

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №18»
Энгельсского муниципального района Саратовской области

РАССМОТРЕНО
на заседании педагогического совета
МБОУ «СОШ №18»
Протокол от 30.08.2014 № 1



УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ «СОШ №18»
Слугина Е.Л. /Слугина Е.Л./
Приказ от 30.09.2014 № 525/г

**Дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно – спортивной направленности
«Каратэ-до»**

Возраст учащихся: 7-8 лет

Срок реализации: 32 недели

Разработчик:

Етеревская Людмила Владимировна,
заместитель директора по учебно –
воспитательной работе

2017 год

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Каратэ - до» (далее Программа) разработана на основе, Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Письма Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013 № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Примерной программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, а также приказа Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 г № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта» с учетом основных положений Федерального закона № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

1.1 Направленность: физкультурно – спортивная

1.2 Актуальность

Каратэ-до вид восточного единоборства, который возник на островах Окинава и получил свое распространение во всем мире. Каратэ-до переводится как путь пустой руки те предполагает способы защиты без оружия включая богатый арсенал оборонительной и атакующей техники. Каратэ-до имеет свою специфику. Особенности каратэ-до как вида спорта:

- универсальный подход в тренировочном процессе (охватывает легкоатлетическую, гимнастическую, акробатическую подготовку, тяжелую атлетику, плавание, игровые виды);
- духовное - нравственное развитие спортсмена (этика и эстетика каратэ-до).

Особенности каратэ-до как вида единоборства:

- синтез ударной и борцовской техники;
- программа обучения включает как соревновательный этап подготовки, так и обучение прикладного характера;
- соревновательный этап предполагает поединки – кумитэ с полным контактом, дозируемым контактом, демонстрация ката-технических элементов, тамэшивари (разбивание предметов); возможность участия в командных и индивидуальных состязаниях – что предполагает комплексную психологическую подготовку.

Основой создания данной программы послужили: социальный запрос родителей на получение дополнительных образовательных услуг на базе МБОУ «СОШ №18» по обучению детей каратэ - до;

1.3. Адресат программы: дети начальных классов (6 - 8 лет)

1.4. Цель программы:

Цель программы - физическая, техническая, духовная подготовка юных спортсменов для перехода на более высокую предпрофессиональную тренировочную ступень.

Задачи программы:

оздоровительные: развитие и коррекция двигательных качеств, повышение физической и умственной работоспособности, обучение приемам саморегуляции организма (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление, приемы самомассажа, изучение вариантов закаливания), снижение заболеваемости;

образовательные: изучение упражнений развивающего характера, ознакомление с техникой и тактикой каратэ-до, развитие технико - тактического мышления, изучение основ гигиены, формирование у обучающихся навыков здорового образа жизни, получение первичных знаний по истории каратэ-до;

воспитательные: развитие эмоционально-волевой сферы обучающихся, формирование потребности в здоровом образе жизни, содействие развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы, становление основ спортивной этики и эстетики каратэ-до.

развивающие: развитие основных физических качеств: силы, ловкости, скорости, выносливости, быстроты реакции, гибкости.

1.5. Особенности организации образовательного процесса

С учетом специфики каратэ-до как вида спорта структура обучения в рамках общеразвивающей программы выглядит как ступенчатый интегрированный многогодичный этап подготовки. Ступенчатость предполагает постепенное увеличение физических нагрузок и усвоение технических элементов; интегрированность - тесная связь приемов и методов в рамках многосторонней целевой подготовки, многостороннее физическое и специальное техническое развитие в призме духовного воспитания.

Программа рассчитана на 1 год: спортивно-оздоровительная группа 1года обучения;

Минимальный возраст для обучения 7 лет. Основными условиями для зачисления в группы 1 года обучения являются:

- заявление от родителей на зачисление ребёнка в спортивно-оздоровительную группу;
- разрешение врача заниматься избранным видом спорта;

Минимальное количество детей в группе – 10 человек.

Организация обучения

Продолжительность обучения: 32 недели.

Продолжительность занятия: 45 минут, перерыв между занятиями – 10 минут.

Количество занятий:

Режим занятий: 2 дня в неделю, 8 занятий в месяц.

Каждое занятие содержит теоретический и практический материал.

1.6. Ожидаемый результат реализации Программы:

- овладение знаниями и умениями, заложенными в содержании общеразвивающей программы за 1 год обучения по всем предметным областям;
- успешная сдача комплексов контрольных упражнений и тестов с целью определения результатов освоения программы;
- участие в показательных выступлениях;
- формирование знаний, умений и навыков в избранном виде спорта (каратэ-до);
- развитие потребности заниматься физической культурой и спортом;
- пробуждение в детях желания заботиться о собственном здоровье;
- формирование знания негативных факторов риска здоровью;
- вовлечение занимающихся в систему регулярных занятий.

1.7. Учебный план

Продолжительность и объемы реализации программы по предметным областям

Этапы спортивной подготовки	Спортивно-оздоровительный этап
	1 год
Теоретическая подготовка,	6 % (4 часа)
Общая физическая подготовка,	64 % (41 час)
Специальная физическая подготовка ,	20 % (13 часов)
Технико-тактическая (интегральная) подготовка,	10 % (6 часов)
Итого	64
Кол-во часов в неделю	2 ч

1.8. Содержание программы

Предметная область «Теория и методика физической культуры и спорта».

«Ознакомление с этикой каратэ-до.

«Беседа о правилах поведения во время спортивных игр».

