами,

- накладки на руки,

-гантели,

-макевары,

-штанга

* Кадровое обеспечение - педагог дополнительного образования, образование высшее, окончил ОГУ в 2012 году, квалификация – специалист по физической культуре и спорту.

 **Планируемые результаты**

При создании оптимальных условий для физического и психического развития, самореализации, укрепления здоровья и формирования позитивных жизненных ценностей обучающихся, посредством систематических занятий в кружке каратэ-до Шотокан, планируется получение следующих результатов:

1. Повышение работоспособности и улучшение состояния здоровья занимающихся, посредством систематических занятий каратэ-до Шотокан.
2. Формирование стойких умений и навыков каратэ-до Шотокан.
3. Формирование у детей целостного представления о спорте и его возможностях.
4. Воспитание личности, способной к самостоятельной творческой деятельности.

**Учебный план.**

**1.**Количество учебных часов в неделю - 6

**2.**Количество учебных часов в год - 226

**3.**Промежуточная аттестация – зачёт.

**Содержание общеразвивающей программы**

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке. Она органически связана с физической, технико-тактической и морально-волевой подготовкой как элемент практических знаний. Каратист, как и любой другой спортсмен, должен обладать высокими морально-волевыми качествами, быть достойным гражданином России, с честью представлять свою школу на соревнованиях.

Темы теоретической подготовки:

1. Физическая культура и спорт в России
2. История развития каратэ-до Шотокан
3. Правила безопасности на занятиях каратэ-до Шотокан
4. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль
5. Основы техники и тактики каратэ-до Шотокан

Общая физическая подготовка. В основе мастерства в каратэ-до Шотокан лежит физическая подготовка. Сила, выносливость, быстрота, гибкость и ловкость учащихся во многом определяют эффективность усвоения технико-тактических действий каратэ-до Шотокан. Основная цель физической подготовки состоит в общем физическом развитии учеников, равномерном развитии их мышечной системы, укреплении костно-связочного аппарата, развитии большой подвижности в суставах, координации движений, умении сохранять равновесие, а также в улучшении функций сердечно-сосудистой системы и органов дыхания.

Упражнения для ОФП:

1. Гимнастические упражнения (Упражнения для мышц рук и плечевого пояса; упражнения со скакалкой, резиновым мячом; упражнения с гимнастическими палками, гантелями, резиновыми жгутами и т.д.)
2. Упражнения для мышц ног и таза (Упражнения без предметов индивидуальные и в парах: приседания из различных исходных положений, подскоки; ходьба, бег, и т.д.)
3. Акробатические упражнения (Кувырки вперед, назад, в стороны; стойка на лопатках; стойка на голове и руках; группировка в приседе, сидя, лежа на спине и т.д.)
4. Легкоатлетические упражнения
5. Подвижные игры

Специальная физическая подготовка направлена на развитие специфических качеств учеников, необходимых им при занятии каратэ-до Шотокан: реакции, гибкости, ловкости.

Упражнения для СФП:

1. Специальная силовая подготовка
2. Упражнения для развития скоростных и скоростно-силовых качеств (работа в парах, выполнение ударов по специальным снарядам, скоростные передвижения по татами в разных направлениях и т.д.)
3. Упражнения для развития гибкости (упругие приседания в боевой стойке, выпады максимальной длины с низкого приседа поочередно в одну и другую стороны, маховые упражнения ногами и т.д.)
4. Упражнения для развития координационных способностей (перемещения в стойках, подвижные игры, выполнения ударов по движущейся мишени и т.д.)
5. Специальная выносливость

Технико-тактическая подготовка направлена на формирование у спортсмена базового арсенала технико-тактических приемов и действий, который отвечал бы его индивидуальным особенностям. Процесс обучения на этом этапе подготовки строится в соответствии с закономерностями совершенствования двигательных навыков и частичной трансформации их характеристик в навыки. Совершенствование техники происходит в процессе многократного повторения приема или его частей с целенаправленным внесением изменений в структуру движения. При этом система движения может меняться не во всех фазах приема. Движения (или фазы приёма), выполняемые правильно и без значительных изменений, постепенно автоматизируются. В процессе отработки приема количество автоматизированных компонентов увеличивается, что и определяет переход двигательного умения в навыки.

Упражнения ТТП:

1. Техника каратэ-до Шотокан
2. Тактические приемы
3. Учебно-тренировочные поединки
4. Поединки с заданными условиями
5. Соревновательные бои

Контрольное тестирование.

Формы подведения промежуточных итогов реализации ПДО представляют собой контрольные занятия для проверки усвоения технико-тактических приёмов, тестирование для проверки уровня развития физических качеств.

