

1. **Пояснительная записка**

Программа составлена на основе нормативно-правовой базы:

-Концепцией развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 24 апреля 2014г. No1726-р);

-Плана мероприятий по реализации министерством образования и науки Хабаровского края в 2015-2020 годах Концепции развития дополнительного образования детей (утвержден распоряжением министерства образования и науки Хабаровского края от 24 сентября 2015г. No2054);

-Плана мероприятий на 2015-2020 годы по реализации Концепции развития дополнительного образования детей (утвержден распоряжением Правительства Российской Федерации от 24 апреля 2015г. No729-р);

-Приказа Министерства образования и науки РФ (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 г. No1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

-Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, направленных письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 No 09-3242.При разработке программы «Спортивное объединение тхэквондо» соблюдались требования:

-Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014г. No41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»; 1. -Федеральный Закон РФ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» № 124-ФЗ (ред. 28.12.2016г.)

-.Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» №273-ФЗ (ред. от 29.07.2017) статья 75. «Дополнительное образование детей и взрослых».  
- Государственная программа Российской Федерации «Развитие образования» на 2013–2020 годы N 2148-р 22 . 11.2012 г.

**Направленность:** физкультурно-спортивная.

**Направление:** спортивное.

**Уровень усвоения:** стартовый.

**Актуальность.**

Данная программа отвечает социальным запросам общества, так как направлена на улучшение состояния здоровья подрастающего поколения. При разработке были учтены возрастные физиологические особенности детского организма, личный опыт работы тренеров-преподавателей с детьми.

**Педагогическая целесообразность программы** состоит в том, что ее содержание направлено на общее развитие ребенка, способствует привитию привычек здорового образа жизни. В своей реализации программа ориентируется на занятия физическими упражнениями, которые содействуют развитию физических качеств, воспитанию силы воли, целеустремленности и коммуникативных качеств.

**Адресат программы:** дети 7-18 лет. На занятия допускаются дети при наличии медицинских справок от участкового педиатра с допуском к занятиям, с отметкой о прохождении ЭКГ. Группы формируются с учетом возраста, состояния физического здоровья и пожелания родителей.

Программа рассчитана на 1 год обучения. Занятия проводятся группами по 15 человек. Для достижения эффективности дети повторяют изученные упражнения и двигательные задания дома.

**Объем программы и режим работы**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| период | Продолжительность занятия | Кол-во занятий в неделю | Кол-во часов в неделю | Кол-во недель | Кол-во часов в год |
| 1 год обучения | 2ч | 2 | 4ч | 37 | 148ч |
| Итого | 2ч | 2 | 4ч | 37 | 148ч |

**Режим занятий:** 2 раза в неделю по 2 часа

**Формы занятий:**

-тренировки;

-соревнования;

-показательные выступления;

-аттестация.

**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.

**Основные задачи:**

**Предметные:** обеспечить обучение учащихся элементам, приемам каратэ-до;

**Личностные**: сформировать у детей и подростков потребность в систематических занятиях спортом, негативное отношение к вредным привычкам, углубить знания по гигиене, обеспечивая многолетнее сохранение здоровья;

**Метапрадметные**:

- сформировать оптимизации физического развития учащихся в сочетании с нравственным воспитанием и духовным развитием

- сформировать двигательные способности учащихся регулярными занятиями спортом;

**Условия реализации программы.**

Программа рассчитана на обучение и воспитание детей и подростков от **7** до 18 лет.

Количество воспитанников в группах: от 15 человек.

При необходимости могут формироваться разновозрастные группы.

Время реализации программы - 1 года.

**Учебно-тематический план**

**1-й год обучения (группа начальной подготовки).**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Название раздела и тем** | кол-во часов | | | Формы аттестации  контроля |
| Всего | Теория | Практика |
|  | Введение | 1 | 1 |  |  |
|  | История возникновения и становления борьбы каратэ | 2 | 2 |  | тест |
|  | Общеразвивающие упражнения | 26 |  | 26 |  |
|  | Стойки и положения в каратэ | 20 | 2 | 18 |  |
|  | Техника атак | 20 | 2 | 18 |  |
|  | Техника защиты | 20 | 2 | 18 |  |
|  | Кихон (технический комплекс) | 20 | 2 | 19 |  |
|  | Ката (установочное упражнение) | 12 | 2 | 10 |  |
|  | Кумитэ (поединок) | 15 | 2 | 13 |  |
|  | Упражнения на снарядах: грушах, лапах. | 6 | 2 | 4 | контрольные нормативы |
|  | Соревнования | 6 |  | 6 | Соревнования |
| Итого: | | 148ч. | 17 | 131 |  |

**Содержание деятельности 1-го года обучения**

**Тема 1.** Введение

ТЕОРИЯ: Краткая характеристика, цель и задачи курса каратэ. Этикет в каратэ. Правила гигиены, техника безопасности.