«Краткая история каратэ-до».

«Ознакомление с историей каратэ ее традициями».

«Знакомство со спортивной гигиеной».

«Ознакомление с анатомическим строением человека (скелет)».

Предметная область «Общая физическая подготовка».

Строевые упражнения: понятие о строе: шеренга, ширина и глубина строя, дистанция, интервал, направляющий, замыкающий.

Легкоатлетические упражнения: легкий бег, скоростной бег, челночный бег, бег спиной, переставной шаг, прыжки на одной ноге, прыжки в длину с места.

Общеразвивающие упражнения: гусиный шаг, упражнение «лягушка», ходьба на четвереньках, ходьба на коленях, «змейка», подъем туловища жим лежа (на ладонках, смена ширины хвата), приседания (руки вперед-за голову-в низ—одна вверх другая вниз);

Фитнес.

Суставная гимнастика.

Спортивные и подвижные игры.

Упражнения со скакалкой: вращательные движения рук со скакалкой, приседания со скакалкой, отжимания, прыжки.

Предметная область «Специальная физическая подготовка».

Упражнения на гибкость ног: наклоны стоя, сидя в режиме статики, шпагат продольный поперечный.

Упражнения на растяжку рук.

Упражнения на растяжку спины.

Специализированные игры на развитие общей выносливости

Предметная область «техничко-тактическая подготовка».

Ознакомление со стойками: мусуби-дачи, кибо-дачи, зенкуцу-дачи;

удары: цуки, уракен;

блоки: нагасеукэ, аге укэ.

Требования техники безопасности в процессе реализации Программы.

Учебно-тренировочный процесс по виду спорта каратэ-до предполагает наличие безопасных средств и методов в целях сохранения здоровья обучающихся.

Выделяется комплекс мер по технике безопасности:

- ежегодный контроль состояния залов и инвентаря в них с составлением Акта-разрешения на проведение учебно-тренировочных занятий;
- проведение для обучающихся плановых и внеплановых инструктажей по технике безопасности под роспись, с обязательным оформлением в Журнале проведения инструктажей;
- предтренировочный тренерский контроль состояния залов на соответствие в нём температурного режима, соблюдения графика проветривания, соблюдения санитарно-гигиенических норм уборки помещения, безопасности инвентаря;
- изучение правил страховки и самостраховки;
- формирование навыков контроля и самоконтроля состояния организма в момент учебно-тренировочного занятия;
- периодический и предсоревновательный врачебный контроль состояния здоровья обучающихся;
- проведение бесед с родителями о технике безопасности их детей во вне учебно-тренировочное время;
- проведение воспитательных бесед о вредных привычках, гигиене, здоровом питании, утренней зарядке, дисциплинированности.
- Инструктаж по технике безопасности в зале, на стадионе.
- Инструктаж по пожарной безопасности.
- Инструктаж по правилам поведения в транспорте, на улице.

Объём максимальных тренировочных нагрузок.

Этапный норматив

Спортивно-оздоровительный этап – 1 год подготовки

Количество часов в неделю	Количество тренировок в неделю	Общее количество часов в год	Общее количество тренировок в год
2	2	64	64

Воспитательная работа: проведение индивидуальных и коллективных бесед по вопросам здорового образа жизни, межличностных взаимоотношений, вопросов нравственности.

Система контроля и зачетные требования.

Комплексы контрольных упражнений. Переводное тестирование.

Вид тестов	удовлетвори- тельно		хорошо		отлично	
	м	д	м	д	м	д
Бег 30 м, сек.	6,3	6,4	6,2	6,3	6,1	6,2
Челночный бег 3-10 м, сек.	9,3	9,8	9,2	9,7	9,1	9,6
Непрерывный бег в свободном темпе, сек.	7	5	8	6	9	7
Подтягивание на перекладине (раз) мальчики на высокой-девочки на низкой	1	9	2	10	3	11
Прыжки в длину с места, см	111	101	114	104	117	107

Методические указания по организации контрольного тестирования.

Начальное тестирование предполагает анализ готовности обучающегося для занятий в группе 1 года обучения. Тестирование проводится в форме устной беседы с целью выявления мотивационной, психологической сферы, целенаправленности.

Возможные вопросы: почему хочешь заниматься каратэ-до, что ты знаешь о каратэ-до; кто из родных и знакомых занимался данным видом спорта; делаешь ли ты по утрам зарядку; в какие игры любишь играть; ходил ли в детский сад; участвовал ли в соревнованиях

По прошествии двух месяцев занятий проводится начальное тестирования физической готовности, состоящее из: общеразвивающих упражнений: жим лежа 5 раз, подъем туловища 10 раз, приседание 10 раз.

Текущее тестирование предполагает проверку уровня физической, теоретической, технической подготовки на определенном этапе.

Проходит 2 -3 раза в год. Данный контроль не только позволяют показать уровень усвоения программы, но и является мотивационным толчком для дальнейшего развития. Текущее тестирование целесообразно проводить в период школьных каникул.

Проводится в форме: комплексов упражнений ОФП, СФП, необходимых на момент тестирования.

Переводное тестирование выявляет уровень подготовки обучающегося для перехода на следующий год обучения. Проводится в конце учебного года с использованием комплекса контрольных упражнений по ОФП, СФП, ТПП.

1.9. Календарный учебный график

Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Всего учебных занятий	Режим занятий
1 октября 2017 года	31 мая 2018 года	32	64	2 дня в неделю, 8 занятий в месяц