Медицинский контроль.

В начале учебного года юные каратисты проходят углубленное медицинское обследование (УМО), диспансеризацию. УМО, помимо контроля состояния здоровья, имеет цель по морфофункциональным данным и клиническим показаниям оценить спортивную пригодность ребенка к занятиям каратэ-до Шотокан, а возможно, и его перспективность.

По результатам медицинских обследований в медицинскую документацию вносится врачебное заключение, включающее в себя оценку состояния здоровья, заключение о физическом развитии по существующим стандартам, допуск к занятиям спортом.

**Оценочные и методические материалы:**

**ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ:**

|  |  |
| --- | --- |
| **Показатели** | **Оценка/ баллы**  |
| B | C | H |
| Терминология каратэ |  |  |  |
| Выполнение боевых приемов в быстром темпе, максимальное число раз за контрольное время |  |  |  |
| Работа в парах с преодолением сопротивления партнера |  |  |  |
| Отработка отдельных приемов и ката, назначаемый спарринг (на 3 и на 5 шагов), основы свободного спарринга  |  |  |  |
| Выполнение приемов с максимальной амплитудой (удары ногами по верхнему уровню и т.п.) |  |  |  |
| Пробегание отрезков по 10м, 20м, 30м, бег на месте в максимальном темпе |  |  |  |
| Приседания за 20 и 30с в максимальном темпе  |  |  |  |
| Базовая техника в перемещениях |  |  |  |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа |  |  |  |
| Бег челночный, кувырки, подвижные игры с элементами поражения цели, с преодолением препятствий с захватами |  |  |  |

H (низкий) – не справляется с программой

C (средний) – справляется, при выполнении упражнений и заданий требуется помощь педагога или частичная помощь педагога

B (высокий) – справляется самостоятельно

**Методические материалы:**

Словесные методы:

* Описание
* Объяснение
* Рассказ
* Разбор
* Указание
* Команды и распоряжения
* Подсчёт

Наглядные методы:

* Показ упражнений и техники каратэ-до Шотокан
* Использование учебных наглядных пособий
* Видеофильмы, DVD, слайды
* Жестикуляции

Практические методы:

* Метод упражнений
* Метод разучивания по частям
* Метод разучивания в целом
* Соревновательный метод
* Игровой метод
* Круговой метод
* Поточный метод

Используемые педагогические технологии:

-здоровьесберегающие

-игровые

**Перечень информационных источников используемых при реализации программы.**

1. Аганянц Е.К. Возрастная динамика двигательных и вегетативных функций в связи с мышечной деятельностью: учебное пособие / Е.К. Аганянц – Краснодар, 1991. – 104 с.
2. Головина Л.Л. Физиологические особенности некоторых функций мышечной деятельности школьников / Л.Л. Головина – М., 1984. – 29 с.
3. Гуминский А.А. Методы определения и пути повышения общей физической работоспособности детей школьного возраста / А.А. Гуминский, Т.Ю. Маринова, Ю.С. Мясников. – М.: МГПИ, 1984. – 16 с.
4. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена / В.М. Зациорский – М.: Физкультура и спорт, 1966 – 200 с.
5. Кобяков, Ю.П. Физическая культура. Основы здорового образа жизни: Учебное пособие / Ю.П. Кобяков. - Рн/Д: Феникс, 2012. - 252 c.
6. Маряшин, Ю.Е. Современное каратэ / Ю.Е. Маряшин.- М.: ООО «Издательство АСТ», 2002. – 186 с.
7. Тактико-технические характеристики поединка в спортивных единоборствах / [Под редакцией А.Ф. Шарикова и О.Б. Малко-ва]. - М.: Физкультура и Спорт, 2007. - 224 с.
8. Хаберзетцер Р. Каратэ от азов до черного пояса. Ч. 2 [Текст] / Р. Хаберзетцер. – Молдова: ЧП «Модус», 1995. – 184 с.

Приложение к дополнительной

общеразвивающей программе

физкультурно-спортивной направленности.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА.**

**Кружок**

**«Каратэ-до Шотокан»**

Срок реализации: 1 год.