Так как многие японские термины не имеют адекватных аналогов в русском языке, то пользуются термины страны в которой зародилось это боевое искусство.

**Форма контроля**: тест

**Тема 2.** Общеразвивающие упражнения.

ТЕОРИЯ: Разнообразные растяжки повышают гибкость мышц и увеличивают подвижность суставов; развивается сила основных мышечных групп и снижается риск получения травм, что позволяет учащимся постепенно переходить к изучению все более сложных движений.

ПРАКТИКА: Разминка конечностей, ходьба по кругу в колоне, на носках, пятках, в полуприсяде; бег по кругу, передвижение правым и левым боком вперед, движение спиной вперед, бег с ускорением; круговые и маховые движения руками и ногами, круговые и наклонные движения туловищем и головой; упражнения на гибкость, растяжку и формирование правильной осанки, кувырки вперед и назад. Отжимание на кулаках, приседание с выпрыгиванием, пресс, челночный бег, прыжки в длину с места, 6-минутный бег, подтягивание из виса.

**Форма контроля:** Наблюдение

**Тема 3.** Стойки и положения в каратэ.

ТЕОРИЯ: В каратэ термин стойка (*дати*) означает положение нижней части тела, бедер и ног, которые буквально несут верхнюю часть тела. Таким образом, качество выполняемых приемов зависит от оптимально принятой формы. Это важно при выполнении приема.

ПРАКТИКА: Правильная стойка, устойчивое равновесие и гармонично скоординированная работа всех частей тела являются основой успешного выполнения любого приема. Действия ступней, ног, рук, кистей рук должны хорошо контролироваться и все части тела работать синхронно. Только соблюдение этих требований позволяет проводить приемы быстро и мощно.

**Форма контроля:** Наблюдение

**Тема 4.** Техника атак *(семэ).*

ТЕОРИЯ: Атакующие действия руками, локтями бывают двух видов проникающий прямой удар (*цуки*) и удар рукой (*учи*). В каратэ удары ногами *(гери)* так же важны, как и техника рук; фактически удар ногой имеет большую силу, чем удар кулаком.

ПРАКТИКА: Удары руками: когда противник находиться перед вами, рука выпрямляется и удар наносится по цели суставами кулака. Предплечье вращается внутрь в момент нанесения удара. При ударе ногой у вас должно быть ощущение, что вы вкладываете в него весь вес вашего тела. Максимально используете бедра в ударе, но быстро отводите бьющую ногу назад, принимая нужную стойку для следующего приема, иначе противник может захватить вашу ногу.

**Форма контроля:** Наблюдение

**Тема 5.** Техника защиты *(укэ).*

ТЕОРИЯ: Каратэ отличается от бокса и других видов единоборств своими приемами защиты. В каратэ существует много блоков против удара ногами, в которых применяются как ноги, так и руки. В этом отношении каратэ уникально.

ПРАКТИКА: Достижение мастерства в данных аспектах необходимо. Для овладения эффективной техникой блока нужно совершенствовать следующее: направление силы; вращение предплечья и чувства ритма; работу бедра; положение локтя; недостатки проноса; блок-атака.

**Форма контроля:** Наблюдение

**Тема 6.** Основные приемы *(кихон)*.

ТЕОРИЯ: Передвижение в стойках с выполнением техники ударов и блоков. У каждого разряда (кю) своя техника выполнения. Занимаясь кихон (базовой техникой), ученик овладеет азами каратэ. Многократными повторами шлифуется техника исполнения и развивается специфическая молниеносная реакция.