Приложение 1

**Тематическое планирование занятий в кружке восточное боевого единоборства (всестилевое каратэ)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Темы занятий | Часы |
|  | Техника безопасности на занятиях каратэ-до Шотокан, как вида спорта. История каратэ-до. Упражнения на растяжку мышц ног, спины. | 2 |
|  | Повторение стоек: камайтэ дачи, дзенкуцу дачи со связками. | 2 |
|  | Передвижение в стойках с ударами и блоками | 2 |
|  | Работа по лапам. Техника ката. | 2 |
|  | Физическая культура и спорт в России | 2 |
|  | Техника ката тайкьеку шодан. Кумите | 2 |
|  | Разучивание ударных частей руки. Кумите | 2 |
|  | Работа на мешках. Кумите | 2 |
|  | Наработка чувства дистанции в спарринге. Работа по грушам | 2 |
|  | Силовые упражнения. Работа с гантелями. Повторение терминологии | 2 |
|  | Гигиена, режим и питание спортсмена | 2 |
|  | Отработка блоков в спарринге от ударов ногами. | 2 |
|  | Отработка блоков в спарринге от ударов руками. | 2 |
|  | Техника ката. Кумите. | 2 |
|  | Передвижения в дзенкуцудачи со связками рук и ног. | 2 |
|  | Кумите. Работа по грушам. Техника ката. | 2 |
|  | Разучивание стойки сочин дачи. Кумите. | 2 |
|  | Работа на грушах лапах и мешках по круговой системе. | 2 |
|  | Работа на грушах лапах и мешках по круговой системе. | 2 |
|  | Кумите.Силовые упражнения | 2 |
|  | Передвижение в стойке дзенкуцудачи с блоками иударами гьякуцуки. | 2 |
|  | Работа в парах.  | 2 |
|  | Силовые упражнения. Кумите. | 2 |
|  | Передвижение в стойке сочин дачи.Кумите. | 2 |
|  | Тактика нападения | 2 |
|  | Действия первого номера. Действия в разных частях татами | 2 |
|  | Действия второго номера. Тактика в конце поединка | 2 |
|  | Тактика защиты | 2 |
|  | Техника ката хейан нидан | 2 |
|  | Спарринги. Условные поединки | 2 |
|  | Развитие скоростно силовых способностей | 2 |
|  | Техника изученных ката. Работа в спарринг парах. | 2 |
|  | Совершенствование связок в передвижении в стойках. кумите | 2 |
|  | Разучивание ударов ой дзуки, гьяку дзуки. Работа по лапам с этими ударами. | 2 |
|  | Разучивание ударов ой дзуки, гьяку дзуки. Работа по лапам с этими ударами. | 2 |
|  | Техника ударов прямыми ногами. Постановка ударов на лапах | 2 |
|  | Техника ката. Боевые задания в спарингах. | 2 |
|  | Разучивание положения ой,гьяку.Связки укэ гьяку,укэ ой.Кумите | 2 |
|  | ОФП Работа на взрыв ударов ног. Постановка ударов на мешках | 2 |
|  | Отработка техники ударов передней ноги в стойке. Работа по мешкам. | 2 |
|  | Отработка техники ударов передней ноги в стойке.Работа по мешкам. | 2 |
|  | Игры на развитие скорости.Набивка | 2 |
|  | Повторение хейан нидан. Работа в парах на технику защиты в бою. | 2 |
|  | Офп, кросс, кумите. | 2 |
|  | Морально–волевая, интеллектуальная и психологическая подготовка. | 2 |
|  | Имитация ударов после блоков (атака-блок-атака). Разучить блоки ребром ладони. | 2 |
|  |  Растяжки активные. Кихон-ката, кумите, кумите. ОРУ с партнером. Выполнять кихон-ката, кумите | 2 |
|  | Акробатика. Имитация маваши гире: мае-гери-кекоми, кеаге, йоко гире. Разучить йоко-гери-кекоми-чудан. | 2 |
|  | Имитация маваши гире с аге-уке. Разучить гедан-мае-гери, дзедан-маваши-гери.  | 2 |
|  | Повторить уке-ваза, сёто-уке, маваши гире. Разучить маваши-чудан, маваши-гедан. ОФП.  | 2 |
|  | Влияние занятий карате на строение и функции организма. СРУ со скакалкой. Повторить уке-ваза, кихон | 2 |
|  | Растяжка активная. Совершенствовать сёто уке в кокутцу-дачи. Разучить уро маваша гире, ушире маваши гире.  | 2 |
|  | Разминка. Акробатика. Растяжки. Разучить ката (хейан сандан). | 2 |
|  | Повторить первую часть ката хейан сандан. Разучить вторую часть.  | 2 |
|  | Прыжковые упражнения (тоби). Повторить первую и вторую части, разучить третью часть.  | 2 |
|  | Акробатика. Повторить хейан сандан | 2 |
|  |  Эстафета с прыжками. Акробатика.  | 2 |
|  | Бросковая техника в карате.   | 2 |
|  | Акробатика. ОФП. Учебная борьба в стойке. | 2 |
|  | Бросковая техника через плечо, бедро.  | 2 |
|  | Акробатика. Удержание после бросков. ОФП. | 2 |
|  | СРУ со скакалкой. Уход с линии атаки.  | 2 |
|  |  Самостраховка. Акробатика. Партер: удержание. Повторить броски через спину, бедро | 2 |
|  | Акробатика. Разучивание. Контрприемы. ОФП.  | 2 |
|  | Атакующие действия: удары ногами. Контрприемы от комбинации трех ударов ногами. | 2 |
|  | Атакующие действия: удары ногами. Контрприемы от комбинации трех ударов ногами. | 2 |
|  |  Комбинация ударов руками, ногами по макиваре. Техника маваши гире, санбон-кумите (бой на три шага) | 2 |
|  |  Комбинация ударов руками, ногами по макиваре. Техника маваши гире, санбон-кумите (бой на три шага) | 2 |
|  | Растяжки. Имитация ударов маваши гире: мае, йоко, уширо. Удары с задержкой ноги в воздухе. ОФП.  | 2 |
|  | Учебный спаринг. Отдельно руками, ногами.  | 2 |
|  | Растяжки. Акробатика. Эстафеты. Игры. | 2 |
|  | Совершенствование технико-тактических действий в атаке | 2 |
|  | Тактика нападения | 2 |
|  | Действия первого номера. Действия в разных частях татами | 2 |
|  | Действия второго номера. Тактика в конце поединка | 2 |
|  | Техника защиты. Комбинации блок-удар | 2 |
|  | Стойка фудо дачи.Перемещение в камайтэ дачи | 2 |
|  | Защитная техника Джодан укэ. Работа по мешкам. | 2 |
|  | Защитная техника. Учи укэ.  | 2 |
|  | Прыжковые упражнения (тоби). | 2 |
|  | Отработка блоков в спарринге от ударов ногами. | 2 |
|  | Техника кумите. Кумите. | 2 |
|  | Передвижение в стойках с ударами и блоками | 2 |
|  | Работа по лапам. Техника ката хейан годан. | 2 |
|  | Повторить первую часть ката хейан годан. Разучить вторую часть.  | 2 |
|  | Растяжки. Удары с задержкой ноги в воздухе. ОФП.  | 2 |
|  | Растяжки. Удары с задержкой ноги в воздухе. ОФП.  | 2 |
|  | Бросковая техника через плечо, бедро.  | 2 |
|  | Акробатика. Удержание после бросков. ОФП. | 2 |
|  | Уход с линии атаки.  | 2 |
|  |  Самостраховка. Акробатика. Партер: удержание. Повторить броски через спину, бедро | 2 |
|  | Акробатика. Разучивание. Контрприемы. ОФП.  | 2 |
|  | Работа на мешках.Кумите | 2 |
|  | Наработка чувства дистанции в спарринге.Работа по грушам | 2 |
|  | Кихон-Иппон-Кумитэ. ой-дзуки дзедан Уке: аге-уке, гяку-дзуки чудан. Понятие иккен-хиссацу («одним ударом - наповал») | 2 |
|  | Кихон: из зенкуцу-дачи гедан-барай. йоко-гери-кеаге , йоко-гери-кекоми. понятие заншин (боевой дух) | 2 |
|  | Различные удары ногами и руками с контролем по перемещающемуся партнеру. ОФП | 2 |
|  | Активная растяжка. Удары ногами в голову по лапам. | 2 |
|  | Работа на силовую выносливость. Дьяку дзуки по макиваре | 2 |
|  | Растяжки. Акробатика. Эстафеты | 2 |
|  | Наработка чувства дистанции в спарринге. Работа по грушам | 2 |
|  | Силовые упражнения. Повторение терминологии | 2 |
|  | Гигиена, режим и питание спортсмена | 2 |
|  | Отработка блоков в спарринге от ударов ногами. | 2 |
|  | Техника ката. Кумите. | 2 |
|  | Передвижения в дзенкуцудачи со связками рук и ног. | 2 |
|  | Кумите. Работа по грушам. Техника ката. | 2 |
|  | Повторение уларов стойке сочин дачи. Кумите. | 2 |
|  | Уход с линии атаки.  | 2 |
|  | Отработка ударов с разворотом. Уширо маваши гире дзедан по лапам. | 2 |
|  | Отработка ударов с разворотом. Повторение Уширо маваши гире дзедан по лапам. Уширо-гире по макиварам | 2 |
| 112. | Комплекс упражнений для тестирования ОФППромежуточная аттестация | 11 |
| 113. | Комплекс упражнений для тестирования СФППромежуточная аттестация | 11 |