ПРАКТИКА: Кихон является важнейшим аспектом обучения каратэ. Задача базовой техники - научить принципам распределения силы и тактики, а малейшие отклонения от формы кихон ведут к тому, что эти принципы ускользают. Кихон не только форма исполнения базовой техники, но и пониманием того, что в этой технике заложено, а также использование этого на практике.

**Форма контроля:** Наблюдение

**Тема 7**. Формальные упражнения *(ката)*.

ТЕОРИЯ: Ката предполагает условный поединок с несколькими противниками, существующими лишь в воображении ученика и наблюдателя. Цель данного упражнения – создание системы круговой обороны при помощи серии определенных приемов защиты и нападения.

ПРАКТИКА: Основные положения:

1. Каждая ката имеет определенное количество движений. Они должны выполняться в правильной последовательности.

2. Ката имеют различный рисунок (схему передвижений).

3. Для динамичного выполнения ката следует помнить и соблюдать три правила: правильное применение силы, скорость движения, расслабление и напряжение тела.

5. В начале и в конце ката делается поклон, неотъемлемая часть ката. Выполняя несколько ката подряд, поклон делается в начале первого ката и в конце последнего.

**Форма контроля:** Наблюдение

**Тема 8.** Работа с партнерами, схватка *(кумитэ).*

ТЕОРИЯ: В кумитэ начинающий спортсмен учится правильно и своевременно выполнять технические приемы. Только на этом этапе хорошо отработанные приемы становятся реально применимыми на практике. Дальнейшее совершенствование техники идет рука об руку с овладением работой с партнерами. При повышении разряда (кю) уровень техники усложняется.

ПРАКТИКА: два человека встречаются лицом к лицу и демонстрируют приемы. Таким образом, кумитэ можно рассматривать как практическое использование основных приемов, изученных в ката, в некотором роде спарринг. Существует три вида кумитэ: базовое кумитэ (основные приемы с учетом индивидуальных способностей), иппонкумитэ (атакующие и оборонительные действия, технику передвижения и понимание) и дзиюкумитэ (партнерам разрешается свободно использовать их духовные и физические силы, но с условием строгого контроля ударов руками и ногами).

**Форма контроля:** Наблюдение

**Тема 9**.Упражнения на снарядах, грушах и лапах.

ТЕОРИЯ: В тренировочной практике боевых искусств используется самые разнообразные снаряды. У каждого из его видов свое назначение и функции. Перчатки для отработки точных ударов (нанося удары руками и ногами по перчаткам, спортсмен отрабатывает их точность и мощь); ручные мишени (современные ручные мишени подобны по форме своим предшественницам и бывают одинарными или двойными, благодаря своей гибкости они очень удобны для тренировки скорости и ловкости, особенно при выполнении хлестких ударов); тяжелые груши (на тяжелых грушах тренируют силу и мощь, выполнения всех линейных и угловых техник); подвижные груши (бывают односторонним или двухсторонним креплением, применяют для развития ритма, реакции и ловкости при отработке выполнения техник рук и ног); макивара (специальный станок, с помощью которого спортсмены добиваются затвердения бьющих поверхностей ладоней и ступней, локтей и предплечий);отягощения (силовые тренировки можно разделить на два типа – поднятие тяжестей и занятия с отягощениями, к поднятию тяжестей относятся все виды работ с гантелями, штангами и на силовых тренажерах, с отягощениями спортсмены надевают грузы на определенные части тела для развития силы соответствующих мышц); скакалки (регулярные занятия со скакалкой развивают выносливость, чувство времени и координацию движений); видеозапись (использование видеозаписи является эффективным вспомогательным средством для изучения новых техник и совершенствование сложных движений).

Практика: Упражнения на снарядах, грушах и лапах

**Форма контроля:** Наблюдение

## Ожидаемые результаты:

**Предметные:** учащиеся обучатся элементам, приемам каратэ-до;

**Личностные**: у детей и подростков сформируется потребность в систематических занятиях спортом, негативное отношение к вредным привычкам, углубить знания по гигиене, обеспечивая многолетнее сохранение здоровья;

**Метапрадметные**:

- сформируется оптимизация физического развития учащихся в сочетании с нравственным воспитанием и духовным развитием

## - сформируются двигательные способности учащихся регулярными занятиями спортом;

**Итоговый контроль:**

* + контрольные занятия;
  + соревнования;
  + показательные выступления;

**Для успешной реализации данной программы необходимо:**

**-** спортзал;

- спортплощадка (в летний период);

- спортивный инвентарь: перчатки, малые лапы, большие лапы, груши, малые мячи, скакалки, гимнастическая палка;

**Условия реализации программы**

Для успешной реализации программы является наличие кадрового, материально- технического и методического обеспечения программы:

|  |  |
| --- | --- |
| Кадровое обеспечение | Педагог дополнительного образования, имеющий специальную подготовку. |
| Материально- техническая база | 1. *Помещение:* спортивный зал. 2. *Спортивный инвентарь и оборудование:* скакалки, обручи, мячи различной величины и массы, мешочки с песком (размером 12х18 см), гимнастические палки, скамейки, шведская стенка. |
| Методические и дидактические материалы | *Методические разработки:*   1. Инструкции по охране труда, техники безопасности на занятиях ЛФК. 2. Тесты итоговой диагностики. 3. Комплексы общеразвивающих упражнений. |

**Список используемой литературы**

1. Вольф-Дитер Вихман: «Искусство ката».
2. Вильмякин В.Н.: «Боевое самбо и рукопашный бой».
3. ГичинФунакоши: «Каратэ-до: Ньюмон».
4. Диденко В.В.: «Ушу: философия движения».
5. Дон Миллер: «Искусство Дзю-Дзюцу».
6. ДзигороКано: «Кодокан Дзюдо».
7. Иванов А.Л.: «Кикбоксинг».
8. Иванов-Катанский С.: «Комбинированная техника каратэ».
9. Лапшин С.А.: ««Каратэ-до», основная техника и методика преподавания».
10. Лапшин С.А.: «Каратэ для мастеров, стратегия поединка».
11. Линдер И.Б., Оранский С.А.: «Боевые искусства востока».
12. Марков В.В.: «Организация и методика подготовки судей высокой квалификации в каратэ-до».
13. Методика физического воспитания учащихся 1-4 классов. Под ред. Литвинова Е.Н., Погадаева Г.И.
14. Накаяма М.: «Лучшее каратэ. Основы».
15. Накаяма М.: «Лучшее каратэ. Кумитэ». Т. 1,2.
16. Накаяма М.: «Лучшее каратэ. Полный обзор».
17. Программа квалификационных экзаменов Японской Ассоциации каратэ (JKA) на 9 кю-5 дан.
18. Ретюнских А.С.: «Русский стиль рукопашного боя».
19. Санг Х. Ким: «Преподавание боевых искусств»

**Календарно-тематическое планирование.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Дата | К-во час | Тема занятий | Форма занятий | Форма контроля |
| 1. |  | 1 | Т.Б. на занятиях карактэ.О специфике стиля Кекусинкай и принципах организации школы. | **лекция** |  |
| **2.Общеразвивающие упражнения 26** | | | | | |
| 2.1 |  | 4 | Разминка конечностей, ходьба по кругу в колоне, на носках, пятках, в полуприсяде; | тренировка |  |
| 2.2 |  | 4 | бег по кругу, передвижение правым и  левым боком вперед, движение спиной вперед, бег с ускорением; | тренировка |  |
| 2.3 |  | 4 | круговые и маховые движения руками и ногами, круговые и наклонные движения туловищем и головой | тренировка |  |
| 2.4 |  | 4 | упражнения на гибкость, растяжку и формирование правильной осанки, кувырки вперед и назад. | тренировка |  |
| 2.5 |  | 5 | Отжимание на кулаках, приседание с выпрыгиванием, пресс, | тренировка |  |
| 2.6 |  | 5 | челночный бег, прыжки в длину с места, 6-минутный бег, подтягивание из виса | тренировка |  |
| 3.**Стойки (боевые, тренировочные)20** | | | | | |
| 3.1 |  | 4 | 1.Обучение базовой техники 2.Перемешение в стойках | тренировка |  |
| 3.2 |  | 4 | 1.Обучение базовой техники2.Стойки (боевые, тренировочные) | тренировка |  |
| 3.3 |  | 4 | 1.Повторение базовой техники 2.Отработка техники на месте  3.Блоки | тренировка |  |
| 3.4 |  | 4 | 1.Повторение 2.Прямые удары руками | тренировка |  |
| 3.5 |  | 4 | 1. Повторение 2. Боковые удары руками 3.Отработка на три шага | тренировка |  |
| 1. **Техника атак20** | | | | | |
| 4.1 |  | 5 | Удары ногами – «МАЭ-ГЕРИ» | тренировка |  |
| 4.2 |  | 5 | Удары руками – «ой-цуки, гяку – цуки,какэ-цуки» | тренировка |  |
| 4.3 |  | 5 | Удары ногами – «МАЭ-ГЕРИ, моваши – гери»» | тренировка |  |
| 4.4 |  | 5 | Удары руками – «шита» | тренировка |  |
| 1. **Техника защиты20** | | | | | |
| 5.1 |  | 5 | Блоки –«Гэдан – барай» Отработка блока | тренировка |  |
| 5.2 |  | 5 | Блоки «Ути - укэ».Отработка блока | тренировка |  |
|  |
| 5.3 |  | 5 | Блоки «Сото-укэ».Отработка блока | тренировка |  |
| 5.4 |  | 5 | Блоки –«дзёдан – укэ» Отработка блока | тренировка |  |
| **6.Кихон (технический комплекс)20** | | | | | |
| 6.1 |  | 2 | Кихон.Связка ударов руками Легкий спаринг | тренировка |  |
| Кихон-все удары на «Киа-тэ» Удары на технику Ката «Тайкёку -1» | тренировка |  |
| 6.2 |  | 2 |
| 6.3 |  | 2 | Кихон-все удары на «Киа-тэ» Удары на технику Ката «Тайкёку -2» | тренировка |  |
| 6.4 |  | 2 | Кихон-все удары на «Киа-тэ»Без кихона все удары руками и ногами | тренировка |  |
| 6.5 |  | 2 | Кихон – стойки, блоки, | тренировка |  |
| 6.6 |  | 2 | Кихон – отработка ударов на три шага Ката «Тайкёку -2» | тренировка |  |
| 6.7 |  | 2 | 1.Кихон – отработка ударов на три шага на «Киа-тэ»  2.Лёгкий спаринг | тренировка |  |
| 6.8 |  | 2 | 1.Кихон – стойки, удары  2.Связка ударов – «ой-цуки, гяку – цуки, какэ-цуки» | тренировка |  |
| 6.9 |  | 2 | 1.Кихон – блоки 2.Удары руками и ногами на месте  3.Упражнения на выносливость | тренировка |  |
| 6.10 |  | 2 | 1.Кихон – стойки, блоки, удары 2.Работа на силу | тренировка |  |
| **7.Ката (установочное упражнение)12** | | | | | |
| 7.1 |  | 4 | удары Ката «Тайкёку -1» Набивка пресса | тренировка |  |
| 7.2 |  | 4 | удары «Тайкёку -2» Лёгкий спарингРабота на скорость | тренировка |  |
| 7.3 |  | 4 | удары «Тайкёку -2» Лёгкий спарингРабота на скорость | тренировка |  |
| 8. Кумитэ (поединок)15 | | | | | |
| 8.1 |  | 3 | Бег 2 км. удары ногами «– Ёко – гери, кин–гери, хидза – гери» | тренировка |  |
| 8.2 |  | 3 | 1.Бег 2 км. 2. Удары ногами на «киа-тэ» | тренировка |  |
| 8.3 |  | 3 | 1.Бег 2 км.Удары руками « моротэ–цуки»Лёгкий спаринг | тренировка |  |
| 9 |  | 6 | Упражнения на снарядах: грушах, лапах. | тренировка |  |
| 9.1 |  | 3 | .Бег 12 кругов во дворе школы  2.Удары ногами – «Кинг –гери, хидза – гери» | тренировка |  |
|  |
| 9.2 |  | 2 | 1.Бег 15 кругов во дворе школы  2.Удары ногами – Ёко – гери, кин–гери, хидза – гери» | тренировка |  |
| 9.3 |  | 1 | 1.Удары руками -«ой-цуки, гяку – цуки, какэ-цуки, шитэ –цуки | тренировка |  |
| 9.4 |  | 6 | Показательные выступления. Соревнования | тренировка | Соревнования |
|  |  | 148 | итого | тренировка |  |